T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ESTETİK VE CERRAHİ SAĞLIK HİZMETİ ALAN BİREYLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ ÖZGÜVEN VE UTANGAÇLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Şenay KURUTÇU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SAĞLIK YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet YORULMAZ

KONYA – 2020

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ESTETİK VE CERRAHİ SAĞLIK HİZMETİ ALAN BİREYLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ ÖZGÜVEN VE UTANGAÇLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Şenay KURUTÇU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SAĞLIK YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet YORULMAZ

KONYA – 2020

ÖNSÖZ

Estetik ve cerrahi sağlık hizmeti alan bireylerde sosyal görünüş kaygısının özgüven ve utangaçlık üzerine etkisi amacıyla yapılan bu çalışmada değerli görüş ve önerilerini benden esirgemeyen sabırlı tutumuyla her aşamada bana destek olan ve yine lisans hayatım boyunca öğrencisi olmaktan gurur duyduğum değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mehmet YORULMAZ hocama yardımlarından dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca desteklerini benden asirgemeyen ve her defasında müthiş bir motivasyonla çalışmamda bana yardımcı olan, yeri geldiğinde engin tecrübe ve bilgilerini benimle ve diğer öğrencileriyle paylaşmaktan çekinmeyen kıymetli Doç. Dr. Yunus Emre ÖZTÜRK' hocama çok teşekkür ederim.

Yine bu dönemde kendi tezi gibi ilgilenen çok değerli hocam Ramaza KIRAÇ'a çok çok teşekkür ederim.

Yüksek lisansa başladığım süreçten itibaren ve tez döneminde yanımdan hiç ayrımayan ve kardeşim gibi görüdüğüm değerli dönem arkadaşım Hatice SABIRLI ya yine aynı dönemde eğitim alma fırsatı bulduğum çok değerli Mehmet Hanif KURUL, uzakta olmalarına rağmen beni hiç yalnız bırakmayan Yıldız ESMER ,Züleyha ÇABUK ve Sebla HALDIZ arkadaşlarıma çok çok teşekkür ederim. Yüksek lisans dönemi boyunca derslerime gidebilmem için bana destek olan ve izin veren Medova Hastanesi Ayaktan Hasta Hizmetleri Müdürüm Erol AKGÜL beyfendiye bu konuda göstermiş olduğu anlayıştan dolayı teşekkür ederim.

Yalnız çalışamadığım dönemlerde bana destek olan ve kızı gibi davranan Akay Kız Öğrenci Yurt Müdürü sevgili Gülay ve eşi Serdar KAPLAN a teşekkürlerimi sunarım. Bu dönemde tezimin bütün aşamalarıyla tek tek ilgilenen ve bana hep destek olan, başarabileceğimi bana sürekli hatırlatan, çokça değerli ve sevgili Dr. Öğr.Üyesi Samet AKTAŞ'a teşekkür ederim.

Son olarak bu günlere gelmemde tabi ki en önemli destekçim olan kıymetli ailem annem Ayşe, babam İsmail KURUTÇU 'ya sevgili ablam Münevver ve kardeşlerim Zikrettin ve Koray KURUTÇU ya sevgilerimle…

Şenay KURUTÇU

Aralık 2020

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ONAY SAYFASI ..... **i**

ÖNSÖZ ..... **ii**

SİMGELER ve KISALTMALAR ..... **vii**

ÖZET ..... **viii**

SUMMARY ..... **ix**

1. GİRİŞ **1**

1.1. Sağlık Kavramı 3

1.1.1. Psikolojik (Mental) Sağlık 4

1.2. Fiziksel Sağlık ve Beden İmgesi 4

1.3. Benlik Kavramı 5

1.3.1. Benlik Saygısı Kavramı 6

1.3.2. Benlik Kavramı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki 7

1.3.3. Benlik Saygısının Oluşumu ve Gelişimi 8

1.3.4. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler 10

1.4. Kaygı Kavramı ve Çeşitleri Kavramsal Bakış 10

1.4.1. Kaygı Kavramı 11

1.4.2. Kaygının Sebepleri 12

1.4.3. Kaygı Çeşitleri 13

1.4.4. Sosyal Görünüş Kaygısı 18

1.4.5. Sosyal Görünüş Kaygısı Nedenleri 21

1.5. Utangaçlık 22

1.5.1. Utangaçlığın Nedenleri 23

1.5.2. Utangaçlık Belirtileri 24

1.6. Özgüven 25

1.6.1. İç Özgüven ve Dış Özgüven 25

1.6.2. Özgüven Kavramı ile İlgili Görüşler 26

1.7. Sosyal Görünüş Kaygısı, Özgüven ve Utangaçlık İlişkisi 29

2. GEREÇ VE YÖNTEM **30**

2.1. Araştırmanın Amacı 30
2.2. Araştırmanın Önemi 30
2.3. Araştırmanın Modeli 30
2.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 30
2.5. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları 31
2.5.1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) 32
2.5.2. Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği 32
2.5.3. Özgüven Ölçeği 32
2.6. Veri Analizi 33
2.7. Araştırmanın Hipotezleri 34

3. BULGULAR 36

4. TARTIŞMA 51

5. SONUÇ VE ÖNERİLER 58

6. KAYNAKLAR 59

7. EKLER 66

EK-A. Etik Kurul Karar 66
EK-B. Gönüllü Katılım Formu 67
EK-C. Kişisel Bilgi Formu 68
EK-D. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği 69
EK-E. Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği 70
EK-F. Özgüven Ölçeği 71

8. ÖZGEÇMİŞ 72

ŞEKİL VE ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1.1. Utangaçlığın Semptomları (Henderson ve Zimbardo 1998) 24

Çizelge 2.1. Belirli evrenler için kabul edilebilir örnek büyüklükleri. 31

Çizelge 2.2. Araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutlarına ait Cronbach's Alpha değerleri..... 33

Çizelge 3. 1. Araştırmaya katılan bireylerin demografik dağılımları. 36

Çizelge 3.2. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre sonuçlar..... 37

Çizelge 3.3. Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre karşılaştırma analizleri. 38

Çizelge 3.4. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim değişkenine göre karşılaştırma analizleri. 39

Çizelge 3.5. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine ait ifade ortalamaları..... 40

Çizelge 3.6. Utangaçlık ölçeğine ait ifade ortalamaları..... 41

Çizelge 3. 7. Özgüven Ölçeği ait ifade ortalamaları..... 42

Çizelge 3.8. Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumu değişkenine göre karşılaştırma analizleri. 43

Çizelge 3.9. Araştırmada kullanılan ölçeklerin cinsiyet değişkenine göre korelasyon analizi. 44

Çizelge 3.10. Araştırmada kullanılan ölçeklerin yaş değişkenine göre korelasyon analizi. 45

Çizelge 3.11. Araştırmada kullanılan ölçeklerin eğitim değişkenine göre korelasyon analizi 46

Çizelge 3.12. Araştırmada kullanılan ölçeklerin gelir seviyelerine göre korelasyon analizi. 47

Çizelge 3.13. Araştırmaya katılan bireylere uygulanan ölçeklere ait korelasyon analizi (N=246). 47

Çizelge 3.14. Araştırmaya katılanların sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki regresyon analizi. 48

Çizelge 3.15. Araştırmaya katılanların sosyal görünüş kaygısı ile iç özgüven arasındaki regresyon analizi. 48

Çizelge 3.16. Araştırmaya katılanların sosyal görünüş kaygısı ile dış özgüven arasındaki regresyon analizi. 49

Çizelge 3.17. Araştırmaya katılanların utangaçlık ile iç özgüven arasındaki regresyon analizi. 49

Çizelge 3.18. Araştırmaya katılanların utangaçlık ile dış özgüven arasındaki regresyon analizi. 49

Çizelge 3.19. Araştırmaya katılanların sosyal görünüş kaygısı ile özgüven arasındaki regresyon analizi. 50

Çizelge 3.20. Araştırmaya katılanların sosyal görünüş kaygısı ile özgüven arasındaki regresyon analizi. 50

SİMGELER ve KISALTMALAR

APA	**:**	American Psychological Association
SGKÖ	**:**	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
SGK	**:**	Sosyal Görünüş Kaygısı
SPSS	**:**	Statistical Package For Social Sciences
TDK	**:**	Türk Dil Kurumu
WHO	**:**	Dünya Sağlık Örgütü

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Estetik ve Cerrahi Sağlık Hizmeti Alan Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısının Özgüven ve Utangaçlık Üzerine Etkisi

Şenay Kurutçu

Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS/KONYA–2020

Bu çalışma estetik ve cerrahi sağlık hizmeti alan bireylerde sosyal görünüş kaygısının özgüven ve utangaçlık üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Konya da bulunan üç adet güzellik merkezi dâhil edilmiştir. Yaş aralıkları 18-50 olan 246 kişi ile sınırlandırılmıştır.

Araştırmaya katılanlara ait kişisel bilgilerinin tespiti için kişisel bilgi formu, sosyal görünüş kaygı durumlarının tespiti için Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği ve özgüven ölçeği kullanılmıştır.

Bu çalışmada üç farklı ölçme skalası kullanılmış olup sonuçlar karşılaştırılmıştır. Veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 22.00 paket programına aktarılarak istatistiki analizleri yapılmıştır. Tanımlayıcı bilgiler yüzde ve frekans olarak verilmiştir. Normallik analizinde çarpıklık/basıklık düzeylerinin +1,5 ile -1,5 arasında normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir buna göre parametrik testlerden, cinsiyet değişkenine bütün ölçeklerde bağımsız guruplar için t testi tekniğinden yararlanılmıştır. Eğitim ve gelir durumuna göre tek yönlü varyans analizi uygulanmış farkın hangi gruptan kaynaklandığının tespiti için ise post hoc testlerden Tukey testi kullanılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ile özgüven ve utangaçlık arasındaki ilişki ise korelasyon matrisine göre analiz edilmiştir İstatistiki önem düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular incelendiğinde araştırmada cinsiyet, yaş ve gelir durumuna göre ölçek ve alt boyutlarda gruplar arasında istatistiki anlamlılık tespit edilmiştir ($p<0,05$), diğer yandan ölçek ve alt boyutlarda eğitim durumunda herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmaya dahil edilen tüm ölçeklerde cinsiyet, yaş, gelir durumu ve eğitim durumu değişkenlerine göre sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık ve özgüven düzeylerinde pozitif ve negatif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür ($p<0,05$).

Sonuç olarak, bu araştırmada sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerde utangaçlık düzeylerinin yüksek olduğu ve özgüvenlerinin düşük olduğu bulunmuştur. Yani çok utangaçlık seviyesi fazla olan insanların özgüvenlerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyete göre bulgularda, kadınların erkeklere göre daha özgüvenli ve sosyal görünüş kaygısının daha düşük olduğu görülmüştür. Bu da özgüven seviyelerinin kadınlarda yüksek olduğunun sosyal görünüş kaygısını erkeklere oranla daha az yaşadıklarının göstergesidir. Eğitim seviyesi sosyal görünüş kaygısı, utangaçlık ve özgüven üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmadığı yine sonuçlar arasındadır. Gelir seviyesi utangaçlık sosyal görünüş kaygısı ve özgüven üzerinde etkili olduğu sonuçlar arasındadır. Ekonomik seviyesi iyi olan bireylerde yüksek özgüven düşük utangaçlık ve sosyal görünüş kaygısı bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sosyal görünüş kaygısı, utangaçlık, özgüven.

SUMMARY

REPUBLIC of TURKEY
SELÇUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

The Effect of Social Anxiety on Self-Esteem and Shyness in People Who Have Cosmetic and Surgical Services.

Graduate School of Health Sciences

Health Management Department

Şenay Kurutçu

MASTER/KONYA-2020

This study was conducted to evaluate the levels of self-confidence and shyness of the individuals who had social appearance anxiety. 246 people who the age range of 18-50 were included in this study from three beauty centers in Konya.

Personal information form will be used to determine the personal information of the participants, Social Appearance Anxiety Scale (SSIQ), Revised Cheek and Buss Shyness Scale and self-confidence scale. In this study, three different measurement scales were used, and the results were compared. The data obtained from the data collection tools were transferred to SPSS 22.00 package program and statistical analysis was performed. Descriptive information is given in percentage and frequency. In normality test skew / kurtosis levels were found to be normal distribution between +1.5 and -1.5. Accordingly, from the parametric tests, t-test technique was used for independent groups in all scales. One-way analysis of variance was applied according to education and income level and Tukey test, which is one of the post hoc tests, was used to determine which group caused the difference. The relationship between social appearance anxiety and self-confidence and shyness was analyzed according to the correlation matrix. The level of statistical significance was taken as 0.05.

When the findings in the study were examined, statistical significance was found between the groups in the scale and sub-dimensions according to gender, age and income ($p<0,05$). In addition, there were no differences in the educational status of the scale and its sub-dimensions. In all scales included in the study, there was a positive and negative relationship between social appearance anxiety and shyness and self-confidence levels according to gender, age, income and educational status ($p<0,05$).

As a result it was found in this study that people who social appearance anxiety had high levels of shyness and low self-confidence. In other words, It has been determined that people who had high shyness and low self-esteem. In terms of gender, it was observed that women were more confident and socially apprehensive than men. This is an indication that self-confidence levels are high in women and they experience less social appearance anxiety than men. The education level does not have a determining effect on social appearance anxiety, shyness and self-confidence. Income level is among the results that it affects on shyness, social appearance anxiety and self-confidence. It is concluded that people who have good economic level had high self-esteem, low shyness and anxiety about social appearance.

Key words: Social Appearance Anxiety, Shyness, Self-Confidence.

1. GİRİŞ

Günümüzde dış görünüş kişisel özelliklerden daha baskın bir hal almıştır. Bu nedenle insanlar fiziksel görünüşlerine çok önem verip, şık ve güzel görünme ihtiyacı hissetmişlerdir. Yapılan çalışmalar ve ulaşılan sonuçlara göre güzellik kavramı dış görünüş, giyim tarzı, modayı takip etme, bakımlı olma gibi nedenler bireylerin dış görünüşlerine önem vermelerinin en temel şartları arasında yer almaktadır (Yaman ve ark 2008). Bu nedenle fiziksel görünüş bireyin bazı kaygılar yaşamasında önemli bir etkiye sahiptir. Bunlardan en temeli "Sosyal Görünüş Kaygısı" dır. Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin dış görünüşlerinin başka kişiler tarafından analiz edilmesi sonucunda oluşan durumdur. Başka bir söyleyişle sosyal görünüş kaygısı; bireyin diğer kişiler tarafından dış görünüş kapsamında değerlendirilmesi sonucu meydana gelen olumsuz hisler toplamıdır (Çınar ve Keskin 2015). Araştırmalar bize şunu göstermektedir; aslında bu kaygı bireyin fiziksel görünümüyle alakalı yıkıcı ya da negatif yönde yapılan eleştirilerin neticesi olarak düşünülebilir (Doğan 2010). Bu durum negatif sosyal görünüş kaygısı olgusunu ortaya koymaktadır.

Negatif sosyal görünüş kaygısı, kişinin dış görünüşüyle ilgili olarak, hoşuna gitmeyen taraflarını çevresindeki insanların beğenmeyeceği ve bu durumdan dolayı dışlanma korkusuyla birlikte yaşamış olduğu stres olarak tanımlanabilir. Bu olguda birey, kendisini beğenmez ve etrafındakilerin de kendisini beğenmeyeceği hissine kapılır. Sonuçta birey kendisini huzursuz hisseder, ilerleyen zamanlarda dış görünüşünü beğenmez ve vücut görünüşünden utanç duymaya başlar (Doğan 2009).

Yapılan farklı bir tanımlamaya göre negatif sosyal görünüş kaygısı kişinin bedenine ve giyim şekline yönelik meydana gelen olumsuz görüşler neticesinde yaşamış olduğu kaygı olarak belirtilmiştir (Özcan ve ark 2013). Başka bir tanıma göre ise ; 'bireyin hayal ettiği beden ile sahip olduğu beden arasında oluşan farklılıktan dolayı yaşanan çatışma ve sonrasında kişide meydana gelen strestir.' Kısaca, bireyin dış görünüşüne göre hissetmiş olduğu negatif hisler ve sonrasında oluşan olumsuz düşünceler nedeniyle sosyal görünüş kaygısı yaşanmaktadır (Doğan 2009).

Günümüzde sosyal ihtiyaçların giderilmesi fiziksel ihtiyaçların giderilmesinden daha zordur. Bu duruma neden olan etkenler, iletişimde kişinin kendini ifade edememesi, sosyal etkileşimde pasif kalması, erken yaşlarda kötü ilişkilere ya da durumlara şahit olması, anne ve babadan sürekli baskı görmesi gibi

nedenlerdir. Bu durum utangaçlık sebepleri arasında sayılabilir. Utangaçlık bireyin yaşadığı olumsuzluklardan dolayı farklı ortamlarda bulunduğunda nasıl davranması gerektiğini bilememesi sonucunda kaygı ve huzursuzluk hissetmesi, buna ek olarak bulunduğu ortamı terk etme düşüncesi şeklinde tanımlanabilir. Utangaçlık ilişkileri negatif yönde etkileyen bir insan davranışıdır (Zimbardo 1977). Yapılan literatür çalışmasında özgüven ile utangaçlık arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

İnsanı tanımlamada en önemli faktörlerden birisi olan özgüven, bireyin kendini tanımlaması ve kendisiyle ilgili kafasında oluşturduğu düşüncelerdir. Özgüven, bireyin tavır ve düşüncelerini etkileyen dinamik bir özelliğe sahiptir. Özgüveni bireyin yaşam şekli etkilemekte ve yönlendirmektedir. Özgüvene kalıtımsal olan bir durum demek yanlış olur. (Göknar 2010). Yapılan bir diğer tanıma göre özgüven, kişinin yaşamı boyunca vermiş olduğu kararlara güvenmesi ve inanmasıdır.

Özgüven iç ve dış özgüven olarak ikiye ayrılmıştır. Bireyin kendine değer vermesi, önemli olduğunu hissetmesi ve buna inanması, genel olarak olumlu düşünce yapısına sahip olması iç özgüveni; kendini karşıya doğru aktarabilme, davranış şekillerini ayarlayabilmesi, kişinin dışarıya verdiği imaj dış özgüveni yansıtır. Etkili bir iletişim için bu iki özgüvenin yeteri kadar olması ve dengeli kullanılabilmesi şarttır. Yapılan araştırmalar özgüvenin oluşması için en önemli olan şeyin olumlu düşünme duygusu olduğunu ortaya koymuştur. Bir olayla ilgili olumsuz hislerimizin fazla olması o olayla alakalı işlerle ilgilenme seviyemizi negatif yönde etkilemektedir. Hayattaki başarılarımız ile özgüven paraleldir ve bu iki kavram birbirlerini etkiler (Lindenfield 2004).

Özgüven kavramı kişinin yaşama bakış açısıyla yakından alakalıdır. Bireyin istediği yaşam kalite standartlarına ulaşabilmesi için özgüvene ihtiyacı vardır ve bu ihtiyaç bir zorunluluktur. Bu anlamda özgüven okul, aile, iş yaşamını yönlendirmede çok önemlidir (Felts 1988). Özgüven sadece iş hayatında gerekli olan bir kavram değildir, kişinin sosyal çevresi ile olan iletişiminde de etkili olmaktadır. Özgüven sahibi olan kişiler girdikleri ortamlarda kendilerini hemen gösterir ve farklı çevrelerle kısa sürede etkili bir iletişim kurarlar. Doğuştan değil zamanla kazanılan ve yaşanılan olaylar neticesinde oluşan ayrıca sürekli değişip gelişen bir kavram olan özgüven kişinin ergenlik döneminde şekillenir ve bireyi en çok bu dönemde etkiler (Aktuğ 2006).

Bu araştırmada estetik ve cerrahi sağlık hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık üzerine etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın ilerleyen bölümlerinde ilk olarak kavramsal çerçeve üzerinde tanımlamalar yapılmıştır. Araştırmaya ait yöntem kısmı açıklanmış ve son olarak sonuç ve öneriler verilerek tez tamamlanmıştır.

1.1. Sağlık Kavramı

Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlüğünde sağlık; bireyin bedeninin hastalık halinde olmama durumu ve bunun yanında afiyet ve esenlik halinde olma durumu olarak tanımlamıştır. Zaman geçtikçe sağlığın tanımı da geliştirilmiştir. İlk tanımlamalarda bireyin hasta olmama hali olarak bilinen sağlık zaman geçtikçe kişinin ruhen ve bedenen tam bir iyilik halinde olması olarak değiştirilmiştir. Daha geniş kapsamlı bakıldığında (DSÖ) hasta ya da sakat hali olmaktan ziyade ruhsal, fiziksel ve toplumsal açıdan iyi olma halidir (TDK 2007).

Larson (1991) sağlığın tanımlanmasına yönelik bazı modeller ortaya koymuştur. Bu modellerin sayısı konusunda kesin kabul görmüş bir görüş olmamakla birlikte bu modeller 4 başlık altında toplanmıştır (Somunoğlu 1999).

1. Tıbbi Model-The Medical Model
2. Holistik Model- The Holistic Model
3. İyilik Modeli- The Wellness Model
4. Çevre Modeli- The Environmental Model

Bu modelleri açıklayacak olursak; ilk olarak tıbbi model, hastalık (disease, illness) ve bireyin yaşam fonksiyonlarını tam olarak yerine getirebilmesi üzerinde durmaktadır. İkinci olarak holistik modelde ise, bireyi fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden her şeyi ile değerlendirmektir. Üçüncü olarak iyilik modeli; sağlıkla ilgili sübjektif değerlendirmelerle beraber normalin üzerinde bir iyi olma halini ortaya koymaktadır. Son olarak çevre modeli ise; bireyin çevre ile olan en uygun ilişkisini tanımlamaktadır. Sağlığın nasıl ölçüleceği konusunda etkili olan bu modeller sağlık statüsünü direkt olarak etkilemektedir (Akt: Somunoğlu 1999).

1.1.1. Psikolojik (Mental) Sağlık

Sağlığın tanımında yer alan sağlık çeşitlerinden biri olan mental sağlık beklide sağlık tanımının şekillenmesinde büyük paya sahip bir parametredir. Sağlığın tanımını yapmaktan ziyade hastalığın tanımının yapılmasının daha kolay olduğu belirtilmektedir. Sigmund Freud' a göre ruh sağlığı 'sevmek' ve 'çalışmak' tır. Ona göre bu iki davranışı bir arada yapabilen insan tutarlıdır. Bu insanların hayatı dengelidir. Ruh sağlığının bozulması bireyin bütün yaşamını etkilemektedir (Yörükoğlu 1996).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) psikolojik (mental) sağlığı; kişinin kendisiyle ve çevresiyle koordinasyon içinde olması olarak tanımlamıştır. Farkı bir tanımlamada psikolojik sağlık kişinin her haliyle yaşamdan zevk alması, inanç ve değerleriyle yaşadığı çevresiyle her anlamda uyum içerisinde ve barışık olması olarak tanımlanmaktadır (Yapıcı 2007). Diğer yandan Dünya Sağlık Örgütü sağlığı geliştirme girişimleri ile hastalıkların azaltılmasını, insan yaşamın uzamasını ve yaşam kalitesinin artmasını amaçlar bu sayede sağlıklı bir toplumun oluşmasına katkıda bulunmuş olur (Özdil ve Aktaş 2016).

ABD'de yapılan araştırmalarda psikolojik sağlık kriterlerinde, özgür olma, değerli olduğuna inanma, iletişim becerisine sahip olma, kendine güvenme ve inanma, toplumsal ilişkilere açık olma, kendini kontrol edebilme, sorumluluk alabilme yer almaktadır (Ekşi 2001).

1.2. Fiziksel Sağlık ve Beden İmgesi

Sağlık çeşitlerinden birisi olan fiziki sağlık, fiziksel olarak kişinin yaşamını olumsuz etkileyecek bir durumun olmamasıdır. Fiziki sağlıkta daha çok kişinin bedeni (vücut yapısı) ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda; beden kelimesi kişinin bedeninin dış görünüşü ile alakalı bir kavramdır. Beden imgesi ise kişinin kimliği, kişiliği, etrafındaki insanlarla olan ilişkileri, kendine has olan düşüncelerinin hepsini kapsar. Beden imgesi günümüzde her geçen gün önem kazanan bir kavram olmuştur. Yörükoğlu (1990) 'nın araştırmasında beden imgesi bireyin kendisini görüş biçimi ve anlatma şekli olarak tanımlanmıştır (Yörükoğlu 1990).

Beden imgesi sadece fiziksel özelliklerden değil, sosyal ve psikolojik özelliklerden de beslenir. Bu anlamda beden imgesinin sosyolojik bir boyutu da vardır.

Benlik kavramı ile de yakından ilgili olan beden imgesi bireyin dönüşmek istediği kişiyle ilgili düşünceleri, ergenlik döneminden bu zamana kadar oluşan ve gelişen özellikler beden imgesinin oluşmasına büyük katkı sağlar. Beden imgesi kişinin çocukluktan şimdiye kadar değişen ve gelişen kişilik özellikleriyle var olan bir unsurdur (Şanlı 1991).

Başka bir tanımda ise beden imgesi; kişinin kendi vücuduna olan tutumunu kapsayan bilişsel, davranışsal bir yapı olarak tanımlanmıştır (Thompson ve ark, 1999). Kişinin beden imgesi algısının oluşmasında dış görünüşünde önemli etkisi vardır. Dış görünüş bireyin kendine güvenmesi ve dış çevre için önemli bir güç olmasından dolayı beden imgesini etkiler ve şekillendirir. Bu anlamda beden imgesi fiziksel görünüşün kendini yansıması olarak tanımlanabilir (Koç 2004). Fiziki açıdan kişinin kendini beğenmesi, güzel bulması ve dış çevreden de bu yönde olumlu eleştiriler alması fiziki görünüşünün yeterli olduğunu düşünmesini sağlar. Kişinin bedenini sevmesi o bireyin öz saygı seviyesinin yüksek olduğunun göstergesidir (Kuru ve Baştuğ 2008). Benlik saygısı kişinin kendini sevmesi, kendisine değer verip saygı duyması, mutluluğu hak ettiğini düşünmesine yardımcı olan bir olgudur (Duclos 2016). Benlik saygısı ile beden imgesi birbirinden farklı kavramlardır. Beden imgesi kişinin kendisini tanıma anlamına gelirken benlik saygısı bireyin kendini değerlendirmesi anlamını taşımaktadır. Fakat bireyin kendini anlaması ve tanımlaması için hayat tecrübesine ihtiyacı vardır. Hayat tecrübesi bu iki kavramın ortak noktası sayılabilir (Mutlubaş 2007).

1.3. Benlik Kavramı

Benlik ile ilgili ilk araştırmaları yapan kişi William James tır(Öztürk 1985). İngilizce self kelimesi, Türkçe olarak ‘öz benlik sözcükleri bu kavram için kullanılan eş anlamlı kelimelerdir (Enç 1974).

James’e göre benlik insanın sahip olduğu ve olacağı tüm duygu, durum ve varlıklar, bireyi birey yapan bütün özellikler, daha geniş anlamıyla tanımlanırsa kişinin kendisiyle alakalı dile getirdiği her şey benlik olarak tanımlanabilir (James 1963, Karabulut 2014).

Başka bir tanımlamaya göre benlik bireyin davranış şekillerini belirleyen, ulaşılması gereken ideallerin hedeflerin toplamıdır. Bireyin kendini tanımlamasında kullandığı bütün yöntemler ve düşünceler benliği meydana getirmektedir (Tatlılıoğlu

2010). Bu açıdan bakıldığında benlik bireyin kendini değerlendirmesi sonrasında meydana gelmektedir. Kişinin kendini algılamasına da sebep olmaktadır (Bozgeyikli 2001).

Kişinin kendi hakkındaki düşünceleri o kişinin benliğini oluşturur. Daha geniş anlamıyla fiziksel ve kişisel özellikleri, yetenekleri, becerili olduğu alanlar kişinin benliğinin oluşmasında çok önemlidir (Leana ve ark 2014). Var olma anlamında bireyleri birbirinden farklı olmaya iten faktör benliktir (Arıcak 1999). Bireyin kendisini diğerlerinden bağımsız hissedebilmesi için başkaları tarafından sevilip, değerli olduğuna inandırılması gerekmektedir (Güney 2011)

1.3.1. Benlik Saygısı Kavramı

Her geçen gün benlik saygısının önemi artmakta ve bu kavram üzerine yapılan araştırmalar çoğalmaktadır. Birey kendi benlik özelliklerini anlamlandırmak için iç değerlerine yönelmektedir. Benlik saygısı bu anlamda kişinin kendisini psikolojik olarak tanımlayabilmesi ve iyi hissetmesi için temel gereklilik halini almıştır. Daha önce yapılan araştırmalar benlik saygısı seviyesinin psikolojik olarak sağlıklı birey olma durumunu etkilediği sonucunu ortaya çıkarmıştır (Crocker ve Park 2004). Benlik saygısı kişinin kendi özelliklerinin farkında olması ve bu özelliklerinin başkalarında olmadığına dair pozitif yönde yapılan yorumlar ve eleştiriler toplamıdır. Genel olarak birey kendisine saygı duyuyor ise kendisini sever değer verir. Bu şekilde düşünen birey mutlu olmak için uğraşır ve mutluluğu hak ettiğine inanır (Duclos 2010). Benlik kişinin kendi özelliklerini fark etme, çözümleme hali iken, benlik saygısı oluşan benliğin değerlendirilme şeklidir (Burger 2006).

Branden (1969) ise benlik saygısını bireyin kendisiyle alakalı fikir ve düşünceler toplamı olarak kabul etmektedir. Benlik saygısı bireye iki yönden katkı sağlamaktadır. Birincisi kişinin verimli ve başarılı olmasına katkı sağlarken diğeri bireyin kişisel olarak kendine değer verme duygusuna sahip olmasına yardımcı olur. Bu duyguları kendine olan saygının sebebi olarak gören Braden, bu duyguların kendine güvenin ve pozitif bakabilmenin de sebebi olabileceğini vurgulamıştır.

Benlik saygısı kişinin psikolojisinde pozitif ya da negatif etkiye sahiptir ve insanın yaşantısını doğumundan ölümüne kadar her alanda etkiler (Dere Çiftçi 2015).

Benlik saygısı bireyin arzu ve istekleri ile başarmak istedikleri ve başardıkları arasında köprü görevi görür (Duclos 2016). James (1890) ‘e göre hedeflediği başarıya

ulaşan bireyler etraftan da olumlu yorumlar aldıklarında mutlu olur ve kendilerini özel hissederler (Güney 2011).

Benlik saygısı= Elde edilen başarılar/ Talepler

Şekil 1.1. William James'in benlik saygısı formülü (Kaynak: James 1890).

İnsanın kişiliğinin en temel parçası benlik saygısı kabul edilir ve kişinin yaşamının her dönemini etkiler ve yönlendirir. Kişilik gelişiminde de çok önemli bir etkiye sahip olan benlik saygısı bu anlamda bireyin toplum içerisindeki rolüne de katkı sağlar (Deniz 2004). Benlik saygısı sayesinde kişi davranışlarını şekillendirip çözümleyebilir. Hümanist bakış açısı benlik saygısına sahip olmayan kişilerin hayatlarında meydana gelen olayların benlik saygısına olan ihtiyacı ortaya çıkardığını ve önemli olduğunu hatırlatır. Hümanist bakış açısı benlik saygısını kişinin özünü oluşturmak için bir araç olmak yerine, bir gereksinim olması gerektiğini savunur (Saygın 2008).

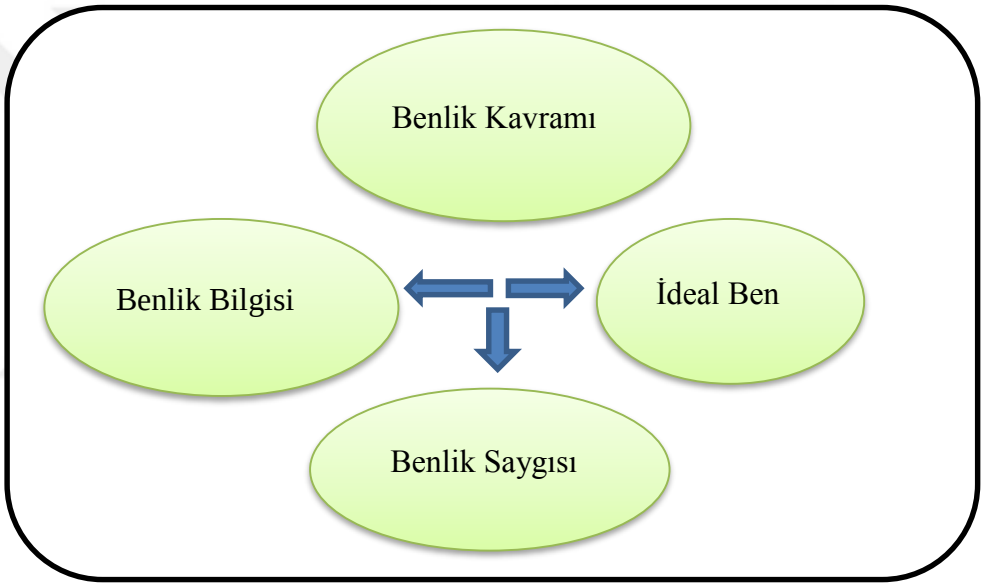
Bireyin çevresi kendisi hakkında pozitif ya da olumlu yönde görüşlerini söylüyorlar ve bireyde bu olumlu görüşlerin etkisiyle kendisini öyle görüp olumlu ve yüksek bir benlik saygısına, olumsuz düşünceler söyleyip bireye de bunu yansıyorlarsa kişi olumsuz bir benlik saygısına sahip olur (Kaya 1988). Sonuç olarak buradan da anlaşılacağı üzere benlik saygısında çevrenin etkisinin çok büyük bir etkisi vardır.

1.3.2. Benlik Kavramı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki

Benlik, bireyin hal ve hareketlerini belirleyen özelliklerin, amaçların, çabaların hepsini kapsar. Bir kişinin kendi yapısal mizacı gereği oluşan özelliklerinin tümü ve bireyin kendini eleştirip analiz etmesi o kişinin benliğini meydana getirmektedir (Tatlılıoğlu 2010). İnsanlar yaşamları boyunca kendilerini anlamaya ve davranışlarını tanımlamaya çalışmaktadırlar. Bu durum insan mutluluğu için çok önemli olduğundan gün geçtikçe değer kazanmış ve çok fazla araştırmaya konu olmuştur. Yaşanılan çağa ayak uydurmak ve hayatına mutlu devam edebilmek adına kişinin kendini tanıması, bu alanda yetersiz kaldığı dönemlerde eğitim ve destek alması son derece normaldir (Sanford ve Donovan 1999). Bu çabalarla beraber kişi kendini tanımış olur ve olaylar karşısında tutarlı davranışlar sergiler. Kişinin benlik algısını bilmesi ve tanıması günlük hayatında da ona yardımcı olur, olayları değerlendirmedeki bakış açısını etkiler (Avşaroğlu 2007). Var olma anlamında bireyleri birbirlerinden farklı kılan esas özellik

onların kendilerine ait olan benlikleridir (Arıcak 1999). İnsanlar çok daha iyi bir benlik yapısına sahip olmak için uğraşırlar. İnsanların çok iyi bir benliğe sahip olmasında, yeteneklerinin dahi birbirinden farklı olmasında sevgi ile büyütülmelerinin etkisi çok büyüktür (Güney 2011).

Bazı çalışmalar benlik ve benlik saygısı kavramlarının aynı anlamını taşıdığını belirtse de genel olarak bu iki kavram farklı anlamlar taşımaktadır. Bu iki kelimeyi farklı kılan özellikler değerlendirilecek olursa benlik saygısı, benlikte bulunmayan özelliklerin değerlendirilerek tespit edilmesidir. Ben kimim? Sorusuna verilen cevap insanın özünü (benliğini) ifade eder fakat benlik saygısını etkileyecek ya da yönlendirecek olayları kapsamaz (Sullivan 1979).



Şekil 1. 2. Benlik saygısı çevresindeki terimler (Duclos 2016)

Hubner ve Stanton (1976) benlik saygısı ve kavramı arasında ayrım olmadığını savunur. Diğer araştırmacılar da bu ayrımın doğru olduğu görüşündedirler. Birey çok iyi yüzdüğünü kabul ederken, farklı bir alanla (örneğin sanat ile) ilgilenirken kötü bir çalışan olduğunu kabul etmesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Yaşanan bu durumlar bireyin benlik kavramını şekillendirir. Benlik saygısını bu bilgilerin değerlendirilmesi ve yorumlanması oluşturur (Aksaray 2003).

1.3.3. Benlik Saygısının Oluşumu ve Gelişimi

Kişi dünyaya gözlerini açtığında onun bakımını üstlenen kişi ya da kişiler onun ilk olarak iletişim halinde olduğu, örnek aldığı kişilerdir. Bu açıdan bakıldığında benlik saygısında ilk rolü üstelenen kesim ailelerdir (Dilmaç ve Ekşi 2008). Anne ve

babanın örnek olma durumu doğduğu andan başlayıp bağımsız bir hayat sürene kadar devam eder. Bu zaman aralığında birey en çok örnek aldığı kişileri taklit eder ve bu kişiler bireyin benlik saygısı gelişiminde rol model görevi yapar (Duclos 2016). Birey kendi benliğinden memnun değil ve şikâyetçi ise bu durum bireyde sosyal ve psikolojik olarak olumsuz etki yaratır. Birey kendi benliğini önemli olarak görürse gerçek benlik saygısı, birey kendi benliğinin önemsiz olduğunu düşündüğünde ise savunan benlik saygısı meydana gelmektedir (Avşaroğlu 2007).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinin 4. basamağında yer alan takdir edilme ve saygı görme ihtiyacı kişinin kendine ve başkalarının da kişiye duymuş olduğu saygıyı içermektedir. Kişinin kendini önemli hissetmesinde statüsünün ve diğer insanlardan aldığı tebrik ve olumlu geri dönüşler etkilidir. Dışarıdan bir insan değerlendirildiğinde onun çoğunluk tarafından onaylanan başarıları esas alınır ve birey ona göre değerlendirilir (Tufan ve Yıldız 1993). Benlik sosyolojik açıdan ele alındığında, benliğin oluşumunda en etkili olan etmenlerden bir tanesi de bireyin yakın çevresinde var olan kişilerin görüş ve düşüncelerinin niteliğidir (Güler ve Yetim 2008). Benlik saygısı kişinin günlük yaşantısında başarılı ve aktif, sosyal yaşantısında ön planda olmasını olaylara negatif yaklaşmamasına da katkı sağlar (Özkan 1987).

Coopersmith(1959) benlik saygısına katkı sağlayan etkenleri şu şekilde belirtmiştir (Kulga 2014):

1. Bireyin yaşamında değer verdiği, önemsediği kişilerin onu benimsemesi ve başarılı olduğu dönemlerde onlarda görmüş olduğu ilgi düzeyi,
2. Bireyin yaşamı boyunca sahip olduğu başarılar ve çalışma hayatındaki konumu,
3. Bireyin başkaları tarafından yapılmasını istediği işi başarmak ya da bireyin hayatı boyunca hedeflerine ulaşmış olması,
4. Bireyin diğer insanlar tarafından kendisi ile alakalı yapılan değerlendirmelere göstermiş olduğu duruş.

Genel olarak bakıldığında birey için zor olan hedefleri gerçekleştirmek, kendini sevmek, başarılı olabileceğine inanmak, başarılı olmak konusunda kendine güvenmek kişide iyi bir benlik saygısına sebep olmaktadır (Stevenson 1996).

1.3.4. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik saygısı kişinin yaşadığı olaylardan etkilenmesi ve şekillenmesi açısından ele alındığında, yaşanan olaylar benlik saygısını negatif ya da pozitif olarak etkilemektedir. Pozitif durumlar ya da yaşanan olaylar benlik saygısını artırırken negatif durumlar da tam tersine benlik saygısını olumsuz yönde etkiler ve benlik saygısının artmasında olumsuzluk teşkil eder (Van Ness 1995). Genel anlamında bakıldığında benlik saygısı dış görünüş, ailedeki konum, toplumdaki statü gibi faktörlerden etkilenip şekil almaktadır (Günday 2010). Bireyin benlik saygısı seviyesi aile, arkadaş çevresi, sosyal ortam, kazanılan deneyim ve tecrübeler, hedeflere ulaşabilme ve yaşanan olaylara bakış açısına göre şekillenmekte ya da artıp azalmaktadır (Yavuz 2007) .

Suner (2000) yapmış olduğu bir çalışmada benliğe olan saygıya cinsiyet, aile, iş ortamı, yakın çevre, eğitim ve gelir düzeyi gibi etmenlerin katkısına bakılmış ve bu ikisi arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Özkan 1987). Bu çalışmadan hareketle ailenin de benlik saygısında çok önemli bir rolünün olduğu görülmektedir. Benlik saygısını aileden bağımsız değerlendirmek mümkün değildir.

Benlik saygısı ailenin ya da kişinin sosyo-ekonomik durumundan da etkilenmektedir (Aydoğan 2016). Rosenberg' in benlik saygısı ve ekonomik seviye arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında gelir seviyesi iyi olan kişilerin benlik saygılarının yüksek olduğunu, gelir seviyesi kötü olanların ise düşük benlik seviyesine sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Olaylara bakış açısı, kişinin yakın çevresi benlik saygısını etkiler (Tufan ve Yıldız 1993). Ergenlerin yaşıtları ile ilişkileri ve benlik kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı çalışmada şiddetle tanışan çocukların benlik saygılarının yüksek olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Callangan ve Joseph 1995).

1.4. Kaygı Kavramı ve Çeşitleri Kavramsal Bakış

Sosyal görünüş kaygısı sosyal ve fiziksel kaygıyı içeren ve kişinin beden görünüşünün olumsuz bir imajının sonucu olarak ortaya çıkan bir insan düşüncesidir. Birey beden görünüşünden memnunsa ve kendi fiziki durumunu beğeniyorsa, bunun sonucunda benlik saygısının artacağı ve özgüven duygusunun artacağı düşünülmektedir (Şahin, ve ark. 2014).

Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili kavramsal çerçevenin ilerleyen aşamalarında genel olarak; kaygı kavramı, kaygının sebepleri, kaygı çeşitleri, Sosyal Görünüş Kaygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı nedenleri gibi kavramlardan alın yazından alıntılar vererek bahsedilmiştir.

1.4.1. Kaygı Kavramı

Kaygı, Türk Dil Kurumuna göre sözlük anlamı "sebebi belirlenemeyen ve kötü bir olay meydana gelecekmiş hissi ile oluşan gerginlik duygusu" olarak adlandırılmaktadır. Kaygı çoğu zaman endişe ve anksiyete kavramları ile paralel anlam taşımaktadır. Başka bir tanıma göre kaygı, psikoloji alanında çalışılmış hemen hemen en eski kavramlardan birisidir. Psikoloji alanına 20. yy. katılan "kaygı" kelimesi 20.yy'nin ilk yarısında literatürde yerini almıştır. Esas olarak kişinin iç ve dış çevreden algıladığı tehdit ve tehlikelere karşı oluşturulan tavırdır (Meral 2018). Kaygı; nedeni ve saati belli olmadan meydana gelen ve kişiye huzursuzluk veren onu mutsuz eden negatif duygular bütünüdür (Cüceloğlu 1998).

Sigmund Freud'un psikolojideki önemi yadsınamaz bir gerçektir. Kaygı kelimesine çok önem veren Freud, psikolojide kaygı kelimesini kullanan ilk bilim insanıdır (Tokgöz 2017). Bu nedenle kaygıyı farklı bir analitik görüşle değerlendirmiştir. Freud kaygıyı egonun parçası olarak düşünmüştür. Bu noktada birey için gerçekliğin önemi devreye girmektedir. Bu evrede kişi telaşlanıp kaygı duymaktadır. Freud bu kaygıyı gerçeklik kaygısı olarak isimlendirirken, isteklerin, fantezilerin ve imgelerin kendi içinde bastırılması sonucu içsel olarak meydana gelen baskı olayını ise nevrotik kaygı olarak isimlendirmiştir (Geçtan 2012).

Beck ve arkadaşları (2011) ise kaygıyı bilişsel bakış açısı ile değerlendirmiştir. Bu bakış açısına göre aynı durum aynı şartlarda farklı kaygı durumları ortaya çıkartabilir. Yani aynı durum birisi için kaygı verici bir durum olurken bir başkası için normal karşılanabilir. Beck ve arkadaşları (2011) zarar gören düşüncelerin, inanışların esas olarak kaygıya ve endişeye sebep olduğunu aynı zamanda bunlar üzerinde yapılacak bir terapinin kaygı ve endişeyi hafifleteceğine yardımcı olacağını dile getirmişlerdir. Birey zarar gören düşüncelerinin de etkisiyle kötü bir benlik sunumuna sahip olacağı endişesi taşır.

Birey başkaları tarafından ilgi çekici olmak, güzel görünmek, iyi anılmak için çaba gösterir (Yousefi ve ark 2009). Bireylerin insanlarda bırakmaya çalıştıkları bu

izlenimin adına benlik sunumu denmektedir. Bireyler genel olarak insanlar üzerinde hoş bir etki bırakmak istiyorlarsa görünüşlerine dikkat ederler, kötü bir görünüşe sahip olmaktan kaygı duyar ve korkarlar(Leary ve ark 1988).

Korku ise genellikle kaygıyla karşılaştırılan bir kavramdır. Korkuyla kaygının birbirine karıştırılmasının sebebi uyaranlarının benzer olmasıdır. Korku bir objeye dayanan ve kişinin fark ettiği, bildiği bir durum veya olgu ile ilgili olarak meydana gelirken, kaygının belirli bir nesne, obje ya da duruma bağlı olması beklenmemektedir. Kaygı çoğu zaman belirsiz ve kişinin içinde yaşadığı bir durumdur. Bu açıdan bakıldığında bu iki kavramın tamamen farklı olduğu belirtilmektedir. (Dollard ve Miller 1950).

1.4.2. Kaygının Sebepleri

Her bireyin kişilik özelliği farklı olduğu için kaygıya tepki verme şekilleri de farklılık göstermektedir. İnsanın çevresiyle olan etkileşim bozukluğu, kendini ifade edememe güçlüğü gibi nedenlerle oluşan kaygının serüveni kişinin çocukluğuna kadar gitmektedir. Geçmişte kişinin yaşamış olduğu itici hareketler, küçük düşürülmeler, aile kavgaları, psikolojik veya sessiz şiddet de kaygıya sebep olan etkenler arasındadır. (Yeniçıktı 2010).

Belirli kaygı durumları şunlardır;

- İç Çelişki: Bireyin düşündüğü ile yaptığı davranışın farklılık oluşturması sonucu meydana gelen kaygıdır.
- Belirsizlik: İleriye dönük planı olmamak ve bu durumla ilgili endişelenmek de bir kaygı sebebidir.
- Kişinin ailesinden gelen kalıtımsal özellikler, kişinin kendisiyle çatışması, fiziksel rahatsızlıklar, kendini şartlayarak öğrendiği korkular kişinin yaşadığı sürekli kaygı nedenlerindendir.
- Olumsuz Bir Sonucu Beklemek: Sadece olumsuz durumlar kaygı yaratmaz. Olumsuz düşünmek, olay veya duruma olumlu yaklaşmamak da kaygı yaratan bir sebeptir.
- Ailedeki kopuk bağ, ilgisizlik, umursamama ya da aşırı üzerine düşme, koruyuculuk gibi davranışlar da kaygılı birey yetiştirmeye aday aileler içerisindedir. Anne baba ile çocuk iletişimleri arasındaki kaygı düzeyi çalışmalarından, özellikle kayıtsız, fazla koruyan, sıkıyönetim ve intizam

içeren davranışları gösteren aileler, çocuklardaki sürekli kaygı düzeyini artıracak sebeplerdir.

- Verilen Desteğin Çekilmesi: Uzun süre desteği olan kişi ya da kişilerin vermiş olduğu desteğin çekilmesiyle oluşan kaygı durumudur (Tokgöz 2017).

Kişinin kendisinin tehdit altında hissetmesine neden olan her şey kaygıyı oluşturmaktadır. Kaygı yaşayan bireyde; sebepsiz bir şekilde sıkıntı ve korku hissedilmektedir (Güler 2016).

1.4.3. Kaygı Çeşitleri

Kaygının insandaki değişimi fizyolojik göstergeler, psikolojik göstergeler, davranışsal göstergeler olarak ifade edilmektedir. Bu göstergeler kaygı çeşitlerini oluşturmuştur (Tunç 2011).

Sürekli kaygı: Yaşanan olay veya durum karşısında meydana gelen kaygının geçen zaman içerisinde artarak devam etmesi anlamına gelir (Kurtoğlu 2017).

Kişinin yaşadığı durumla doğrudan ilişkili olmayan sürekli kaygı, kaygı yaşayan bireyin kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir (Yeniçıktı 2010).

Durumluk kaygı: Bireyin yaşadığı olumsuz bir olay ya da durum karşısında hissettiği, bu olumsuz durum ya da olay geçince etkisini kaybettiği kaygı durumudur. Süreklilik arz etmeyen bireyin geçici ruh halidir. Kişinin devamlı bir endişe içeresinde olmak yerine kendisine endişe ve gerginlik meydana getirmesi sonrası meydana gelen kaygıdır (Yeniçıktı 2010).

Bilişsel Kaygı: Kişinin kendi başarılarıyla ilgili olumsuz düşüncelerini içsel olarak ifade eden kaygıdır. Kişinin olumsuz olay ve düşüncelerin bilinçli olarak farkında olması anlamını taşımaktadır (Yeniçıktı 2010).

Psiko-Somatik Kaygı: Psiko-somatik kaygı, insan vücudunda müdahale edilemeyen fiziksel olarak belirtilerini gösteren kaygıdır. Somatik kaygıda kalbin hızlı atması, tansiyon yüksekliği, hızlı nefes alıp verme gibi durumlar meydana gelmektedir. Buna örnek verecek olursak aşıdan korkan bir çocuğun muayeneye gittiğinde hissettiği durum Psiko- somatik kaygıya örnek olarak verilebilir (Yeniçıktı 2010).

Sosyal Kaygı: Kaygı, tehdit oluşturan olaylar içerisinde kişinin duygu, düşünce ve kişisel davranışlarında meydana gelen değişimlerdir. Sosyal kaygı, bireyin

beklenmedik bir olay olduğunda uygunsuz biçimde davranma, diğer insanlarda yanlış izlenim uyandırma ve bununla beraber insanların olumsuz düşünceleri olacağı endişesiyle yaşanan gerginlik, olumsuz his olarak tanımlanmaktadır (Eren Gümüş 2006). Sosyal kaygı etkileşimle, sosyal ortamlarda ortaya çıkması beklenilen bir kaygıdır. Kaygılanmak normal ve olağan bir durumdur. Çünkü kişinin hayatını devam ettirdiği sürece kaygı her an yaşayabileceği bir duygudur. Hatta bireyin sahip olduğu kaygılar yaşamda karşılaştığı zorluklarla mücadele edebilmesi, hedeflerine ulaşabilmesinde yol gösterici ve oluşan tehditlere karşı kalkan niteliği taşımaktadır (Berksun 2003).

Amerikan Psikiyatri Birliği (DSM-III-R) Tanı Ölçekleri el kitabında, sosyal kaygının kişinin diğer bireyler tarafından değerlendirileceği ve bu nedenle birçok durumdan korkma, rezil olma ve utanç duyma gibi korkuların tanımlanmasıdır (Temizel 2014).

Sosyal kaygı kişinin sosyal çevresinde ve iletişim esnasında meydana gelir. Sosyal kaygı yaşayan bireyin kaygının da etkisiyle bedeninde değişimler oluşur ve bu durum kişinin daha fazla kaygılı olmasına sebebiyet verir. Bu durumdaki kişi psikolojik olarak uyarılır, kendini bulunduğu ortama veremez, dikkati dağılmış bir hal alır. Kişi kaygıya sebep olan nedenin ne olduğunu bilir fakat bu durumun önüne geçemez. Böyle olayların sosyal kaygı adını alabilmesi için bireyin iç dünyasını, hal ve hareketlerini etkilemiş olması gerekmektedir. Aksi halde herkesin başına belirli dönemlerde kaygı durumu gelmektedir, bunun sosyal kaygı adını alabilmesi için bireyin işlevselliğine etkisi önemlidir. Bu bağlamda sosyal kaygı ve kaygı kelimesinin birbirine benzer yönlerinin olduğu görülmektedir (Yüceant, 2013).

Işık (1996) kaygının, sosyal kaygıyla bağlantılı olduğuna değinmiştir. Sosyal kaygı yaşayan bireyler, tanımadıkları insanlarla iletişim veya etkileşim kurmakta zorlanırlar. Diğer insanların önünde faaliyetlerde bulunmaları gereken zamanlarda gülünç hale düşmelerine ve utanç duymalarına neden olabilecek davranışlar sergilemekten endişe duyarlar (Temizel 2014). Bu nedenle dışlanacak ya da ayıplanacak davranışlarda bulunma korkusu ile yabancı ortamlara girememe, insanlarla olan iletişimlerde utangaç davranma, bir olay karşısında çekimser ve endişeli olma sosyal kaygı işaretidir. Ekşi (1999) çalışmasında biyolojik ve çevresel etkenlerin sosyal kaygı üzerinde etkisi olduğunu, bunun altında yatan sebeplerden bazılarının ise geçmiş dönemlerde başına gelen stres, mobing, olumsuz hayat

şartlarının olabileceğini ve sosyal kaygının yaşanan olaylarla şekillendiğini belirtmiştir. Bu koşullarda birey çekimser ve korkak bir ruh haline bürünebilir (Gümüş 2002).

Sosyal kaygı insanların sosyal olaylar ve durumlar karşısında yaşadığı korku olarak ilk kez Marks ve Gelder tanımlamıştır (Marks ve Gelder 1966). Bu bakış açısına göre sosyal kaygı farklı ortamlarda utanma, sıkılma, içine kapanma, başkalarının yanında, kızarma, yemek yiyememe, karşı cinsten birisiyle iletişim kuramama, toplu eğlencelere katılmama ya da katılınca sessiz kalma, dikkatler üzerinde olduğunda titreme, komik duruma düşme gibi durumları ve korkuları içeren bir durumdur (Liebowitz ve ark 1985).

Beck (2008), korku ve sosyal kaygı birbirine bezer gibi görünse de tamamen farklı kavramlardır. Olaylar karşısında vücudun vermiş olduğu tepkilerin aynı olması bu iki kavramın birbirine karıştırılmasına neden olan erkenler arasındadır. Sosyal kaygı belli belirsiz ve kişinin içinde yaşadığı bir olaydır. Sosyal kaygıyı yaşayan bireyler, sosyal ortamlarda kendilerini gergin hissederler ve bunun sonucunda kaçınma davranışı sergilerler. Başka insanlar üzerinde olumsuz etki yaratmamak için, sosyal kaygı yaşayan bireyler iletişimden kaçabilirler (Leary ve Kowalski 1993). Sosyal kaygı yaşayan insanlar, küçük gruplar içerisinde bile kendilerini rahatsız hissederek o ortamdan uzaklaşmak isterler (Yeniçıktı 2010). Endişelendiği, tedirgin olduğu ortamlarda durmak istemeyen birey uzaklaşmaya cesaret edemediği durumlarda pasif kalmayı tercih eder (Koyuncu 2012).

Sosyal kaygının psikiyatrik bir hastalık olarak tanımlanması, 1870'lerin sonlarında Beard tarafından ABD'de ve 1900'lerin başında Janet tarafından Fransa'da yapılmıştır (Temizel 2014). Sosyal kaygı yaygın olarak görülen psikolojik bir sorun olarak kabul edilir (APA 2013). Yapılan araştırmalar sosyal kaygı durumunun görülme sıklığının %7 ile %13 civarında olduğunu göstermektedir (Kessler 2003, Kessler ve ark 2005, Ruscio ve ark 2008). Araştırılmaya başlandığı ilk zamanlarda sosyal kaygı, sosyal fobi olarak isimlendirilmiştir (Crome ve Baillie 2015).

Bu durum sosyal kaygının gerçekten bir sorun olduğunun ve sınırlarının belirtilemediği bir fobi sorunundan çok daha fazla anlam taşıdığının göstergesidir. Geçmişte tespit edilen bu durum oldukça önemlidir (McNeil ve Randall 2014). Yapılan bu tanımlama sosyal kaygının tek başına değerlendirilmesi gereken bir sorun olduğunu göstermiştir. Daha sonra Marks (1970), da aynı ifadeyi dile getirmiş ve

savunmuştur. Bireyler arası yeni kurulacak olan ilişkilerde birey sosyal kaygı durumunu paylaşılırsa oluşacak arkadaşlığın engelleneceği korkusu ağır basmaktadır. Bu nedenle birey sorununu kabul etse bile sorun paylaşımından çekinmektedir (Gee ve ark 2013). Bu tanım kişilere yönelik yapılan araştırmalarda, klinik uygulamalarda esas alınmış ve yol gösterici olmuştur (Heimberg ve ark 2014).

Sosyal Kaygının İnsan Hayatına Etkisi: Sosyal kaygı yaşayan bireyler günlük yaşantılarında aile ilişkilerinde ve iş hayatında zorluklar yaşamaktadırlar. Sosyal kaygı bozukluğu kişinin günlük yaşantısında çok önemli problemlere sebep olur. Sosyal kaygı belirli yaşlarda ve seviyelerde oluşan ruhsal bir durumdur. Bu durum sonrasında oluşan deneyimlere genel olarak tecrübe denmektedir. Kaygı yaşayan bireyler bu duygu nedeni ile daha sonraları ilerleyen dönemlerinde kötü olaylar yaşayacak, olumsuz olaylarla karşılaşacakmış hissine kapılmaktadırlar. Sosyal kaygı çekimser olmakla karıştırılmamalıdır. Sosyal kaygı çekingenliğe göre daha az davranışsaldır. Sosyal kaygı çekingenlik kadar masum değildir ve insanlarda hasarlara yol açabilir. Sosyal kaygı çekingenliğin tam tersine bilişsel bir olaydır (Nelson 2001).

Bu durum da sosyal kaygıyı psikiyatrik bozukluk haline getirir (Jazaieri ve ark. 2015). Sosyal kaygı yaşayan bireyler çoğu zaman tek başınadırlar veya sınırlı sayıda arkadaş sahibidirler (Beidel ve ark 1999). Genellikle sosyal kaygı yaşayan insanlar diğer insanlarla sosyal çevreleriyle ilişki kurmak isterler fakat bundan uzak dururlar (Stein ve Stein 2008). Her bireyin farklı kişilik özelliği olduğu için bazı bireyler sosyal çevresinde veya bir kalabalıkta dikkat çekmekten huzursuz olurken bazı bireyler de o ortamlarda bulunmayı tercih etmek istemezler (Stein ve Gorman 2001).

Her bireyin farklı kişilik özelliği olmakla birlikte yaşanan olay ya da durumlara vermiş olduğu farklı tepkileri vardır. İşte bu tepkilerin çoğu çocukluk döneminden gelmektedir. Çocukluk döneminde yaşanan olaylar ileride etkilerini göstermekle beraber kişide hasar bırakma derecesine kadar ilerlemektedir. Sosyal kaygı yüksek seviyelerde olmadığında bireyin başarılı olmasına katkı sağlarken Sosyal kaygı seviyesinin ileri derecelerde olması tam tersine kişinin başarılı olmasının önündeki en büyük engellerden biri haline gelir. Bu kaygı hali zamanla kişinin günlük yaşantısını da negatif yönde etkiler ve çocukluktan başlayan sosyal kaygı ilerleyen yaşla birlikte devam eder (Cüceloğlu 1998).

Sosyal Kaygının Görülme Evreleri: Kişinin farklı bir ortama ya da sosyal çevreye girmesi ile ortaya çıkan sosyal kaygı genellikle 13 veya 19 yaş arası başalar,

fakat 5 yaş gibi küçük yaşta yahut 35 yaş gibi büyük yaşlarda da olabileceği görülmektedir. Günümüzde çocukluk dönemi başlamasına rağmen çocukluk döneminde ergenliğe göre daha az bir göründüğü fark edilmiştir.(Banerjee ve Henderson 2001, Beidel ve ark 1999, Rapee ve Spence 2004). Daha açık ifade edilecek olursa yetişkinlik döneminde oluşan sosyal kaygının temeli ergenlik dönemine dayanmaktadır (Morrison 2014). Birey yüksek beklenti içerisine girdiğinde ve beklentilerinin karşılanmaması halinde kaygı durumu yükselmektedir. Bundan dolayı ergenlik döneminde sosyal kaygı çok daha fazla görülmektedir (Karakaş 2008).

Sosyal kaygı fark edilip tedavi edilmezse, kronik bir hastalık haline gelebilmektedir (Kring ve ark 2015). Yakın zamanlarda sosyal kaygı üzerindeki yapılan çalışmalar kronik hastalıklara yol açabileceğini ortaya çıkarmış bu nedenle sosyal kaygı giderek önem kazanan bir konu halini almıştır (Wittchen ve ark 1999**).** Sosyal kaygı yaşayan bireylerin sorunlarını tespit etmek amacıyla yapılan bir çalışmada bireyler, problemlerin çocukluk ya da ergenlik safhalarında meydana geldiğini gözlemlemişlerdir (Dalrymple ve ark 2007). Bu çalışmadan hareketle sosyal kayının yaşla birlikte artış göstermesinin nedeni kaygı durumu tespit edildiğinde müdahale edilmemesi ve bu durum sonucunda kaygının kronik hale gelip yaşla birlikte artış gösterdiği olabilir.

Yakın zamandaki geçmişe bakıldığında ise yapılan araştırmalar nüfusun büyük bir çoğunluğunu kapsadığını, bu durumun insan psikolojisi için sıkıntılı bir süreç olduğunun göstergesidir. Sosyal kaygı bozukluğuna dünya genelinde baktığımızda Amerika Birleşik Devletleri üçüncü sırada yer almakta ve bu durum psikolojik rahatsızlık olarak kabul edilip bireylerin tedavisi sağlanmaktadır. Diğer istatistik oranlarına bakıldığında bu durumdaki insanlara sağlan sosyal desteklerin çok az, tedavi görenlerin fazla olduğunu, en çok da kadınların bu hizmetlerden faydalandığı görülmektedir. 2008 senesinde İto ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği çalışmada, sosyal kaygının ölene dek sürme seviyesi %13-25 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yapılan araştırmalara bakıldığında sosyal kaygı oranının yüksek seviyelerde seyrettiği ve zaman geçtikçe artış gösterdiği fark edilmiştir (Çakır 2010).

Sosyal görünüş: Günümüzde daha fazla olmakla beraber dış görünüş kişinin etrafındaki insanlarla iletişim düzeyini belirleyen faktörlerden bir tanesidir. Kişi iletişimde olduğu insana duruş, kılık kıyafet, konuşma şekli ile etki bırakır, karşısındaki insan da ona göre şekil alır ve iletişim devam eder (Gökcan 2011).

Bireylerin dış görünüşlerine verdiği önem toplumda hem kabul görmüş hem de zaman geçtikçe daha da önem kazanmıştır. İlerleyen dönemlerde bu durum kişinin kendi görünüşünü nasıl algıladığının yanında, arkadaşlarının ya da etrafındaki insanların da dış görünüşlerini nasıl değerlendirdiğinin önemli olduğu bir boyuta taşımıştır.Kişi davranışlarını sergilerken nasıl davranması gerektiğinden ziyade etrafındaki insanlara olumlu izlenim bırakabilme çabası içine girer. Çoğu kişi bu durumda gereğinden fazla kaygılanır ve baş edebilme yollarını arar (Çepikkurt ve Coşkun 2010).

Zamanla ve değişen koşullarla birlikte insanlarda farkındalık yaratma ve farklı olma isteği ağır basmaktadır. Bu durum dış görünüş için de geçerlidir. Farklı bir kilo da olmak, farklı bir saç rengi, farklı kıyafetler, estetik yaptırma eğilimi, ya da çok fazla doğal olma, farklı konuşabilme gibi kriterleri de beraberinde getirmiştir. Fiziksel olarak dikkat çekici olmanın bir ayrıcalık olduğu ve ilişkilerde bir kıstas halini aldığı, tarih boyunca yapılan çalışmalarla netleştirilmiştir (Özgür 2015, Kılıç, 2015).

1.4.4. Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal görünüş kaygısı kişilerin dış görünüşlerinin diğer insanlar tarafından eleştirilmesi halinde kişide meydana gelen huzursuzluk ve endişe olarak tanımlanır (Hart ve ark 1989). Geçmişten bu güne insanların dış görünüşleri, vücut özellikleri, giyinişleri, yaşam tarzları diğer insanlar üzerinde olumlu izlenim oluşturmaları açısından çok önemlidir ve bu durum her geçen zaman değerini artırarak devam etmektedir (Göksel ve ark 2018). Güzel olmak, dikkat çekmek, genç gözükmek vs. çok önemlidir.Buda sosyal görünüş kaygısı kavramını gündeme getirmiştir.

Kişinin görünüşünün nasıl olduğu, diğer insanlarla samimiyetini belirleyen oldukça etkileyici bir faktördür. Nasıl göründüğü, giyinişi, tarzı samimi olmada tek önemli nokta olmasa da en önemli noktalardan birisidir. Bir ortama girildiğinde ilk olarak dış görünüş değerlendirilir. Bu durum genel olarak incitici olsa da diğer bireylerin davranış ve tutumlarını belirlemede ilk şart olarak karşımıza çıkmaktadır (Kılıç 2015).

Geçmiş yıllara göre kıyaslandığında günümüzde dış görünüş, güzellik, şık olma, iyi giyinme çok daha önemli hale gelmiştir. Bu da insanların kendilerine, nasıl göründüklerine çok daha fazla vakit ayırdıklarının bir göstergesidir. Kişi doğası gereği güzel olan her şeye olumlu ve pozitif bakarken, çirkin olan her şeye değersiz ve kıymetsiz olarak bakmakta ve olumsuz değerlendirmektedir. Günümüzde çok önemli

hale gelen sosyal medya güzellik ve çirkinlik anlamında kıstas belirlemekte ön plandadır. Buna göre çevrenin belirlemiş olduğu ölçütlerde olmayan kişiler bedenlerini uygunsuz olarak değerlendirir , bu durumdan ötürü, vücutlarını sevmez ve kaygılanırlar (Yaman ve ark 2008). Bu nedenle bireyler başka kişiler üzerinde dış görünüşleriyle ilgili pozitif bir iz bırakmak isterler. Pozitif etkiyi sağlayamayacaklarını düşündükleri an kaygı hali başlamaktadır (Leary ve Kowalski 1995).

Sosyal görünüş kaygısı dışarıdan bireye yapılan yorumlarla filizlenir, bireyin bu durumu önemsemesiyle beraber kaygı halini almaktadır. Günümüzde de bu durum teknolojinin de gelişmesiyle artarak devam etmiştir. Bireylerin insanlarda bırakmaya çalıştıkları izlenimin adına benlik sunumu denmektedir. Bireyler genel olarak insanlar üzerinde hoş bir etki bırakmak istiyorlarsa görünüşlerine dikkat ederler ve bu durumla ilgili kaygı yaşarlar (Leary ve ark 1988). Bireyin insanlarla nasıl bir etkileşim içerisinde olacağını belirleyen etmenlerden bir tanesi fiziksel görünüşleridir. Kişinin vücudundan memnun olmaması onu istediği bedene sahip olmaya iter. Bu çabaların en güzel örneklerinden biri spor yapmak ya da istediği bedene ulaşmak adına yapılan egzersizilerdir (Grogan 1999).

Sosyal görünüş kaygısı 2'ye ayrılır. Bunlardan birincisi kişinin dış görünüşünden memnun olmaması iken ikincisi bu memnuniyetsizlikle beraber kişinin çevresinin de memnun olmayacağını düşünmesidir. Bu oluşan 2 durumda da kişi sosyal görünüş kaygısı yaşar ve kendisiyle bu alanda uğraşır, fiziksel anlamda bu durumdan etkilenir (Çepikkurt ve Coşkun 2010). Kişi vücudunun hangi bölgesiyle ilgili kaygı yaşıyorsa ya da hangi bölgesinden memnun değilse o bölgesiyle ilgilenir, başka kişilerde kendisini sürekli kıyaslaması gibi nedenlerden dolayı meydana gelen kaygıyla beraber kişi evden dışarı çıkmak istemez zamanla kendi çevresinden uzaklaşmaya ve kendine zarar vermeye başlar. Bu tutumu sergileyen bireylerde kendi kararlarını verememe, düşük benlik saygısı, sürekli başkalarına danışıp onay alma, başkalarına bu anlamda bağımlı olma gibi davranışlar meydana gelir (Doğan 2009).

Sosyal görünüş kaygısı, azalmış benlik saygısı ile eleştirilme kaygısının ilişki halinde olduğu düşünülmektedir (WHO 1993). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan kişide titreme hali, huzursuzluk, suskunluk, çevresiyle etkileşim ve iletişim halinde olmama, sürekli üstünü başını düzeltmek için uğraşma gibi belirtiler gözlenir (Leary 1991).

Sosyal görünüş kaygısı en çok ergenlik çağında görülmektedir. Bunun sebebi ise vücut değişiminin en fazla olduğu dönemin ergenlik dönemi olmasıdır. Ergenlik

dönemindeki bireyler yeni arkadaş çevrelerine ya da bulundukları ortama kendilerini beğendirme çabası içerisine gireceklerdir. Karşı cinsle etkili bir iletişim kurabilmeleri için bedenlerinin önemli olduğunun bilincindedirler. Dolayısıyla ergen kişinin karşı taraftan bedeniyle ilgili olumlu bir ışık alması çok önemlidir. Bu açıdan bakıldığında beden imajı ergen kişi için değerlidir ve alacağı olumsuz bir eleştiri onu sosyal görünüş kaygısına itebilir (Özcan ve ark 2013).

Ergenlikte sosyal görünüş kaygısı: Yapılan çalışmalara bakıldığında sosyal, fiziksel kaygı, sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılmaktadır(Çepikkurt ve Coşkun 2010). Vücudunda var olan değişikliklerin ergenler için psikolojik boyutu vardır. Bunun en büyük kantı ergenin sürekli dış görünüşüyle ilgili kaygı duymasıdır. Bu dönmelerde ergen en çok bedenini nasıl değiştireceğiyle ilgili kafa yorar ve çözüm bulmaya çalışır (Santrock 2005).Özellikle bu dönemlerde ergen başkalarının düşüncelerinden çok fazla etkilenir ve kendisini etrafındaki kişilerle kıyaslar. Bedenindeki oluşumla ilgili ciddi problem yaşayan ve bu durumla nasıl mücadele edeceğini bilmeyen ergen kaygı yaşamaya devam eder. Etrafında bu dönem içerisinde ergene yardımcı olacak kişiler yoksa her geçen gün bu kaygı durumu artar. Bu anlamda ergenliğin bu dönemlerinde ebeveynlere çok büyük görev düşmektedir. Ailelerin bu dönemlerde ergeni sakinleştirip doğru yönlendirmeler yapması gerekmektedir. Ama aksine ergen çevresinden beden özellikleri ile ilgili alaycı tavırlar ya da olumsuz eleştiriler alırsa daha hırçın, sinirli bir yapıya bürünür. Bunun psikolojik etkisiyle ergen sosyal ortamlara girmekten, arkadaş edinmekten kaçınır. İstemediği ortama girdiğindeyse ergen kendi mutsuzluğunu çevresindeki insanlara da yansıtır (Demirer 2017). Ergenin bu dönemde problem yaşaması ve etrafından destek görememesi ileride sosyal fobi olarak karşısına çıkmaktadır. Bunun yanında ergende yeme ile ilgili bozukluklar, hırçın olma, asosyal olma gibi psikolojik olaylar da görülebilir (Şahin 2006).

Vücut algısı ile sosyal görünüş kaygısı: İnsanın vücudu hakkındaki düşünceleri görecelidir ve zamanla değişkenlik gösterebilir. Vücut algısı değişkenlik gösteren duygular toplamıdır (Croll, 2005). 1980 'li dönemlerde vücut algısı kadınlar üzerine yoğunlaşsa da zamanla sadece kadınları kapsamadığı, günümüzde özellikle bütün yaşlara hitap ettiği ve cinsiyette göre değişkenlik göstermediği görülmektedir (Grogan, 2016). İnsanları çok daha dikkat çekici, kaslı, zayıf, kilolu gibi olma istekleriyle gündeme gelen ilaçlar ve kozmetik ürünleri araştırmacıları bu alana ilgi

duyulmasının sebeplerini araştırmaya yönlendirmiştir. İnsanların istedikleri beden ya da fiziksel görünüş ve vücut algısına sahip olmak istemelerinin altında yatan en önemli sebeplerden birinin kendisini iyi hissetme düşüncesi olduğunu belirtmişlerdir (Grogan 2017).

Vücut algısı bireyin kendini tanıması ve nasıl bir görünüşe sahip olmak istediğini anlamasıyla ortaya çıkmaktadır (Tezcan 2009). Yapılan araştırmalar kadınların erkeklere oranla bedenlerinden memnun olamadığını belirtmektedir. Bu da kadınların erkeklere oranla olumsuz vücut algısına sahip olduğunu göstergesidir (Öngören 2015). Kadınların olumsuz vücut algı düzeylerinin yüksek olmasında toplumun etkisi de vardır, toplum kadını ideal olan kadın modeline zorlaması ve kadınların da bu durumu kabul etmesiyle bu durum yakından alakalıdır (Kundakçı, 2005). Kişi öznel yargılarıyla hareket eder fakat bu yargılarını şekillendiren sosyal medya, televizyon, yeni kozmetik uygulamaları ya da estetik operasyonları gibi araçlar vardır. Fiziksel görünüşünden memnun olmamayı sadece dış çevremizdekiler değil aileden gelen baskılar, olumsuz yorum ve düşünceler de etkiler. Bu sebeple ergenlik döneminde aileler ergen kişiye olumsuz yorumlar yapmaktan kaçınırlar ve genellikle olumlu yorum yapma eğiliminde olurlar (Croll 2005).

İnsanın doğmuş olduğu coğrafya ve o coğrafyanın kültürel özellikleri de vücut algısı üzerinde etkilidir. Kültürün vücut algısı üzerindeki etkisini anlamak için genç beyaz ve Asyalı İngiliz kadınlarına (14-22 yaş) vücut büyüklüğü idealleri, vücut imajı ve diyet endişeleri karşılaştırılarak yapılan çalışmada Asyalı kadınların az kilolu olduğu, vücutlarından memnun olduğu ve zayıflamak için az istekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Wardle ve ark 1993). Kilolu olan kadınların ise kilolu olmalarından dolayı kaygı yaşaması sonucunda duygusal olarak yemek yeme ihtiyaçlarının arttığı ve daha fazla yemek yeme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir (Nernekli 2017). Bu çalışmadan da anlaşılacağı üzere sosyal görünüş kaygısı fiziksel görünüş, beden imajı ile beraber şekil almakta ve oluşmaktadır (Truitt 2011).

1.4.5. Sosyal Görünüş Kaygısı Nedenleri

Sosyal izlenim: Kişi kendi tercihlerinden çok etrafındaki çevrenin ne düşündüğünü önemser. Çevrede iyi bir izlenim bırakmak isterken, beni beğenmezlerse düşüncesi kişiyi kaygı duymaya iter. Yani çevrede beğenilmek ve yadırganmamak

onun için her şeyden ötedir. Bu durum sosyal izlenim olarak tanımlanmıştır (Mülazımoğlu ve ark 2014).

Fizyoloji: Kaygı seviyeleri yüksek olan kişilerin sinirleri daha hassastır. Bu sebeple herhangi bir olayın basit olsa bile bu kişilerde sosyal görünüş kaygısı uyandırması çok kolaydır (Sübaşı 2007).

Reddedilme duygusu: Kişi dış görünüşünün insanlarla iletişim kurma ve sosyal ortamda dikkat çekmede çok önemli olduğunu düşünür. Bu anlamda kendisinin çevresinde kabul görmeyeceğine inanır. Reddedilme duygusu oluşur. Bunlarla ilgili olumsuz bir geri dönüş alması kişiyi sosyal görünüş kaygısına iter (Alden ve Taylor 2004).

1.5. Utangaçlık

Utangaçlık kelimesi Oxford İngilizce sözlüğünde Anglo- Sakson şiirinde ilk kez kolayca korkmak anlamında kullanılmıştır (Zimbardo 1977). TDK ya göre kalabalık içinde kendine güvenmeyen, kendini ifade edemeyen, çekimser, tedirgin davranan anlamında tanımlamıştır (TDK 2012). Utangaçlık en geniş anlamıyla etrafındaki bireylerle olumlu ilişkiler kurmada engel olma durumu olarak adlandırılmıştır (Durmuş 2006).

Bireyin sosyal yaşantı ve iş yaşantısını etkilemekle beraber bireyde kaygıya sebep olan duruma utangaçlık denmektedir. Günümüzde çok önemli hale gelen utangaçlık kavramı bununla beraber farklı tanımlamaları da beraberinde getirmiştir. Jones, Briggs ve Smith (1986) ve Stevens (1997) utangaçlık kelimesini en yalın haliyle kişinin farklı ortamlarda gerilmesiyle açıklamıştır (Stevens 1997). Zimbardo utangaçlığı kişinin farklı ortamlara girmesini, yeni dostluklar kurmasını kısacası sosyal hayatını zorlaştıran en etkili unsur olarak tanımlamıştır (Yüksel 2002). Başka bir tanımda Biemer utangaçlığı sosyal ilişkilerden kaçma yahut yeni kişiler tanımaktan korkma durumu olarak tanımlamıştır (Biemer 1983).Utangaçlık kavramının tek bir tanımının olmaması gerektiğini, yaşayan her insana farlı hissettirdiğini jones ifade etmiştir. Jones e göre utangaçlık korkak davranmakla başlayıp sosyal fobi halini alan durumdur (Jones ve ark 1986).

1.5.1. Utangaçlığın Nedenleri

Utangaçlık her ne kadar zamanla kazanılan bir özellik olsa da genetik faktörlerin etkisi olduğu da bir gerçektir. Çocukluk dönemlerinde utangaçlık kendini belli eder ve bu özelliğe sahip çocuklar sosyal yaşantılarında hal ve hareketlerinde bu duygunun belirtilerini taşırlar. Çocuk diğer arkadaşlarıyla oyun oynamaya çekinir, bir toplulukta dikkat çekmekten korkar hale gelebilir. Bazı aileler çocuklarını istemeden de olsa utangaç yetiştirebilir. Ya da aileler çocuklarını utangaç kelimesi tesirinde bırakarak bu duyguyu onlara aşılıyor olabilir, bunlarla birlikte utangaçlıkta kalıtımın etkisi olduğu savunulmaktadır (Hyson ve Trieste 1987).

Kişinin çevresinde mahcup olma, korkma gibi duyguları yaşaması sonrasında utangaç olabileceği bir gerçektir(Gard 2000). Diğer bir görüşe göre utangaçlığın kalıtım yönünün olmadığını hatta bu duygunun zamanla artmasının sebebinin sonradan öğrenilmesi olabileceği öne sürülmüştür (Carducci ve Zimbardo 1995). Yapılan araştırmalar utangaçlığın temelinde yatan nedenleri üzerine oluşturulduğu ve yaşantılar sonucu elde edildiği savunulmaktadır. Bu durum fabik terimiyle açıklanmıştır. Araştırmalar utangaçlığın zamanla oluşmasını kişinin kendini bu duruma inandırmasıyla, ben yapamam, başaramıyorum gibi cümlelerle küçümsemesi, geçmiş zamanlarda başına gelen olumsuz olaylar ya da çevresindeki insanların başına gelen olumsuz olayların bireyi ürkütmesi, yaptığı işin başarısızlıkla sonuçlanması gibi olaylara bağlamışlardır. Utangaç bireyler kendilerini aşağılamayı tercih ederler, ben asla yapamam, yeteneksizim, beni asla bir insan sevemez gibi düşüncelerle bir nevi kendilerini uzaklaştırmayı tercih ederler (Van Der Molen 1990).

Yapılan araştırmalar utangaçlık nedenleriyle ilgili;

1) Genlerin utangaçlıktaki etkisi
2) Aile bireyleri arasında özellikle çocukla olan iletişimin kopuk olması
3) Çocuğun sosyal becerilerini zor öğrenmesi, zor kazanması
4) Aile ve aile çevresinin çocuğu küçümsemesi, takılması onu huzursuz etmesi

Sonuçları ortaya koymuştur, bu sebeplerden ötürü çocuklardaki utangaçlık duygusu zamanla kazanılmış, sosyal beceri eksikliği, sosyal ortam uygunsuzluğundan kaynaklanır (Pedlow ve ark 1996).

Utangaç kişiler bu durumun kendilerini sosyal hayatta, iş hayatında günlük yaşantılarında olumsuz yönde etkilediklerini söylemektedir (Zimbardo 1986).

1.5.2. Utangaçlık Belirtileri

1) Psikomotor Belirtiler: Bireyin bulunduğu ortamda huzursuz olması, gerilmesi, korku duyması, kendini ifade edememe veya bunların tam tersi kahkaha atma, aşırı sinirlenme örnek olarak verilebilir. Psikomotor belirti genellikle kişinin vücut hareketlerindeki değişimi ifade eder.
2) Fizyolojik Belirtiler: Bu belirti bireyin bedeninde hissettiği titreme, ağızda kuruluk, bayılma, baş dönmesi gibi durumları kapsar (Henderson ve Zimbardo 1998).

Sonuç olarak utangaç kişiler farklı ortamlara girdiklerinde başkalarını etkilemek veya dikkat çekmemek adına davranışlarıyla ilgili plan yapmakla haşır neşir olduklarından etrafındaki insanlarla sağlıklı iletişim kuramazlar (Carducci ve Zimbardo 1995). Bu tavır ve tutumları nedeniyle sosyal ortamlarda pasif kaldıklarından arkadaş grupları çok azdır (Gard 2000). Etrafındaki insanlara ya da kendilerine psikolojik danışmanlık yapmak isteyen kişilere de kendilerini açmak istemez ve çekimser davranırlar. Kısaca bu tip davranışlarından dolayı kendilerini ifade edemeyen, çekimser, pasif, liderlik özelliklerinden yoksun bireyler olarak tanımlanırlar (Henderson ve Zimbardo 1998).

Çizelge 1.1. Utangaçlığın Semptomları (Henderson ve Zimbardo 1998)

Davranışsal	Fizyolojik	Bilişsel	Duygusal
Arka planda kalma	Kalbin hızlı çarpması	Genel olarak her olayı kötü yorumlama	Kendisinden utanma
Göz kontağı kuramama	Dilde kuruluk	Diğer insanlar tarafından yanlış anlaşılma endişesi	Çekinme
İstemediği yerde bulunmama	Terleme	En iyisini yapma çabası	Kendine çok güvenememe
Yüksek sesle konuşamama	Sürekli terleme hali	Olaylarla ilgili kendini suçlama	Sürekli üzüntü hissi
Ya çok abartılı ya da abartısız vücut hareketleri	Kendini iyi hissetmeme, bayılma hissi	Kendi ve etrafındaki insanlar hakkında olumsuz düşünceler	Tek başınalık hissi
Akıcı konuşama	Durumları gerçekçi bakış açısıyla değerlendirememe	Ben başarısızım yetersizim, Yapamıyorum cümleleri	Depresif hal
Sürekli sinirlilik hali	Bilinç dışı hareket etme veya kalp krizi geçirebilme endişesi	Kendiyle ilgili yanlış inançlar	Sürekli kaygı hali

1.6. Özgüven

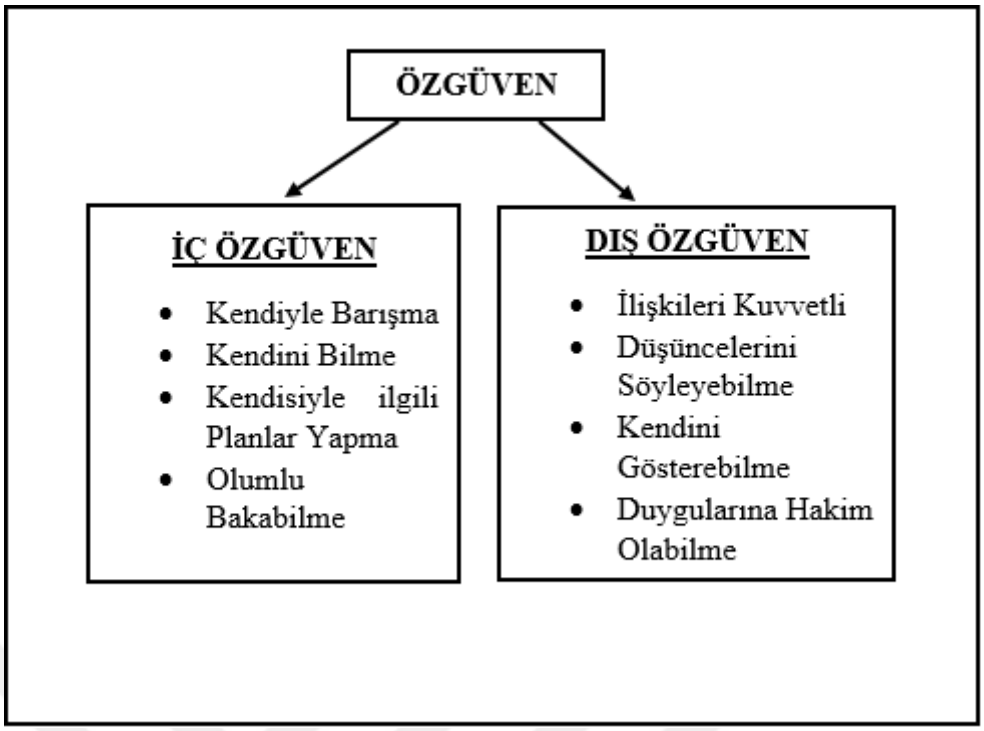
Psikolojinin en önemli öğelerinden biri de özgüvendir. Bireylerin kendilerine dürüst olmasında, düşsel hayatlarında özgüven çok etkilidir. Birey kendini vasıfsız, işe yaramaz hissettiğinde zorlu bir sürecin içine girmektedir (Mckay ve Fanning 2005). İşte bu aşamada insanlar için özgüven çok önemli bir kavramdır, insana kendini tanımayı, sevmeyi bunun yanında kendisine zor gelip yapamayacağı düşündüğü şeyleri yapabilmeyi, kişinin kendi değerini fark etmesini ve etrafındakilere de bu durumu yansıtabilmeyi kapsayan çok geniş bir kelimedir (Eldeleklioğlu 2004).

Özgüven bireyin yetenekli olduğunu ortaya çıkaran bir işarettir (Hambly 2003). Bu durumda kişinin kendini özel hissetmesinde çok önemlidir **(**Bandura 1997**).** Kişinin kendisiyle ilgili olumlu düşüncelere kapılmasının ardında özgüven saklıdır, bu duygu sayesinde birey kendini muhteşem hisseder. Kendini seven birey çevresiyle de barışık olur (Şahin 2016).Birey özgüven sayesinde kendini tanır, olumlu ve olumsuz özelliklerini bilir, bu sayede kendine dürüst olan birey daha doğru ve emin adımlarla ilerler (Lindenfield 1997).

1.6.1. İç Özgüven ve Dış Özgüven

Özgüven iç ve dış olmak üzere 2 ye ayrılmaktadır. İç özgüveni tanımlayacak olursak bireyin kendini sevmesi, başarılı olacağına inanması kendinden memnun olmasıdır. Dış özgüven ise kendimize olan inancımızı dışarıya aktarabilmemiz, dışarıdan da farklı insanların bizim başarabileceğimize dair inancımıza inanması olarak tanımlanmaktadır. Bu iki özgüven de insanlar için çok önemlidir. İç özgüven kişinin kendine olan inancın temeli iken dış özgüven de başkalarını ikna etmede en temel olan özgüvendir (Bilgin 2011). Özgüven bu iki (iç ve dış) özgüvenin bir raya gelmesiyle oluşur. Özgüvenin seviyesi kişinin yaşam seviyesi ve kendine olan inancıyla doğrudan ilişkilidir (Lindenfield 1997).

Aşağıdaki şekilde özgüvenin iç ve dış özgüven olmak üzere özellikleri sıralanmıştır (Yarımkaya 2013).

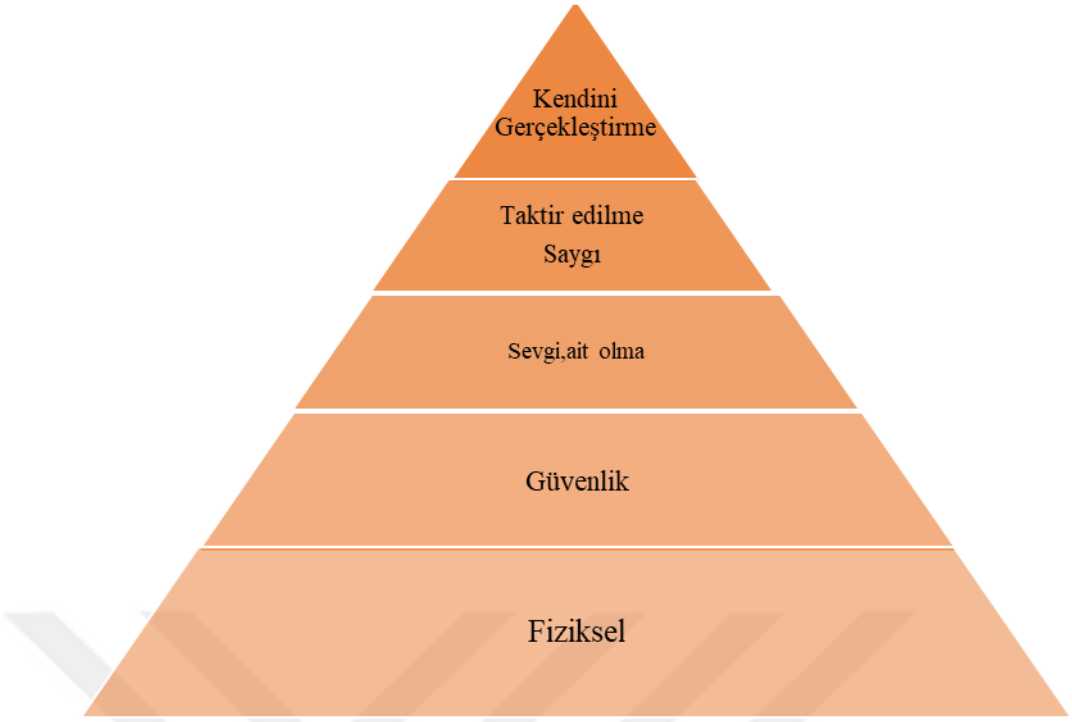


Şekil 1.3. Özgüven alt boyutlarına ait özellikler

1.6.2. Özgüven Kavramı ile İlgili Görüşler

Maslow'un görüşüne göre özgüven: Özgüven psikolojisine, sağlıklı insanların sahip olabileceğini savunmuştur. Kişinin kendini tanıması, yeteneklerine yönelmesi, başarılı olması kısacası kendini gerçekleştirme seviyesine ulaşması noktasının ehemmiyetine değinmiştir (Bilgin 2011).

İnsanların istek ve ihtiyaçları sonsuzdur. Maslow kişilerin kendileri için önemli olan ihtiyaçlarını karşılamak adına motive olduklarını ve herkesin ihtiyaç önem derecelerinin aynı olmadığına dikkat çekmiştir. Maslow bu görüşünde esas aldığı en temel düşünce ihtiyaçların sırayla karşılanması gerektiğidir. Ona göre en temel olan ihtiyaçlar karşılanmadan bir üst seviyeye çıkmak mümkün değildir. Kişi en alt seviyedeki ihtiyacını karşılar ve o ihtiyaç da doyuma ulaşınca bir üst seviyedeki isteğe yönelir ve o istek için hazır hale gelir. En temel ihtiyaçlarımız fizyolojik ve biyolojik yani yaşam kaynağımız olan ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlarımız yaşamımıza yön verir ve kişi bu ihtiyaçları karşıladığında diğer ihtiyaçları kişinin moral kaynağı olur (Bilgin 2011).



Şekil 1.4. Maslow'un ihiyaçlar hiyeraşisi pramidi

Kaynak: Emel Gülcan, "Maslow Teorisi ve İhtiyaçlar Piramidi Nedir?" (www.makaleler.com/2016).

Yukarıdaki şekilde Maslow'un ihiyaçlar hiyeraşisi pramidi verilmiştir. Buna göre piramidin en altında fizyolojik ihtiyaçlar yer almaktadır. Bu ihtiyaçlar nefes alma, acıkma, susama, üşüme, tuvalet ihtiyacı gibi temel yaşamsal ihtiyaçları kapsamaktadır. Piramidin alttan ikinci basamağında ise; güvenlik ihtiyacı yer almaktadır. Bu basamakta ihtiyaca göre kişi fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladığında kendini güvence altına alarak yaşamını devam ettirmesine değinmiştir. Kişinin sağlıklı olması, sağlığını güvence altına alması, maddi olarak kendini güvende hissetmesi, finansal güvenlik, kaza sonrasında yaralanmalara karşı kendini güvende hissetmesi gibi durumları içerir. Özetle bu iki piramit fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını temel ihtiyaçlar olarak adlandırır (Başoğlu 2007).

Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılayan birey dış çevre ile etkileşim halinde olduğundan arkadaş bulma, dost edinme, evlenme, aşık olma, sevilme, bir aileye sahip olma gibi gereksinimleri devreye girmektedir ve birey için bunlar birer ihtiyaç halini almaktadır. Piramidin üçüncü basamağında yer alan sevgi ve ait olma burada devreye girmektedir. Maslow insanların sosyal ihtiyaçlara sahip olan bir varlık olduğunu savunmaktadır (Eren 1989). Sosyal bir varlık olarak bilinen kişinin sosyal ihtiyaçları da olmaktadır. Sevme sevilme ihtiyacı bu anlamda bireyi sosyal anlamda tatmin etmede bir aşamadır (Eroğlu 1996).

Piramidin 4. Basamağında yer alan takdir edilme ve saygı ihtiyacında ise kişinin kendine ve başkalarının da kişiye duymuş olduğu saygıyı içermektedir. Burada anlatılmak istenen bireyin kendine güvenmesi, güçlü olması başarılı olması, kendine inanması özetle kendi alanında hür davranabilmesidir. Diğer açıdan bakıldığında ise; insanın kendine olan güveninin yanında diğer insanların da güveninin önemli olduğudur. Bireyin başarılarının diğer insanlar tarafından da takdir edilmesi birey için güdülenme ve özgüven sebebidir. Bu karşılıklı güveni sağlayan birey yaşamı boyunca kendini ezik hissetmekten kurtarmış olur (Eren 1989).

Piramidin en üst ve en temel basamağı olan kendini gerçekleştirme ihtiyacı ise bu piramidin en tepesinde ve zirvesindedir. Bu ihtiyaç bireyin yapabileceklerinin farkına varması, kendine olan inancının yerine gelmesi, kendini fark etmesi, yalnız başına da başarılı olabileceğini bilmesi ve bu alanda kendine tam olarak güvenebilmesini kapsar (Parıltı 1999). Burada artık kişi piramidin alt basamaklarındaki maddeleri gerçekleştirmiş ve yeteneklerinde en yüksek hedefe varmış demektir. Bu aşamaya gelmiş bireyin kendisine olan özgüveni diğer basamaktaki bireylere göre çok daha yüksektir (Atkinson 1995).

Maslov' un hiyerarşi tabandan tepeye doğru ilerler ve mantığında kişi alttaki basamakta doyuma ulaşmazsa üst basamaktaki doyuma erişemez. Bu piramide göre kişinin zirve olabilmesinin yolu özgüvenden geçer (Bilgin 2011).

Adler'in görüşüne göre özgüven: Adler insanların doğduğunda savunmasız ve eksik doğduğunu, bu eksikliği zamanla fark ederek tamamlama ihtiyacı hissettiğini vurgulamıştır. Bu ihtiyaçları karşılama ya da karşılayabilme seviyesi bireyin özgüvenini iyi ya da kötü olarak etkilemektedir. Kişi ihtiyaç duyduğu eksikliği giderebildiği derecede özgüvenlidir. Burada en etkili olan durum ise dışarıdaki insanların, özellikle ebeveyn desteği ve bu durumlardaki tutumu kişinin kendine olan inancı ve özgüveni için çok önemli olduğunu savunmuştur (Merey 2010).

Coopersmith'in görüşüne göre özgüven: Bireyin kendini sorgulayarak, yaşam biçimine davranışlarına yön vermesidir (Çiğdemoğlu 2006). Bu sayede birey kendini tanır ve özgüven sahibi olur. Aynı zaman da bu görüşe göre bireyin davranışlarını yakın çevresinin onaylaması özgüvenin meydana gelmesinde çok büyük etkiye sahiptir (Bilgin 2011).

Coopersmith'in bu görüşüne göre özgüven iki aşamada incelenir. Birincisi bireyin kendini önemsiz hissetmesi ve bu sebeple mutsuz olan kişinin savunmacı davranması, bir diğeri ise kendini değerli hisseden kişinin hissettiği yüksek özgüven olarak tanımlamıştır (Kocaarslan 2009).

1.7. Sosyal Görünüş Kaygısı, Özgüven ve Utangaçlık İlişkisi

Sosyal görünüş kaygısı başkalarının kişiyi takip etmesi, izlemesi, yargılaması bununla beraber oluşan ve bireyi aşırı derecede rahatsız eden bir his olduğu, buna benzer yaşanan olaylar karşısında bireyin tedirgin olduğu, çekimser davrandığı, başkaları üzerinde yanlış bir etkileşim bırakma korkusu utangaçlık duygusunun oluşmasında bir aşama olarak saptanmıştır (Antony ve Swinson 2000). Bireylerin dış görünüşü, kılık ve kıyafeti, dışarıdan nasıl bir izlenim bıraktığı çok önemlidir. Bu izlenim sayesinde kişi diğer insanlar üzerinde olumlu bir iz bırakır ve bu durum kişin kendine olan güveninin artmasında önemlidir. Kişi bu sayede kendine olduğundan daha fazla güvenmiş olur (Hambly 2003, Merey 2010).

Sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi yıllardır birçok araştırmacı incelemiş ve çok fazla görüş öne sürmüştür. Bu araştırmalardan örnekler vererek bu iki kavram arasındaki ilişki değerlendirilebilir. Page (1989) yaptığı çalışmasında utangaç bir yapıya sahip olan kişilerin sosyal görünüş kaygısının, utangaç bir kişilik yapısına sahip olmayan kişilerin sosyal görünüş kaygısına kıyasla fazla olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasında zıt yönlü bir ilişkinin olduğu ve bu iki ilişkinin birbirlerini etkilediği belirtilmiştir. Yine çocuklar üzerinde yapılan farklı bir çalışmada Kemple (1995) sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasında etkileşimin hâkim olduğu vurgulanmıştır. Yapılan çalışmada düşük özgüven ve sosyal görünüş kaygısı yaşayan çocukların sosyal ilişkilerde, kalabalık ortamlarda, farklı mekânlarda iletişim kurma sıkıntısı yaşadığı, tanımadığı insanlarla tanıştıklarında çekimser bir tavır sergilediği ve bununla beraber utangaçlığın ortaya çıktığı sonucuna ulaşmıştır (Kozanoğlu 2006).

Dış görünüşlerinin beğenilmediğini düşünen ve bu nedenle özgüven seviyesi düşük olan bireyler de beğenilmeme, dışlanma, farklı ortamlarda çekimser olma, insanların kendisini beğenmeyeceğini düşünmesinden dolayı utangaç ve çekimser davranır. Bu da utangaçlık, özgüven ve sosyal görünüş kaygısının birbiriyle bağlantılı olduğunun ve birbirlerini paralel olarak etkilediklerinin göstergesidir (Clements ve Avery 1984).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırma ile ilgili, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örneklemi, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri analizi, araştırmanın hipotezlerine yer verilmiştir. Ayrıca araştırmada bilimsel etik onayı için Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan 29.05.2019 tarihli 2019/606 karar numaralı etik kurulu izni alınmış ve ekte sunulmuştur.

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma estetik ve cerrahi sağlık hizmeti alan bireylerde sosyal görünüş kaygısının özgüven ve utangaçlık üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

2.2. Araştırmanın Önemi

Sosyal Görünüş Kaygısı; bireyin diğer insanların kendisini bedensel özellikleri ve/veya nasıl göründüğü ile ilgili olumsuz değerlendirmeleri hakkındaki yaşadığı kaygı hali olarak tanımlanmaktadır. Sadece bedensel özellikler değil bireyin bedenini nasıl algıladığı da sosyal görünüş kaygısı yaşamasında etkendir. Bu araştırma ile estetik ve cerrahi sağlık hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısının özgüven ve utangaçlık üzerine etkisini ilişkisel açıdan ortaya koymak ve bundan sonra yapılacak çalışmalara örnek teşkil etmesi açısından önemlidir.

2.3. Araştırmanın Modeli

Araştırma modeli nicel araştırma deseni kullanılarak modellenmiştir. Kısaca nicel araştırma olgu ve olayları nesnelleştirerek gözlemlenebilir, ölçülebilir ve sayısal olarak ifade edilebilir bir şekilde ortaya koyan bir araştırma türüdür (Büyüköztürk ve ark 2017).

2.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma 01.07.2019-31.07.2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Araştırma evreninin belirlenmesi sürecine ilk olarak, Konya il merkezinde estetik ve cerrahi işlemleri bir arada yapan özel estetik ve cerrahi merkezlerinin tespit süreci ile başlanmıştır. Tespit süreci neticesinde, Konya'da 8 adet estetik ve cerrahi işlemleri bir arada yapan özel estetik ve cerrahi merkezi olduğu bulunmuştur. Bu merkezlerin

konum olarak birbirine yakın olması tespit sürecini kolaylaştırmıştır. Tespit edilen 8 özel merkez yetkilileri ile görüşülerek merkezlerin son 6 aylık hasta ortalamasına göre aylık 580 hastaya hizmet verdikleri bulunmuştur. Araştırmanın örneklemini belirlemede ise bu özel estetik ve cerrahi merkezlerden 3 tanesi kolayda örneklem yöntemiyle seçilmiştir. Hastalara sağlık hizmetini alıp özel sağlık merkezlerinden ayrılmalarının ardından ve özel sağlık merkezi dışında çalışma hakkında detaylı bilgi verilmiş ve yüz yüze anket yöntemi gönüllülük esasına bağlı olarak uygulanmıştır. Araştırmada örneklem büyüklüğünün belirlenmesi amacıyla aşağıdaki tablodan faydalanılmıştır (Altunışık ve ark 2012). Aşağıdaki tabloya göre ulaşılması gereken hasta sayısı 231 hasta olup, araştırmada toplam 246 hastaya ulaşılmıştır.

Çizelge 2.1. Belirli evrenler için kabul edilebilir örnek büyüklükleri.

N*	**S***	**N***	**S***	**N***	**S***	**N***	**S***
10	10	190	127	1100	285	5000	357
20	19	200	132	1200	291	6000	361
30	28	250	152	1300	297	7000	364
40	36	300	169	1400	302	8000	367
50	44	350	185	1500	306	9000	368
60	52	400	196	1600	310	10000	370
70	59	450	212	1700	313	15000	375
80	66	500	217	1800	317	20000	377
90	73	550	231	1900	320	30000	379
100	80	600	234	2000	322	40000	380
110	86	650	241	2200	327	50000	381
120	92	700	248	2400	331	75000	382
130	97	750	254	2600	335	100000	384
140	103	800	260	2800	338	1000000	384
150	108	850	265	3000	341	10000000	384
160	113	900	269	3500	346		
170	118	950	274	4000	351		
180	123	1000	278	4500	354		
*N=Evren büyüklüğü, *S= Gerekli Örnek Büyüklüğü (Altunışık ve ark 2012).							

2.5. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılanların kişisel bilgilerinin tespiti için kişisel bilgi formu, ölçme aracı olarak Sosyal Görünüş Kaygısı (SGKÖ), gözden geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği ve Özgüven ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada üç farklı ölçme aracı kullanılmış olup sonuçlar karşılaştırılmıştır.

2.5.1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Hart ve arkadaşları tarafından (2008) geliştirilmiş olup Türkçeye uyarlanması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Tek boyutlu SGKÖ 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin kullanım amacı, bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmektir. Ölçeğin puan hesaplaması şu şekildedir: SGKÖ'den alınan puan arttıkça, sosyal görünüş kaygısı da artmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin birinci maddesi tersten kodlanmıştır. SGKÖ, 5' li Likert tipinde (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun şeklinde 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.

2.5.2. Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği

Utangaçlık, Cheek ve Buss (1981; aktaran: Leary, 1983) tarafından başkalarının önünde yaşanan rahatsızlık ve engellenme olarak tanımlanmaktadır ve bu nedenle Utangaçlık Ölçeğinin hem sosyal kaygıyı hem de davranışsal engellenmeyi ölçtüğü belirtilmektedir. Alan yazında utangaçlıkla ilgili çalışmaların çoğunda kullanılan Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeğinin orijinali 9 maddeden oluşmaktadır (Cheek ve Buss 1981, Leary, 1983). Ancak, Cheek (1983) tarafından daha sonrasında revizyonu yapılan ölçek, Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği adıyla 13 madde olarak kullanılmaya başlanmıştır.

Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan ise 65'tir. Yüksek puanlar yüksek utangaçlık düzeyine işaret ederken; düşük puanlar ise düşük utangaçlık düzeyine ya da utangaçlık deneyiminin hiç yaşanmamasına işaret etmektedir. Ölçek, bireylerden her bir maddenin karşısında yer alan (1) bana hiç uygun değil, (2) uygun değil, (3) kararsızım, (4) bana uygun ve (5) bana çok uygun seçeneklerinden birisini işaretlemeleri istenen 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır.

2.5.3. Özgüven Ölçeği

Özgüven ölçeği, Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Özgüven ölçeğinin maddeleri beş basamaklı Likert ("1" Hiçbir zaman, "2" Ara sıra, "3" Sık sık, "4"

Genellikle, “5” Her zaman) dereceleme ölçeği seklinde yazılmış ve bu maddeler üzerinde geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır.

Özgüven Ölçeğindeki toplam madde sayısı 33’tür. Bu nedenle 5 dereceli Likert tipi olarak hazırlanan bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33’tür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puan madde sayısına (33) bölünerek, bireyin özgüven düzeyi hakkında bir sonuca varılabilir. Öz-güven Ölçeğinden alınna puanların ortalaması 2.5 puanın altı düşük, 2.5 ile 3.5 arası orta, 3.5 ve üzeri ise yüksek düzeyde öz-güven seviyesini göstermektedir. Ölçeğin uygulama süresi yaklaşık 7-10 dakikadır (Akın 2007).

Çizelge 2.2. Araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutlarına ait Cronbach's Alpha değerleri.

Ölçek	**Cronbach's Alpha**	**Madde Sayısı**
Utangaçlık	0,968	13
Sosyal Görünüş Kaygısı	0,966	16
İç Özgüven	0,971	17
Dış Özgüven	0,968	16
Toplam Özgüven	0,985	33

2.6. Veri Analizi

Veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 22.00 (Statistical Package For Social Sciences) paket programına aktarılarak istatistiki analizleri yapılmıştır. Tanımlayıcı bilgiler yüzde ve frekans olarak verilmiştir. Normallik analizinde çarpıklık/basıklık düzeylerinin +1,5 ile -1,5 arasında normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre parametrik testlerden, cinsiyet değişkenine göre bütün ölçeklerde bağımsız guruplar için t testi tekniğinden yararlanılmıştır. Eğitim ve gelir durumuna göre tek yönlü varyans analizi uygulanmış, farkın hangi gruptan kaynaklandığının tespiti için ise post hoc testlerden Tukey testi kullanılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ile özgüven ve utangaçlık arasındaki ilişki ise korelasyon matrisine göre analiz edilmiştir. Korelasyon matrisinde 0,00-0,29 zayıf, 0,30-0,49 düşük düzeyde ilişki, 0,50-0,69 orta düzeyde ilişki, 0,70-0,89 kuvvetli ilişki ve 0,90-1,00 çok kuvvetli ilişki olduğunu göstermektedir. Tüm ölçek ve alt boyutların birbirleriyle olan etkisi regresyon analizi ile tespit edilmiştir. İstatistiki anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir.

2.7. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1. Araştırmaya katılan bireylerde sosyal görünüş kaygısı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 2. Araştırmaya katılan bireylerin utangaçlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 3. Araştırmaya katılan bireylerin özgüven düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 4. Araştırmaya katılan bireylerde sosyal görünüş kaygısı yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 5. Araştırmaya katılan bireylerin utangaçlık düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 6. Araştırmaya katılan bireylerin özgüven düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 7. Araştırmaya katılan bireylerde sosyal görünüş kaygısı eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 8. Araştırmaya katılan bireylerin utangaçlık düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 9. Araştırmaya katılan bireylerin özgüven düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 10. Araştırmaya katılan bireylerde sosyal görünüş kaygısı gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 11. Araştırmaya katılan bireylerin utangaçlık düzeyleri gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Hipotez 12. Araştırmaya katılan bireylerin özgüven düzeyleri gelir durumuna göre farklılık göstermektedir.

Hipotez 13. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ile özgüven arasında ilişki vardır.

Hipotez 14. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasında ilişki vardır.

Hipotez 15. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre özgüven ile utangaçlık arasında ilişki vardır.

Hipotez 16. Araştırmaya katılan bireylerin yaş durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ile özgüven arasında ilişki vardır.

Hipotez 17. Araştırmaya katılan bireylerin yaş durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasında ilişki vardır.

Hipotez 18. Araştırmaya katılan bireylerin yaş durumuna göre özgüven ile utangaçlık arasında ilişki vardır.

Hipotez 19. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ile özgüven arasında ilişki vardır.

Hipotez 20. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasında ilişki vardır.

Hipotez 21. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumuna göre özgüven ile utangaçlık arasında ilişki vardır.

Hipotez 22. Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ile özgüven arasında ilişki vardır.

Hipotez 23. Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasında ilişki vardır.

Hipotez 24. Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumuna göre özgüven ile utangaçlık arasında ilişki vardır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinin analizi sonucu elde edilen bulgular tablolar halinde verilerek açıklanmıştır.

Çizelge 3. 1. Araştırmaya katılan bireylerin demografik dağılımları.

Cinsiyet	**n**	**%**
Kadın	149	60,6
Erkek	97	39,4
Toplam	246	100,0
Eğitim Seviyeleri	**n**	**%**
İlköğretim	31	12,6
Lise	123	50,0
Ön lisans/Lisans	72	29,3
Lisansüstü	20	8,1
Toplam	246	100,0
Gelir Seviyesi	**n**	**%**
Kötü	24	9,8
Orta	148	60,2
İyi	74	30
Toplam	246	100
Yaş	**n**	**%**
30' dan küçük	115	46,7
31-40 yaş	99	40,3
41-50 yaş	26	10,6
51 ve üzeri	6	2,4
Toplam	246	100,0

Çizelge 3. 1'de araştırmaya katılan bireylerin demografik dağılımları verilmiştir. Buna göre, araştırmaya katılan bireylerin %60,6'sı kadın, %39,4'ü ise erkek, eğitim durumlarına göre ilköğretim mezunları %12,6, sını, lise mezunları %50, %29,3 ön lisans-lisans mezunları ve %8,1 ini ise lisansüstü mezunları oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumlarına göre bakıldığında %9,8 kötü, %60,2 ve %30 orta düzeyde olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre dağılımlarına bakıldığında 30 yaşından küçük bireyler %46,7, 31-40 yaş arası bireyler %40,3 sini, 41-50 yaş arası bireyler %10,6sını, 51 yaş ve üzeri bireyler ise %2,4 ünü oluşturmaktadır.

Çizelge 3.2. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre sonuçlar

	Cinsiyet	**N**	**Ort±ss**	**t**	**p**
Utangaçlık	Kadın	149	35,335±14,171	2,342	**0,020***
	Erkek	97	31,154±12,900		
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	149	43,879±15,681	2,045	**0,042***
	Erkek	97	39,762±15,024		
Toplam Özgüven	Kadın	149	102,698±37,106	-2,908	**0,004***
	Erkek	97	116,350±34,197		
İç Özgüven	Kadın	149	52,865±19,202	-2,837	**0,005***
	Erkek	97	59,783±17,864		
Dış Özgüven	Kadın	149	49,832±18,213	-2,935	**0,004***
	Erkek	97	56,567±16,571		
*p<0,05					

Çizelge 3.2'da araştırmaya katılan bireylere uygulanan ölçeklerin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasında, utangaçlık, sosyal görünüş kaygısı, iç-dış özgüven ve toplam özgüven ortalama puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Utangaçlık kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bir ortalamaya sahiptir. Sosyal görünüş kaygısının erkelere göre kadınlarda daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Yine toplam özgüven kadınlarda daha yüksek bir ortalamaya sahipken iç ve dış özgüven erkeklerde daha yüksek bir ortalamaya sahiptir. Buna göre araştırma hipotezlerinden 'Hipotez 1. Araştırmaya katılan bireylerde sosyal görünüş kaygısı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.' 'Hipotez 2. Araştırmaya katılan bireylerin utangaçlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.' 'Hipotez 3**.** Araştırmaya katılan bireylerin özgüven düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.' kabul edilmiştir.

Çizelge 3.3. Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre karşılaştırma analizleri.

			N	Ort±ss	f	p	Tukey
Utangaçlık	30' dan küçük	1	115	36,260±14,060	3,671	***0,013**	**1>3**
	31-40 yaş	2	99	32,505±12,997			
	41-50 yaş	3	26	27,115±13,334			
	51 ve üzeri	4	6	32,333±15,214			
	Toplam		246	33,687±13,810			
Sosyal görünüş kaygısı	30' dan küçük	1	115	44,409±15,361	7,738	***0,000**	**1,2>3**
	31-40 yaş	2	99	43,303±14,735			
	41-50 yaş	3	26	29,077±13,136			
	51 ve üzeri	4	6	40,833±16,726			
	Toplam		246	42,256±15,526			
Toplam Özgüven	30' dan küçük	1	115	102,644±36,793	5,512	***0,001**	**1,2<3**
	31-40 yaş	2	99	108,444±36,490			
	41-50 yaş	3	26	133,423±22,425			
	51 ve üzeri	4	6	96,500±41,712			
	Toplam		246	108,081±36,533			
İç Özgüven	30' dan küçük	1	115	52,844±19,114	5,794	***0,001**	**1,2<3**
	31-40 yaş	2	99	55,515±18,880			
	41-50 yaş	3	26	69,269±11,166			
	51 ve üzeri	4	6	50,333±22,024			
	Toplam		246	55,594±18,955			
Dış Özgüven	30' dan küçük	1	115	49,800±18,028	5,080	***0,002**	**1,2<3**
	31-40 yaş	2	99	52,929±17,756			
	41-50 yaş	3	26	64,154±11,885			
	51 ve üzeri	4	6	46,167±20,074			
	Toplam		246	52,488±17,857			
p<0,05							

Çizelge 3.3’ de araştırmaya katılan bireylere uygulanan ölçeklerin yaş gruplamasına göre karşılaştırılmasında, utangaçlık puanlarına göre yaş gruplamasında 30’dan küçük olanlar ile 41-50 yaş grubu arasında istatistiksel anlamlılık bulunmuştur (p<0,003). Sosyal görünüş kaygısı puanlarına göre yaş gruplamasında 30 yaşından küçük bireylerle 41-50 yaş grubu, 31-40 yaş ve 41-50 yaş grubu arasında istatiksel anlamlılık bulunmuştur (p<0,000). Toplam özgüven puanlarında, 30 yaşından küçük olanlar ile 41-50 yaş grubu, 31-40 yaş ve 41-50 yaş grubu arasında anlamlı bulunmuştur (p<0,001). İç özgüven puanlarına göre, 30 yaşından küçük olanlar ile 41-50 yaş grubu, 31-40 yaş ve 41-50 yaş grubu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,002). Dış özgüven puanlarına göre 30 yaşından dan küçük olanlar ile

41-50 yaş grubu, 31-40 yaş arası ve 41-50 yaş grubu arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<0,002). Buna göre araştırma hipotezlerinden 'Hipotez 4. Araştırmaya katılan bireylerde sosyal görünüş kaygısı yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.' **'**Hipotez **5.** Araştırmaya katılan bireylerin utangaçlık düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.' **'**Hipotez 6. Araştırmaya katılan bireylerin özgüven düzeyleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.' hipotezleri kabul edilmiştir.

Çizelge 3.4. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim değişkenine göre karşılaştırma analizleri.

			N	Ort±ss	f	p	Tukey
Utangaçlık	İlköğretim	1	31	38,419±16,016	2,374	0,071	-
	Lise	2	123	33,544±14,017			
	Önlisans/Lisans	3	72	33,458±12,262			
	Lisansüstü	4	20	28,050±12,667			
	Toplam		246	33,687±13,810			
Sosyal Görünüş Kaygısı	İlköğretim	1	31	45,322±16,094	0,777	0,508	-
	Lise	2	123	42,065±15,475			
	Önlisans/Lisans	3	72	42,277±15,289			
	Lisansüstü	4	20	38,600±16,073			
	Toplam		246	42,256±15,526			
Toplam Özgüven	İlköğretim	1	31	98,354±42,485	1,307	0,273	-
	Lise	2	123	106,943±37,717			
	Önlisans/Lisans	3	72	112,819±32,681			
	Lisansüstü	4	20	113,100±30,992			
	Toplam		246	108,081±36,533			
İç Özgüven	İlköğretim	1	31	50,612±21,735	1,473	0,223	-
	Lise	2	123	54,756±19,530			
	Önlisans/Lisans	3	72	58,486±17,215			
	Lisansüstü	4	20	58,050±15,719			
	Toplam		246	55,593±18,954			
Dış Özgüven	İlköğretim	1	31	47,741±20,902	1,137	0,335	-
	Lise	2	123	52,187±18,400			
	Önlisans/Lisans	3	72	54,333±15,869			
	Lisansüstü	4	20	55,050±15,796			
	Toplam		246	52,487±17,856			
p<0,05							

Çizelge 3.4'te araştırmaya katılan bireylere uygulanan ölçeklerin eğitim durumlarına göre karşılaştırılmasında, utangaçlık, sosyal görünüş kaygısı, iç-dış özgüven ve toplam özgüven ortalama puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p<0,05). Buna göre araştırma hipotezlerinden 'Hipotez 7**.** Araştırmaya katılan bireylerde sosyal görünüş kaygısı eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. ''Hipotez 8. Araştırmaya katılan bireylerin utangaçlık düzeyleri

eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.' 'Hipotez 9. Araştırmaya katılan bireylerin özgüven düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.' hipotezleri reddedilmiştir.

Çizelge 3.5. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine ait ifade ortalamaları

	İfadeler	**X**	**SS**
1.	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim	2,54	1,223
2.	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissederim.	2,77	1,277
3.	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	2,91	1,159
4.	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim	2,78	1,097
5.	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	2,67	1,136
6.	Görünüşümden dolayı insanların benimle vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	2,57	1,133
7.	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	2,65	1,140
8.	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracağından endişe duyarım.	2,58	1,199
9.	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	2,56	1,190
10.	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	2,59	1,163
11.	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	2,68	1,235
12.	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	2,54	1,170
13.	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	2,59	1,194
14.	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.	2,62	1,232
15.	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	2,57	1,246
16.	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	2,65	1,259

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğine ait ifade ortalamalarında en yüksek ortalama 'Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.' (2,91) sorusu olurken, en düşük ortalama 'İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim' (2, 54) sorusuna verilen cevap olmuştur.

Çizelge 3.6. Utangaçlık ölçeğine ait ifade ortalamaları

	İfadeler	X	SS
1.	İyi tanımadığım kişilerle birlikteyken kendimi tedirgin hissederim.	2,91	1,212
2.	Toplumsal ilişkilerde hiç rahat değilim.	2,59	1,166
3.	Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir.	2,53	1,163
4.	Arkadaş toplantıları ve diğer sosyal etkinliklerde genellikle rahat değilimdir.	2,51	1,238
5.	Başkaları ile iken konuşacak uygun konuları bulmakta güçlük çekerim.	2,60	1,299
6.	Yeni girdiğim bir ortamda utangaçlığımı yenmek uzun zaman alır.	2,64	1,276
7.	Yeni tanıştığım insanlara doğal davranmakta güçlük çekerim.	2,57	1,236
8.	Yetkili bir kişi ile konuşurken kendimi gergin hissederim.	2,60	1,317
9.	Sosyal yeterliliğim konusunda kuşkularım var.	2,57	1,278
10.	Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir.	2,50	1,277
11.	Sosyal ortamlarda kendimi baskı altında hissederim.	2,59	1,280
12.	Tanımadığım kişilerle konuşmak bana güç gelir.	2,51	1,245
13.	Karşı cinsten kişilerle birlikteyken daha utangaç olurum.	2,56	1,263

Utangaçlık Ölçeğine ait ifade ortalamalarında en yüksek ortalama ‘İyi tanımadığım kişilerle birlikteyken kendimi tedirgin hissederim’ (2,91) sorusu olurken, en düşük ortalama ‘Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir.’ (2, 50) sorusuna verilen cevap olmuştur.

Çizelge 3. 7. Özgüven Ölçeği ait ifade ortalamaları

	İfadeler	X	SS
1.	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	3,33	1,213
2.	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	3,08	1,221
3.	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	2,93	1,286
4.	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	3,16	1,309
5.	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	3,16	1,315
6.	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	3,32	1,366
7.	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.	3,32	1,343
8.	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	3,17	1,374
9.	Verdiğim kararların arkasında dururum.	3,34	1,317
10.	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	3,32	1,379
11.	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	3,24	1,325
12.	Öz-eleştiri yapabilirim.	3,36	1,386
13.	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	3,39	1,359
14.	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	3,31	1,375
15.	Kendimle barışık bir insanım.	3,39	1,344
16.	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	3,36	1,406
17.	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	3,38	1,391
18.	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	3,39	1,353
19.	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	3,39	1,404
20.	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	3,24	1,446
21.	Sorumluluk almaktan çekinmem.	3,33	1,344
22.	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	3,32	1,351
23.	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	3,18	1,379
24.	Ön plana çıkmaktan korkmam.	3,24	1,321
25.	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	3,28	1,465
26.	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	3,34	1,450
27.	Değerli birisi olduğuma inanırım.	3,28	1,376
28.	Kolay arkadaş edinebilirim.	3,24	1,344
29.	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	3,23	1,324
30.	Kolay karar verebilirim.	3,12	1,328
31.	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	3,21	1,351
32.	Kendimi severim.	3,30	1,385
33.	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	3,42	1,315

Özgüven Ölçeği ait İfade ortalamalarında en yüksek ortalama ‘Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.’ (3,42) sorusu olurken, en düşük ortalama ‘Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.’ (2,93) sorusuna verilen cevap olmuştur.

Çizelge 3.8. Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumu değişkenine göre karşılaştırma analizleri.

			N	Ort±ss	F	p	Tukey
Utangaçlık	Kötü	1	24	42,958±16,268	7,678	**0,001***	**1>2,3**
	Orta	2	148	33,736±12,801			
	İyi	3	74	30,581±13,735			
	Toplam		246	33,687±13,810			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kötü	1	24	49,125±18,769	5,581	**0,004***	**1>2,3**
	Orta	2	148	43,250±14,493			
	İyi	3	74	38,040±15,475			
	Toplam		246	42,256±15,526			
Toplam Özgüven	Kötü	1	24	86,500±35,547	8,005	**0,000***	**1<2,3 2<3**
	Orta	2	148	106,216±35,562			
	İyi	3	74	118,810±35,465			
	Toplam		246	108,081±36,533			
İç Özgüven	Kötü	1	24	44,375±18,952	7,943	**0,000***	**1<2,3 2<3**
	Orta	2	148	54,655±18,496			
	İyi	3	74	61,108±18,158			
	Toplam		246	55,593±18,954			
Dış Özgüven	Kötü	1	24	42,125±16,884	7,807	**0,001***	**1<2,3 2<3**
	Orta	2	148	51,560±17,417			
	İyi	3	74	57,702±17,459			
	Toplam		246	52,487±17,856			
p<0,05							

Çizelge 3.8' de araştırmaya katılan bireylerin gelir durumu değişkenine göre karşılaştırılmasında, utangaçlık puanına göre gelir durumu kötü olanlar ile orta ve iyi grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,001). Sosyal görünüş kaygısı puanlarına göre gelir durumu kötü olan grup ile orta ve iyi olan grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,004). Toplam özgüven puanlarına göre gelir durumu kötü olan bireyler ile orta ve iyi olanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,000). İç özgüven ve dış özgüven puanlarına göre gelir durumu kötü olan bireyler ile orta ve iyi olanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (İç özgüven:(p<0,001) Dış özgüven:(p<0,001).) Buna göre araştırma hipotezlerinden 'Hipotez 10. Araştırmaya katılan bireylerde sosyal görünüş kaygısı gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.' 'Hipotez 11**.** Araştırmaya katılan bireylerin utangaçlık düzeyleri gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.' 'Hipotez 12. Araştırmaya katılan bireylerin özgüven düzeyleri gelir durumuna göre değişiklik göstermektedir.' Hipotezleri kabul edilmiştir.

Çizelge 3.9. Araştırmada kullanılan ölçeklerin cinsiyet değişkenine göre korelasyon analizi.

		Utangaçlık	SGK	İç Özgüven	Dış Özgüven
	Cinsiyet	**r**	**r**	**r**	**r**
SGK	Kadın	0,777**	-	-	-
	Erkek	0,700**	-	-	-
İç Özgüven	Kadın	-0,698**	-0,695**	-	-
	Erkek	-0,653**	-0,770**	-	-
Dış Özgüven	Kadın	-0,705**	-0,684**	0,967**	-
	Erkek	-0,665**	-0,755**	0,972**	-
Toplam Özgüven	Kadın	-0,707**	-0,695**	0,992**	0,991**
	Erkek	-0,663**	-0,768**	0,994**	0,993**
**Korelasyon 0,01 seviyesinde anlamlıdır					

Çizelge 3.9'da cinsiyet değişkenine göre korelasyon tablosunda hem kadınlarda hem erkeklerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile utangaçlık arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki ($p<0,01$), erkelerde korelasyon düzeyi (r:0,700), kadınlarda korelasyon düzeyi (r:0,777) bulunmuştur. Dış özgüven, iç özgüven arasında pozitif yönde çok kuvvetli anlamlı bir ilişki vardır. (Erkelerde korelasyon düzeyi (r:0,972), kadınlarda korelasyon düzeyi (r:0,967) Toplam özgüven, iç özgüven ve dış özgüven arasında da pozitif yönde çok kuvvetli anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,01$). Toplam özgüven ve iç özgüven arasında (Erkelerde korelasyon düzeyi (r:0,994), kadınlarda korelasyon düzeyi (r:0,992) iken toplam özgüven ve dış özgüven arasında (erkelerde korelasyon düzeyi r:0,993) iken kadınlarda korelasyon düzeyi (r:0,991)) bulunmuştur.

Diğer yandan iç özgüven, utangaçlık arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,01$) (erkek r:-0,653, kadın r:-0,698). İç özgüven ve Sosyal Görünüş Kaygısı arasında ise negatif yönde kadınlarda orta düzeyde erkeklerde kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir($p<0,01$) (erkek r:-0,695, kadın r:-0,770). Dış özgüven ile utangaçlık arasında negatif yönde kadınlarda kuvvetli düzeyde erkeklerde ise orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,01$) (erkek r:-0,665, kadın r:-0,705). Dış özgüven ile Sosyal Görünüş Kaygısı arasında negatif yönde kadınlarda orta düzey ilişki erkeklerde ise kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,01$) (erkek r:-0,884, kadın r:-0,755). Toplam özgüven ve utangaçlık arasında kadınlarda negatif yönde kuvvetli düzeyde, erkeklerde ise orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,01$)(erkek r:-0,663, kadın r:-0,707). Toplam özgüven ile Sosyal Görünüş Kaygısı arasında kadınlarda negatif yönde orta düzeyde

ilişki, erkeklerde ise kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir($p<0,01$) (erkek r:-0,768, kadın r:-695). Buna göre araştırma hipotezlerinden 'Hipotez 13. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ile özgüven arasında ilişki vardır.' 'Hipotez 14. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasında ilişki vardır.' 'Hipotez 15. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre özgüven ile utangaçlık arasında ilişki vardır.' hipotezleri kabul edilmiştir.

Çizelge 3.10. Araştırmada kullanılan ölçeklerin yaş değişkenine göre korelasyon analizi.

	Yaş	**Utangaçlık**	**SGK**	**İç Özgüven**	**Dış Özgüven**
		r	**r**	**r**	**r**
SGK	30' dan küçük	0,788**	-	-	-
	31-40 yaş	0,713**	-	-	-
	41-50 yaş	0,635**	-	-	-
	51 ve üzeri	0,977**	-	-	-
İç Özgüven	30' dan küçük	-0,702**	-0,723**	-	-
	31-40 yaş	-0,661**	-0,692**	-	-
	41-50 yaş	-0,592**	-0,648**	-	-
	51 ve üzeri	-0,929**	-0,907*	-	-
Dış Özgüven	30' dan küçük	-0,714**	-0,707**	0,963**	-
	31-40 yaş	-0,636**	-0,703**	0,984**	-
	41-50 yaş	-0,740**	-0,532**	0,893**	-
	51 ve üzeri	-0,988**	-0,969**	0,963**	-
Toplam Özgüven	30' dan küçük	-0,714**	-0,722**	0,991**	0,990**
	31-40 yaş	-0,652**	-0,700**	0,996**	0,996**
	41-50 yaş	-0,687**	-0,605**	0,971**	0,975**
	51 ve üzeri	-0,966**	-0,945**	0,992**	0,990**
*Korelasyon 0.01 seviyesinde anlamlıdır.					

Çizelge 3.10'da araştırmaya katılan bireylerin yaş gruplarına göre ölçeklerin korelasyon analizinde Sosyal Görünüş Kaygısı ile utangaçlık arasında 51 ve üzeri yaş grubunda pozitif yönde çok kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. İç özgüven ile utangaçlık ve Sosyal Görünüş Kaygısı arasında ise 51 ve üzeri yaş gruplandırmasında negatif yönde çok kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dış özgüven ile utangaçlık ve Sosyal Görünüş Kaygısı arasında 51 yaş ve üzeri grubunda negatif yönde çok kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer yandan dış özgüven ile iç özgüven arasında 31-40 yaş grubunda pozitif yönde çok kuvvetli bir ilişki tespit edilmiştir. Toplam özgüven ile utangaçlık ve Sosyal Görünüş Kaygısı arasında negatif yönde 51 ve üzeri yaş grubu arasında çok kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Toplam özgüven ile iç özgüven ve dış özgüven arasında 31-40 yaş grubu arasında pozitif yönde çok kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,01).

Çizelge 3.11. Araştırmada kullanılan ölçeklerin eğitim değişkenine göre korelasyon analizi.

	Eğitim Durumu	**Utangaçlık**	**SGK**	**İç Özgüven**	**Dış Özgüven**
		r	r	r	r
SGK	İlköğretim	0,727**	-	-	-
	Lise	0,771**	-	-	-
	Önlisans/Lisans	0,751**	-	-	-
	Lisansüstü	0,697**	-	-	-
İç Özgüven	İlköğretim	-0,742**	-0,650**	-	-
	Lise	-0,659**	-0,762**	-	-
	Önlisans/Lisans	-0,748**	-0,702**	-	-
	Lisansüstü	-0,591**	-0,793**	-	-
Dış Özgüven	İlköğretim	-0,724**	-0,616**	0,986**	-
	Lise	-0,672**	-0,751**	0,977**	-
	Önlisans/Lisans	-0,764**	-0,680**	0,951**	-
	Lisansüstü	-0,595**	-0,817**	0,934**	-
Toplam Özgüven	İlköğretim	-0,736**	-0,636**	0,997**	0,996**
	Lise	-0,669**	-0,761**	0,995**	0,994**
	Önlisans/Lisans	-0,765**	-0,700**	0,989**	0,987**
	Lisansüstü	-0,603**	-0,818**	0,983**	0,983**
**Korelasyon 0,01 seviyesinde anlamlıdır.					

Çizelge 3.11'de eğitim seviyesine göre korelasyon tablosunda bütün gruplarda Sosyal Görünüş Kaygısı ile utangaçlık arasında, dış özgüven ve toplam özgüven ile iç özgüven arasında, toplam özgüven ile dış özgüven arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,01). Diğer yandan eğitim gruplamasına göre iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüven ile utangaçlık ve sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir(p<0,01). Buna göre araştırma hipotezlerinden 'Hipotez 16. Araştırmaya katılan bireylerin yaş durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ile özgüven arasında ilişki vardır.' 'Hipotez 17. Araştırmaya katılan bireylerin yaş durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasında ilişki vardır.' 'Hipotez 18. Araştırmaya katılan bireylerin yaş durumuna göre özgüven ile utangaçlık arasında ilişki vardır.' hipotezleri kabul edilmiştir.

Çizelge 3.12. Araştırmada kullanılan ölçeklerin gelir seviyelerine göre korelasyon analizi.

	Gelir Seviyesi	**Utangaçlık**	**SGK**	**İç Özgüven**	**Dış Özgüven**
		r	**r**	**r**	**r**
SGK	Kötü	0,725**	-	-	-
	Orta	0,776**	-	-	-
	İyi	0,698**	-	-	-
İç Özgüven	Kötü	-0,823**	-0,700**	-	-
	Orta	-0,668**	-0,745**	-	-
	İyi	-0,625**	-0,667**	-	-
Dış Özgüven	Kötü	-0,827**	-0,660**	0,968**	-
	Orta	-0,677**	-0,729**	0,961**	-
	İyi	-0,646**	-0,672**	0,983**	-
Toplam Özgüven	Kötü	-0,831**	-0,687**	0,993**	0,991**
	Orta	-0,679**	-0,744**	0,991**	0,990**
	İyi	-0,638**	-0,672**	0,996**	0,996**
**Korelasyon 0.01 seviyesinde anlamlıdır.					

Çizelge 3.12'de araştırmada gelir seviyesine göre ölçeklerin korelasyon analizinde bütün gelir düzeylerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ile utangaçlık arasında pozitif yönde dış özgüven ve toplam özgüven ile iç özgüven arasında, toplam özgüven ile dış özgüven arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır ($p<0,01$). Diğer yandan bütün gelir dağılımı gruplarında iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüven ile utangaçlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre araştırma hipotezlerinden ' Hipotez 19**.** Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ile özgüven arasında ilişki vardır.' 'Hipotez 20. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumuna göre sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasında ilişki vardır.' 'Hipotez 21. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumuna göre özgüven ile utangaçlık arasında ilişki vardır.' hipotezleri kabul edilmiştir.

Çizelge 3.13. Araştırmaya katılan bireylere uygulanan ölçeklere ait korelasyon analizi (N=246).

		Utangaçlık	**SGK**	**İç Özgüven**	**Dış Özgüven**
SGK	**r**	0,754**	-	-	-
İç Özgüven	**r**	-0,690**	-0,728**	-	-
Dış Özgüven	**r**	-0,699**	-0,715**	0,970**	-
Toplam Özgüven	**r**	-0,700**	-0,727**	0,993**	0,992**
**Korelasyon 0,01 seviyesinde anlamlıdır. ** r: Korelasyon düzeyi					

Çizelge 3.13'te araştırmaya katılan bireylerin uygulanan ölçeklere verdikleri cevaplara göre ölçekler arası korelasyon analiz sonuçları verilmiştir. Buna göre sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasında pozitif yönde kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dış özgüven ile iç özgüven arasında pozitif yönde çok kuvvetli anlamlı bir ilişki vardır. Toplam özgüven iç özgüven ve dış özgüven arasında pozitif yönde çok kuvvetli anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,01$). Diğer yandan iç özgüven ile utangaçlık arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İç özgüven sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Dış özgüven, utangaçlık arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Dış özgüven sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde kuvvetli anlamlı bir ilişki vardır. Toplam özgüven ile utangaçlık ve sosyal görünüş kaygısı arsında negatif yönde kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Çizelge 3.14. Araştırmaya katılanların sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki regresyon analizi.

Değişkenler		B	Standart Hata	Beta	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Utangaçlık	0,847	0,047	0,754	17,903	0,000
	R: 0,754	R^2:0,568	F: 320,529	p:0,000		

Çizelge 3.14, incelendiğinde regresyon analizi anlamlı olup araştırmaya katılanların utangaçlık düzeylerinin sosyal görünüş kaygısını %56 oranında açıkladığı görülmektedir. Utangaçlıkta meydana gelen değişimin Sosyal Görünüş Kaygısını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bağımsız değişken olan utangaçlık, bağımlı değişken olan Sosyal Görünüş Kaygısını beta:0,754 oranında etkilemektedir.

Çizelge 3.15. Araştırmaya katılanların sosyal görünüş kaygısı ile iç özgüven arasındaki regresyon analizi.

Değişkenler		B	Standart Hata	Beta	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	İç Özgüven	-0,596	0,036	-0,728	-16,572	0,000
	R: 0,728	R^2:0,530	F: 274,638	P: 0,000		

Çizelge 3.15, incelendiğinde regresyon analizi anlamlı olup araştırmaya katılanların iç özgüven düzeylerinin sosyal görünüş kaygısını %53 oranında açıkladığı görülmektedir. İç özgüvende meydana gelen değişimin Sosyal Görünüş Kaygısını

negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bağımsız değişken olan iç özgüven, bağımlı değişken olan Sosyal Görünüş Kaygısını beta:0,728 oranında etkilemektedir.

Çizelge 3.16. Araştırmaya katılanların sosyal görünüş kaygısı ile dış özgüven arasındaki regresyon analizi.

Değişkenler		B	Standart Hata	Beta	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Dış Özgüven	-0,622	0,039	-0,715	-15,991	0,000
	R: 0,715	R^2:0,512	F: 255,701	P: 0,000		

Çizelge 3.16, incelendiğinde regresyon analizi anlamlı olup araştırmaya katılanların dış özgüven düzeylerinin sosyal görünüş kaygısını %51,2 oranında açıkladığı görülmektedir. Dış özgüvende meydana gelen değişimin Sosyal Görünüş Kaygısını negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bağımsız değişken olan dış özgüven, bağımlı değişken olan Sosyal Görünüş Kaygısını beta: -0,715 oranında etkilemektedir.

Çizelge 3.17. Araştırmaya katılanların utangaçlık ile iç özgüven arasındaki regresyon analizi.

Değişkenler		B	Standart Hata	Beta	t	p
Utangaçlık	İç Özgüven	-0,503	0,034	-0,690	-15,991	0,000
	R: 0,690	R^2:0,476	F: 221,612	P: 0,000		

Çizelge 3.17, incelendiğinde regresyon analizi anlamlı olup araştırmaya katılanların iç özgüven düzeylerinin utangaçlığı %47,6 oranında açıkladığı görülmektedir. İç özgüvende meydana gelen değişimin Utangaçlığı negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bağımsız değişken olan iç özgüven, bağımlı değişken olan utangaçlığı beta:-0,690 oranında etkilemektedir.

Çizelge 3.18. Araştırmaya katılanların utangaçlık ile dış özgüven arasındaki regresyon analizi.

Değişkenler		B	Standart Hata	Beta	t	p
Utangaçlık	Dış Özgüven	-0,541	0,035	-0,699	-15,277	0,000
	R: 0,699	R^2:0,489	F: 233,392	P: 0,000		

Çizelge 3.18, incelendiğinde regresyon analizi anlamlı olup araştırmaya katılanların dış özgüven düzeylerinin utangaçlığı %48,9 oranında açıkladığı görülmektedir. Dış özgüvende meydana gelen değişimin Utangaçlığı negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bağımsız değişken olan dış özgüven, bağımlı değişken olan utangaçlığı beta:-0,699 oranında etkilemektedir.

Çizelge 3.19. Araştırmaya katılanların sosyal görünüş kaygısı ile özgüven arasındaki regresyon analizi.

Değişkenler		B	Standart Hata	Beta	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Toplam Özgüven	-10,198	0,616	-0,727	-16,548	0,000
	R: 0,727	R^2:0,529	F: 273,839	P: 0,000		

Çizelge 3.19, incelendiğinde regresyon analizi anlamlı olup araştırmaya katılanların toplam özgüven düzeylerinin sosyal görünüş kaygısını %52,9 oranında açıkladığı görülmektedir. Toplam özgüvende meydana gelen değişimin Sosyal Görünüş Kaygısını negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bağımsız değişken olan özgüven, bağımlı değişken olan Sosyal Görünüş Kaygısını beta:-0,727 oranında etkilemektedir.

Çizelge 3.20. Araştırmaya katılanların sosyal görünüş kaygısı ile özgüven arasındaki regresyon analizi.

Değişkenler		B	Standart Hata	Beta	t	p
Utangaçlık	Toplam Özgüven	-8,728	0,571	-0,700	-15,298	0,000
	R: 0,700	R^2:0,490	F: 234,038	P: 0,000		

Çizelge 3.20, incelendiğinde regresyon analizi anlamlı olup araştırmaya katılanların toplam özgüven düzeylerinin utangaçlığı %49 oranında açıkladığı görülmektedir. Toplam özgüvende meydana gelen değişimin Utangaçlığı negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bağımsız değişken olan özgüven, bağımlı değişken olan utangaçlığı beta:-0,700 oranında etkilemektedir.

4. TARTIŞMA

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 içindedirler (Demirer 2010). Araştırmamızda, estetik ve cerrahi kliniklere gelen sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin farklı değişkenlere göre sosyal görünüş kaygısı, utangaçlık ve özgüvenleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amaçlanmıştır.

Araştırmamızda cinsiyet değişkeninin utangaçlık ve sosyal görünüş kaygısında kadınların erkeklerden daha yüksek ortalamaya sahip oldukları bulunmuştur. Bunun nedeninin kadınların daha özenli ve titiz olmalarından ve toplum yapısı olarak baskının bir göstergesinden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Özgüvende ise erkeklerin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durum toplumumuzdaki çoğunluğu oluşturan ataerkil aile yapısının bir göstergesi olabilir. Bu sonuçlara bakıldığında araştırma hipotezlerinden 1.2.3. hipotezler kabul edilmiştir.

Dilbaz ve Güz (2002) 'ün sosyal kaygı ve cinsiyet isimli çalışmalarında 70'i erkek 35'i kadın olmak üzere toplamda 105 kişinin sosyal kaygı seviyesine bakılmak amaçlanmıştır. Yapılan çalışma neticesine göre kadınların kaygı düzeyinin erkelerin kaygı düzeylerinden az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızın bu çalışmayla farklı sonuç vermesi dönem şartlarına göre ya da zaman geçtikçe kaygı düzeyinin değişeceği gibi kaygı yaşayan kesimin de değişebileceğinin göstergesi olabilir.

Araştırmamızda uygulanan ölçeklerin yaş değişkenine göre ANOVA sonuçlarında utangaçlık ve sosyal görünüş kaygısında en yüksek ortalamayı 30 yaşından küçükler, en düşük ortalamayı ise 41-50 yaş arasındaki bireyler oluşturmaktadır. Yaş ortalaması artıkça utangaçlık ve sosyal görünümde duyulan kaygı düşmektedir. Özgüven ortalamalarında ise toplam özgüven, iç ve dış özgüven düzeylerine bakıldığında en yüksek ortalamaya 41-50 yaş grubundaki bireyler, en düşük ortalamaya ise 51 yaşından yüksek olan bireylerin oluşturduğu tespit edilmiştir, bu sonuç bize özgüvende sınır noktasının 50 yaş olabileceğini 50 yaşına kadar bireylerdeki özgüven düzeyinin belli seviyede olduğunu ancak 50 yaşından sonra özgüvende bir düşüşün görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bu sonuçlara bakıldığında araştırma hipotezlerinden 4-5-6. hipotezler kabul edilmiştir.

Yapılan çalışmalarda ergenlik döneminde kişinin dış görünüşünde yaşanan değişiklik, sivilce, kilo alma, sesin irileşmesi gibi gelişimsel özellikler bireyin bedeninden memnun olmamasına sebep olduğunu ve bu dönemdeki ergenlerin daha utangaç olduklarını ve bedensel özelliklerinden dolayı sosyal ortamlara giremedikleri belirtilmiştir. Yaptığımız çalışmada utangaçlık ve sosyal görünüş kaygısının en yüksek ortalamasına 30 yaşından küçük bireyler hakim olmasını temelden alacak olursak ergenlik dönemini sayabiliriz ve ulaştığımız bulguların alanda yapılan çalışmalar ile tutarlı olduğu sonucuna ulaşabiliriz (Aktan ve ark 2000, Hanna ve ark 1987).

Yaptığımız araştırmaya katılan bireylerin eğitim düzeylerinin utangaçlık, sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinde belirleyici bir etken olmadığı araştırma sonuçlarının eğitim seviyelerinde istatistiki olarak benzer olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bundan dolayı araştırma hipotezlerinde 7-8-9. Hipotezler kabul edilmemiştir.

Esentaş ve arkadaşlarının (2016) yapmış oldukları çalışmada kadın lider adaylarının öz güven düzeylerini incelemişler ve kadın lider adaylarının eğitim seviyeleriyle özgüven seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yapılan bu çalışma bizim çalışmamızla paralel bir çalışmadır.

Araştırmamıza katılan bireylerin gelir durumlarına göre utangaçlık ve sosyal görünüş kaygısında en yüksek ortalamaya gelir durumu kötü cevabı verenlerin en düşük ortalamaya ise iyi diyenlerin olduğu görülmüştür, bu durum bize gelir durumunun düşük olması utangaçlığı ve sosyal görünüş kaygısını artırdığını göstermektedir. Özgüvende de aynı durum mevcuttur, gelir durumu arttıkça bireylerin özgüvenlerinde de artışın olduğunu göstermektedir. Bu sonuçla 10-11-12. Hipotezler kabul edilmiştir.

Araştırmamıza katılan bireylerin ölçeklere verdikleri cevaplara göre ilişkisel yaklaşımında ise, cinsiyet değişkenine göre hem kadınlarda hem erkeklerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile utangaçlık arasında pozitif yönde kuvvetli bir ilişki bulunmuştur, bireylerin cinsiyet fark etmeksizin sosyal görünüş kaygıları arttıkça utangaçlık düzeyleri de artmaktadır. Özgüven ortalamalarında dış özgüven, iç özgüven arasında pozitif yönde çok kuvvetli anlamlı bir ilişki vardır. Toplam özgüven, iç özgüven ve dış özgüven arasında da pozitif yönde çok kuvvetli anlamlı bir ilişki bulunmuştur, yani bireysel özgüvenin kendi içinde birbirini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Öte yandan özgüven ile utangaçlık ve sosyal görünüş kaygısı arasında her iki cinsiyette de

negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yani sosyal görünüş kaygısı düştükçe özgüvende bir artış ortaya çıkmaktadır bu da araştırmada beklenen bir sonuçtur. Buna göre araştırma hipotezlerinden 13,14,15. hipotezler kabul edilmiştir.

Araştırmamıza katılan bireylerin ölçeklere verdikleri cevapları yaş gruplarına göre değerlendirdiğimizde Sosyal Görünüş Kaygısı ile utangaçlık arasında 51 ve üzeri yaş grubunda pozitif yönde çok kuvvetli düzeyde anlamlı bir farklılık vardır. Bu sonuç sosyal görünüş kaygısının arttıkça utangaçlığın da arttığını ve bu durumun özellikle 51 yaş ve üzeri kişilerde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunun göstergesidir İç özgüven, utangaçlık ve Sosyal Görünüş Kaygısı arasında ise 51 ve üzeri yaş gruplandırmasında negatif yönde çok kuvvetli düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Dış özgüven, utangaçlık ve Sosyal Görünüş Kaygısı arasında 51 yaş ve üzeri grubunda negatif yönde çok kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buradan da anlaşılacağı üzere iç ve dış özgüven arttıkça utangaçlık ve sosyal görünüş kaygısının azaldığı bu durumun 51 yaş ve üzeri insanlarda daha çok görüldüğü tespit edilmiştir.

Diğer yandan dış özgüven ile iç özgüven arasında 31-40 yaş grubunda pozitif yönde çok kuvvetli bir ilişki tespit edilmiştir, yani 31-40 yaş grubunda iç özgüven arttıkça dış özgüvende artış olmaktadır. Toplam özgüven ile utangaçlık ve Sosyal Görünüş Kaygısı arasında negatif yönde 51 ve üzeri yaş grubu arasında çok kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buradan da özgüven arttıkça Sosyal Görünüş Kaygısı ve utangaçlık seviyesinin azaldığı ya da tam tersi özgüven azaldıkça Sosyal Görünüş Kaygısı ve utangaçlığın arttığı sonucuna varılmıştır. Toplam özgüven ile iç özgüven ve dış özgüven arasında 31-40 yaş grubu arasında pozitif yönde çok kuvvetli düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bundan hareketle özgüvenin artmasıyla iç ve dış özgüvende de artış olacağı sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,01$). Buna göre araştırma hipotezlerinden 16,17,18. hipotezler kabul Çalışmamızın bulgularında bireylerin düşük sosyal görünüş kaygısı ve yüksek öz güvene sahip oldukları görülmektedir.

Yaptığımız çalışmayla paralel sonuçlara ulaşılan Ben (2017)'nin yapmış olduğu çalışma sonucuna göre beden algısı, kaygı, kaçınma arasında pozitif kuvvetli bir ilişkiye ulaşılmıştır. Bu sonuca göre kişinin bedeninden memnun olmamasının kişide kaygıya neden olacağı anlamına gelmektedir. Kaygı yaşayan birey sosyal ortamlardan kaçınma, ikili ilişkilerde pasif kalma gibi zamanla kendini dış görünüşünü beğenmeme gibi özelliklere sahip olacaktır.

Çizelge 3.12'de eğitim seviyesine göre korelasyon tablosunda bütün gruplarda Sosyal Görünüş Kaygısı ile utangaçlık arasında, dış özgüven ve toplam özgüven ile iç özgüven arasında, toplam özgüven ile dış özgüven arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,01$). Çizelgeye göre ilköğretim, lise, lisans ve lisansüstü dönemlerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve utangaçlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buradan hareketle eğitim seviyesinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi etkilemediği sonucuna ulaşılmaktadır.

Diğer yandan eğitim gruplamasına göre iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüven ile utangaçlık ve sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,01$). Yani özgüvenin ilköğretim, lise, lisans ve lisansüstü dönemlerinde utangaçlık ve sosyal görünüş kaygısına göre negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu ve eğitim durumuna göre bir farklılık olmadığı da tablodan çıkarılacak sonuçlar arasındadır. Bununla beraber Sosyal Görünüş Kaygısı arttıkça özgüvenin azaldığı sonucuna da ulaşılmaktadır. Utangaçlık ve Sosyal Görünüş Kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olması demek utangaçlığın arttıkça Sosyal Görünüş Kaygısı sının azalması Buna göre araştırma hipotezlerinden 19,20,21. hipotezler kabul edilmiştir.

Araştırmada gelir seviyesine (kötü, orta, iyi) göre ölçeklerin korelasyon analizinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve utangaçlık arasında gelir durumuna göre pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan hareketle sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki pozitif yönde artışı gelir seviyesi etkilememektedir, yani gelir seviyesi kötü de olsa iyi de olsa sosyal görünüş kaygısı azaldığında utangaçlık seviyesi de azalmaktadır. Aynı zamanda özgüven ve utangaçlık + sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki söz konusudur ve gelir durumu bu ilişkiyi etkilememektedir. Bütün gelir düzeylerinde iç özgüven, dış özgüven ve toplam özgüven ile utangaçlık arasında negatif yönde, sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasında pozitif yönde anlamlı ve kuvvetli bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,01$). Buna göre araştırma hipotezlerinden 22,23,24. hipotezler kabul edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin uygulanan ölçeklere verdikleri cevaplara göre ölçekler arası korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasında pozitif yönde kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani sosyal görünüş kaygısı arttıkça utangaçlığın da arttığını ya da sosyal görünüş

kaygısı azaldıkça utangaçlığında azaldığı sonucuna ulaşmaktayız. Dış özgüven ile iç özgüven arasında pozitif yönde çok kuvvetli anlamlı bir ilişki vardır. Dış özgüven arttıkça iç özgüven de artmaktadır. Toplam özgüven iç özgüven ve dış özgüven arasında pozitif yönde çok kuvvetli anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,01$). Diğer yandan iç özgüven ile utangaçlık arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İç özgüven arttıkça utangaçlık azalmaktadır. İç özgüven ve sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı şekilde iç özgüven arttıkça sosyal görünüş kaygısı da azalmaktadır. Dış özgüven, utangaçlık arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Dış özgüven sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde kuvvetli anlamlı bir ilişki vardır. Toplam özgüven ile utangaçlık ve sosyal görünüş kaygısı arsında negatif yönde kuvvetli düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir($p<0,01$).

Utangaçlık ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki seviyeyi tahmin etmek için yaptığımız çalışmanın %95 güven aralığı ile geçerli olduğu söylenebilir. Sosyal görünüş kaygısındaki değişimin %56 'sının utangaçlık tarafından açıklanabildiği, geri kalan %44 lük kısım için başka değişkenlere ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Sosyal görünüş kaygısı ve iç özgüven olasılığını tespit etmek amacıyla yapılan çalışmanın geçerli olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal görünüş kaygısındaki azalma veya artmanın yani herhangi bir değişimin %53 oranında iç özgüven tarafından açıklanabildiğini yani %53 oranla iç özgüven sosyal görünüş kaygı seviyesini açıklar, geri kalan %47'lik kısmın diğer değişkenlere bağlı olarak oluşur denilebilir (Çizelge 3,16).

Sosyal görünüş kaygısı ve dış özgüven incelendiğinde yapılan çalışmanın geçerli olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal görünüş kaygısındaki bir birimlik artışın ya da herhangi bir değişimin %51,2 sinin utangaçlık tarafından açıklanabildiğini geriye kana %44,8'lik kısım için diğer değişkenlere ihtiyaç duyulduğunu söyleyebiliriz.

Utangaçlık ve iç özgüven regresyonu incelendiğinde çalışmanın geçerli olduğunu söyleyebiliriz. Utangaçlıktaki herhangi bir değişimin %47,6 sının iç özgüvenle açıklanabildiğini %52,4 lük kısmın ise diğer değişkenlere ihtiyaç olduğunu ileri sürebiliriz.

Utangaçlık ve dış özgüven regresyonu incelendiğinde çalışmanın geçerli olduğunu söyleyebiliriz. Utangaçlıktaki herhangi bir değişimin %48,9'luk kısmının

dış özgüvenle açıklanabildiğini %51,'lik kısmın ise diğer değişkenlere ihtiyaç duyulduğunu söyleyebiliriz.

Utangaçlık ve iç özgüven regresyonu incelendiğinde çalışmanın geçerli olduğunu söyleyebiliriz. Utangaçlıktaki herhangi bir değişimin %47,6 sının iç özgüvenle açıklanabildiğini %52,4 lük kısmın ise diğer değişkenlere ihtiyaç olduğunu ileri sürebiliriz.

Sosyal görünüş kaygısı ve dış özgüven regresyonu incelendiğinde çalışmanın geçerli olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal görünüş kaygısındaki herhangi bir değişimin %48,9' unun dış özgüvenle açıklanabildiğini %51,1'lik kısmın ise diğer değişkenlere açıklanabildiğini söyleyebiliriz.

Sosyal görünüş kaygısı ve özgüven regresyonu incelendiğinde çalışmanın geçerli olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal görünüş kaygısındaki herhangi bir değişimin %52,9'unun özgüvenle açıklanabildiğini %47,1'lik kısmın ise diğer değişkenlere ihtiyaç olduğunu ileri sürebiliriz.

Utangaçlık ve özgüven incelendiğinde yapılan çalışmanın geçerli olduğunu söyleyebiliriz. Utangaçlıktaki bir birimlik artışın ya da herhangi bir değişimin %49'unun özgüven tarafından açıklanabildiğini geriye kalan %51'lik kısım için diğer değişkenlere ihtiyaç duyulduğunu söyleyebiliriz.

Yapılan literatür taraması sonucunda sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin utangaçlık ve özgüven ilişkisinin incelenmesine yönelik bir çalışma bulunamamıştır. Ancak özgüven- utangaçlık ya da sosyal görünüş kaygısı–utangaçlık gibi konuları inceleyen sınırlı sayıda çalışmalara ulaşılmıştır. Literatürde yıllar itibariyle yer alan çalışmalara ilişkin bilgiler kısaca aşağıda özetlenmiştir.

Ökten (2019)' tarafından yapılan bu çalışmada sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi belirlemede benlik saygısının aracılık rolünün tespit edilmesi amaçlanmıştır. Yapılan araştırma sonrasında sosyal görünüş kaygısı arttıkça utangaçlık değerinin arttığı, sosyal görünüş kaygısı arttıkça benlik saygısının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Baltacı'nın (2010)' da yapmış olduğu çalışmada sosyal kaygı problem çözme ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu çalışmada sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre değişim göstermediğini fakat sosyal görünüş

kaygısının değersizlik, arkadaş, sosyal çevre gibi değişkenlere göre değiştiğini ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir (Göktürk 2011).

Kalemoğlu (2014), ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ve beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını incelediği çalışmasında sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Yapılan başka bir çalışmada spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı yaş, cinsiyet, spor yapma yaşı gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Fakat sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında düşük düzey de de olsa pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Eroğlu 2018).

Kılıç (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre sosyal görünüş kaygılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Merey (2010), yetişkinlerde öz güven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürler arası bir yaklaşım isimli araştırmasında eğitim ile özgüven arasında anlamlı ve doğrusal ilişki olduğunu tespit etmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerde utangaçlık düzeylerinin yüksek olduğu ve özgüvenlerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyete göre kadınların erkeklere oranla daha özgüvenli olduğu ve sosyal görünüş kaygısı yaşamadıkları görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim düzeylerinin sosyal görünüş kaygısını, utangaçlık düzeyini ve özgüveni etkilemediği sonucu ortaya çıkmıştır. Yaş değişkenine göre ise genç bireylerin daha çok sosyal görünüme önem verdikleri ve yaş ilerledikçe bu önemin azaldığını söyleyebiliriz, bu gösterge diğer insanlar tarafından beğenilme duygusundan kaynaklandığı sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

Diğer bir sonuç olarak sosyal görünüş kaygısının utangaçlık ve özgüveni açıklayan kayda değer bir değişken olduğu düşünülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak hem akademik çalışmalar hem de gerekli özel ve devlet kurumlarının girişimleri ile bireylerin sosyal yaşamlarındaki olumsuzlukların ortadan kaldırılması için aşağıdaki maddeler önerilmektedir.

- Utangaçlığın, bireyin toplumsal etkileşimlerden kaçınması ve toplumsal ortamlara katılmada başarısız olduğu düşünülürse bu durumu ortadan kaldıracak katılımlı dersler, seminerler vb., sosyal projelerin düzenlenmesi,
- Bireylerin bu olumsuzluklarının ortadan kaldırılması için gerekli sosyal şartların sağlanması,
- Ebeveynlerin özellikle ergenlik dönemindeki çocuklarının dış görünümünde meydana gelen değişiklikler ile telkinde bulunması onları olumsuz etkilememesi için konuşmalar yapması,
- Araştırmacılar için sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin utangaçlık ve özgüven düzeyleri ile ilgili sonuç odaklı ortadan kaldırmaya veya azaltmaya yönelik deneysel çalışmaların yapılması,
- Daha fazla denek grubu ile çalışılması ve farklı ilişkisel yaklaşımların ortaya koyulması,
- Sosyal görünüş kaygısı, utangaçlık ve özgüven konularında farklı meslek gruplarında çalışmalar yapılması önerilmektedir.

6. KAYNAKLAR

Akın A, 2007. "Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri", Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Yıl 7, Sayı 2, Aralık, s.165- 175.

Aksaray S, 2003. Ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların etkisi. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Aktan S, Özmen E, Sanlı B, 2000. Anxiety, depression and nature of acnevulgaris in adolescents. International Journal of Dermatology, 39, 354-357.

Aktuğ T, 2006. Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Alden LE, Taylor CT, 2004. Interpersonalprocesses in socialphobia. Clinical Psychology Review, 24(7), 857-882.

Altunışık R, Coşkun R, Bayraktaroğlu S, Yıldırım E, 2012. Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı, Sakarya, Sakarya Yayıncılık.

Antony MM. Swinson RP, 2000. The shyness and social anxiety workbook: Proven techniques for overcoming your fears. Oakland, CA: New Harbinger Publications

Antony, M.M. 2004. 10 simple solutions to shyness: how to overcome shyness, social anxiety and fear of public speaking. USA: New Harbinger Publications.

APA, 2013. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM–5). Washington, DC: American Psychiatric Publishing

Arıcak OT, 1999. Grupla psikolojik danışma yoluyla benlik saygısı ve mesleki benlik saygısının geliştirilmesi. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi,İstanbul.

Atkinson R, Atkinson RC, Hilgard ER, 1995. Psikolojiye giriş II. Sosyal Yayınlar, İstanbul.

Aydoğan H, 2016. Profesyonel futbolcuların benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sports, 4, 278-290. Retrieved October 22,2018, from the Idealonline

Bandura A, 1997. Self-Efficacy: The Exercise Of Control, New York: Freeman.

Banerjee R, Henderson L, 2001. Social–cognitive factors in childhood social anxiety: A preliminary investigation. Social Development, 10(4), 558–572. doi: 10.1111/1467-9507.00180

Berksun OE, 2003. Anksiyete ve Anksiyete Bozuklukları, 2. Baskı, Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları, Ankara.

Bıemer David J, 1983. Shyness Control: A Systematic Approach to Social Anxiety Management in Children. School Counselor v 31 n 1p 53–60.

Bilgin O, 2011. Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Bintaş Zörer P. Bağlanma Kuramı Perspektifinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz şemalar ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü. Uludağ Üniversitesi 36 Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. 2015. Bursa. (Danışman: Doç. Dr. Gülay Dirik)

Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F, 2017. Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Atıf İndeksi, 1-360.

Callangan S, Joseph S, 1995. Self concept and peer victimization among schoolchildren. Personality and Individual Differences, 18, 161-163).

Carduccı J, Bernardo G. Philip Zımbardo, 1995. Are You Shy? Psychology Today, 28 (6), 34–46,3c.

Cheek MJ, Buss HA, 1981. Shyness and sociability. Journal of Personality and social Psychology, 41 (2), 330-339.

Clements LA, Avery W, 1984. "A cognitive behavioral approach to social skills training with shy persons", Journal of Clinical Psychology, c.40, ss. 710– 719

Croll J, 2005. Body image and adolescents. J.Stang ve M. Story, (Ed.), Guidelines for Adolescent Nutrition Services (155-165). Minnesota: Center for Leadership, Education and Training in Maternal and Child Nutrition.

Crome E, Baillie A, 2015. Social anxiety disorder diagnostic criteria perform equally across age, comorbid diagnosis, and performance/interaction subtypes. Anxiety, Stress, & Coping, 28(2), 179–191. doi: 10.1080/10615806.2014.930445

Çakır S, 2010. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

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

Çınar

Çiğdemoğlu S, 2006. Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı Ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, S:31.

Dalrymple KL, Herbert JD, Gaudiano BA, 2007. Onset of illness and developmental factors in social anxiety disorder: Preliminary findings from a retrospective interview. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29(2), 101–110. doi: 10.1007/s10862-006-9033-x

Demirer Y, 2010. Beden Algısı ve Ruh Sağlığı https://www.acilservis.pro/beden-algisive-ruh-sagligi. Erişim tarihi: 13 Kasım 2019.

Demirer Y, 2017. Beden algısı ve ruh sağlığı.http://www.acilservis.pro/beden-algisiveruh-sagligi.sayfasından erişilmiştir.

Dilbaz N, Güz H, 2002. Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları, Nöropsikiyatri Arşivi, 39(2-3-4): 79-86.

Dilmaç B, Ekşi H, 2008. Mesle yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20, 280-289

Doğan T, 2009. Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Doktara Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Doğan T, 2010. "Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması." Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 39: 151-159.

Dollard J, Miller NE, 1950. Personality and Psychotherapy. An Analysis in Terms of Learning, Thinking, and Culture. New York:McGraw-HillBookCompany, Inc.

Duclos G, 2010. L'estime de soi, un passeport pour la vie [Benlik saygısı, yaşam için bir pasaport]. Quebec: Editions du CHU Sainte-Justine.

Durmuş E, 2006. Yaratıcı Drama İle Bütünleştirilmiş Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Ekşi H, 2001. Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa.

Eldeleklioğlu J, 2004. Çocuklarda özgüven gelişimi. GEFAD 24: 111- 21.

Enç M, Ruhbilim Terimler Sözlüğü. Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1974; 56-58.

Eren E, 1989. Yönetim Psikolojisi (3. Baskı), İstanbul: İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi, İşletme İktisadi Enstitüsü Yayınları, No. 105.

Eren Gümüş A, 2006. Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve işlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 26, 63-75.

Eroğlu F, 1996. Davranış Bilimleri, İstanbul: Beta Yayınları

Eroğlu Y, 2018. Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi The Social Appearance Anxiety of Individuals who Performs Sport and Investigation of his/her Self Respect

Feltz DL, 1988. Self Confidence And Sport Performance, Exercise And Sports Science Reviews, 16, 423-458.

Gard C, 2000. How to overcome shyness. Current Health 2, 27 (1), 28-30.

Gard, Carolyn, 2000. How To Overcome Shyness. Curent Health 2, 27 (1), 28–

Garner, M., Mogg, K. ve Bradley, B. P. (2006). Orienting and maintenance of gaze to facial expresssions in social anxiety. Journal of Abnormal Psychology, 115(4), 760-770.

Gee BA, Antony MM, Koerner N, 2013. Disclosure of anxiety in everyday life: Effects of social anxiety. Personality and Individual Differences, 54(3), 438-441.

Gökcan K, 2011. Giyim kuşam ve fiziksel görünüm algısı. Erişim tarihi, 18 Mart 2019, Erişim adresi, http://sosyalhizmetuzmani.org/ giyimkusam.html

Göknar Ö, 2010. Özgüven Kazanmak, 2. Baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara.

Göksel AG, Caz Ç, Yazıcı ÖF, Zorba E, 2018. Spor Hizmeti Alan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluklarının İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(3): 88-101.

Grogan S, 1999. Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (1st ed.). New York: Routledge.

Grogan S, 2016. Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (3. Baskı). Londra: Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315681528

Güler M, Yetim Ü, 2008. Ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikoloji Yazılar 11(22), 34-43.

Güler, M. (2016). Okul öncesi dönem 4-6 yaş çocukları için yeniden düzenlenen okul öncesi kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.

Güney S, 2011. Davranış bilimleri. Ankara: Nobel Yayıncılık

Haert Ay, 2014. Küresel dünyada sivil toplum kuruluşlarının ekonomik kalkınmadaki roller üzerine bir değerlendirme. Akademik Araştırmalar Ve Çalışmalar Dergisi, 10, 131-169.

Hanna S, Sharma J, &Klotz J, 2003. Acnevulgaris-morethan skin deep. Dermatology Online Journal, 9(3), 8-19.

Hart EA, Elizabeth A, Mark R. Leary W. Jack Rejeski, 1989. "Tie measurement of social physique anxiety." Journal of Sport and exercise Psychology; 11.1: 94-104.

Hart EA, Leary MR, Rejeski WJ, 1989. The measurement of social physique anxiety. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 94-104.

Hart TA, Flora DB, Palyo SA, Fresco DM, Holle C, Heimberg RC, 2008. Development and examination of the social appearance anxiety scale. Assessment, 15, 48-59.

Henderson L, Zimbardo FG, 1998, Shyness Encyclopedia of Mental Health, San Diego: Academic Pres.

Hyson C, Marion, Karen VT, 1987. The Shy Child. ARC Professeional Services Group (ERIC Processing and Reference Facility). ED295741.

James W, 1890. The principles of psychology.Cambridge: Harvard University Press.

Jerry M, 2006, Kişilik, Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, İstanbul: Kaknüs Psikoloji, 1.Basım

Jones WH, Briggs SR, Smith TG. 1986. Shyness: Conceptualization and measurement. Journal of personality and social psychology, 51(3), 629.

Kalemoglu VY, 2014. The relationship between attitudes of prospective physical education teachers towards education technologies and computer self-efficacy beliefs. TOJET;13(2):157-6

Karabulut G, 2014. Çalgıya Yönelik Benlik Algısı Ölçeğinin Geliştirilmesi. Sanat Eğitimi Dergisi, 2(2).

Karakaş Y, 2008. Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Kessler RC, 2003. The impairments caused by social phobia in the general population: Implications for intervention. Acta Psychiatrica Scandinavica, 108(417), 19–27. doi: 10.1034/j.1600-0447.108.s417.2.x

Kılıç M, 2015. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Kocaarslan B, 2009. Genel Müzik Eğitimi Alan İlköğretim Öğrencilerinin Müzik Dersine İlişkin Tutum, Müzikal Özgüven Ve Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. S:4-22.

Koç M, 2004. Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17:231-256.

Koyuncu A, 2012. Sosyal Fobi. İstanbul: Liman.

Kozanoğlu T, 2006. Utangaçlıkla baş edebilme sosyal beceri eğitim programının ergenlerin utangaçlık düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Kulga EC, 2014. Günlük yaşamda benlik sunumları üzerine bir inceleme. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kundakçı AH, 2005. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algıları, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kurtoğlu S, 2017. İlkokul ve Ortaokul Öğretmenlerinin Denetim Kaygı Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Kuru E, Bastuğ G, 2008. Futbolcuların kisilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi, Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, (2), 95-101.

Larson JL. 1999 The Measurement of health. Concepts and Indicators. Greenvvood Press, New York.

Le Gall, A, 2012. Anksiyete ve kaygı İ. Yerguz (Çev.), Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.

LeanaTaşcılar MZ, Kanlı E, 2014. Investigation of perfectionism and self-esteem scores of gifted and average students. Journal of Faculty of Educational Science, 47, 1-20.

Leary MR, Kowalski RM, 1995. Emotions and social behaviour social anxiety. New York: Guilford Press.

Leary MR, Kowalski RM, Campbell CD, 1988. "Self-Presentational Concerns and Social Anxiety: The Role of Generalized İmpression Expectancy", Journal of Research in Personality, 22: pp.308-21.

Leary MR,1991. Social anxiety, shyness, and related Constructs. In Robinson, J.P., Shaver, P.R., & Wrightsman, L.S. (Eds.), Measures of personality and social psychological attitudes (pp. 182-184). San Diego: Academic Press.

Lındenfield G, 2004. Kendine Güvenen Çocuk Yetiştirme, Çev., Gülder Tümer, Hyb Yayıncılık, İstanbul.

Liebowitz MR, Gorman JM, Fyer AJ, Klein DF, 1985. Social phobia: Review of a neglected anxiety disorder. Archives of General Psychiatry, 42(7), 729–736. doi: 10.1001/archpsyc.1985.01790300097013

Lindenfield G, 1997. Kendine güvenen çocuk yetiştirme. Ankara: HYB Yayıncılık.

Marks IM, Gelder MG, 1966. Different ages of onset in varieties of phobia. American Journal of Psychiatry, 123(2), 218–221. doi: 10.1176/ajp.123.2.218

Mckay M, Fanning P, 2005. Self-Esteem. New Harbinger Publications. S:1.

McNeil DW, Randall, CL, 2014. Conceptualizing and describing social anxiety and its disorders. In S. G. Hofmann, & P. M. DiBartolo (Eds.), Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives (pp. 3–26). New York: Elsevier.

Meral BS, 2018. Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul

Merey B, 2010. Yetişkinlerde Öz güven Duygusu İle Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Morrison J, 2014. DSM–5 made easy: The clinician's guide to diagnosis. New York: Guilford Press.

Mutlubaş Ö, 2007. Sporda yetenek kavramı. http://www.atletik.org/ABTD-makalele 30.07.2007 tarihinde edinilmiştir.

Mülazımoğlu BÖ, Aşçı FH, 2006. Sosyal fiziksel kaygı envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 20-33.

Nelson A. 2001. Perception of Causes and Treatment of Shyness and Social Anxiety, Unpublished Master Dissertation, California State University,Fullerton.

Nernekli M, 2017. Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, beden imajı ve emosyonel yeme arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öngören B, 2015. Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi, 34, 25-45.

Ötken 2019. Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü: Şırnak il örneği. Üsküdar Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Özcan H, Subaşı B, Budak B, Çelik M, Gürel ŞC, Yıldız M, 2013. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. Journal of Mood Disorders, 3(3), 107-13.

Özcan H, Subaşı B, Budak B, Çelik M, Gürel, Ş. C, & Yıldız M, 2013. Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. Journal of Mood Disorders, 3(3), 107- 113

Özdil G, Aktaş S, 2016. Fiziksel Aktivite ve Dünya Sağlık Örgütünün Bakış Açısı, Ankara Barosu, Spor Hukuku Kurulu, Av. Hasan Aydın Tansu Armağanı, Ankara.

Özkan I, 1987. Gençliğin akademik başarısını etkileyen zihinsel ve ruhsal faktörler. I. Milletler Arası Gençlik Kongresi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Öztürk O, 1985. Benlik. Psikanaliz ve Psikoterapi, Sevinç Matbaası, Ankara, 41-47.

Parıltı C, 1999. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramında Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı, Kamu İş- İş Hukuku ve İktisat Dergisi, Sayı:4, s: 267- 277.

Pedlow R, Cann W, Prior M, Oberklaid F, 1996. "Shyness ratings: Stability and correlates in early childhood", International Journal of Behavioral Development, c.19, ss.705–724.

Sanford LT, Donovan ME,1999. Kadınlar ve benlik saygısı (S. Kunt, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1984 yılında yayımlanmıştır).

Santrock JW, 2015. Yaşam Boyu Gelişim. Gelişim Psikolojisi. (G.Yüksel,Çev.). Ankara: Nobel.

Stein MB, Stein DJ, 2008. Social anxiety disorder. The Lancet, 371, 1115– 1125. doi: 10.1016/S0140-6736(08)60488-2

Stevens JA, 1997. Utangaçlığınızı Yenin. (Çev. Gülder Tümer) Ankara: HYB Yayıncılık.

Sullivan BJ, 1979. Adjustment, self esteem and depression in diabetic adolescent girls. PsychosomaticMedicine, 41, 127-138.

Sübaşı G, 2007. Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. Eğitim ve Bilim Dergisi, 32 (144), 3-15.

Şahin G, 2006. Bireylerin proaktif kişilik yapısı ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Şahin Z, 2016. İlkokul öğrencilerinde dil ve konuşma bozukluğunun öğrencilerin özgüveni üzerine etkisi:50.yıl ortaokulu ve dilkonmer örneği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şahin, E., Barut, Y., Ersanlı, E. ve Kumcagız, H. 2014. Self-esteem and social appearance anxiety: An investigation of secondary school students. Online Submission, 4(3), 152-159.

Şanlı, 1991. Hemşirelikte kişilerarası ilişkileri etkileyen temel kavramlar. R. Geylan (Editör). Hemşirelikte kişilerarası ilişkiler (ss.49–83). Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları

Tatlılıoğlu K, 2010. Farklı öz anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

TDK 2007, Büyük Türkçe Sözlüğü, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5aa9c04b932904. 72309294. Erişim Tarihi: 15.12.2019.

Temizel S, 2014. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayan Ailesel ve Bilişsel Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Tezcan B, 2009. Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Thompson JK, Heinberg LJ, Altabe MN Tantleff-Dunn, S, 1999. Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance. Washington, DC: American Psychological Association.

Tokgöz Ö, 2017. Lise Sınıworavlarına Hazırlanan Çocuklarda Kaygı Düzeyi, Yaşam Kalitesi ve Ebeveyn Tutumları Açısından Cinsiyetler Arasındaki Farkların İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Truitt T, 2011. Africentrism and gender role identification: Exploring the relationship between appearance commentary and body image. 30.04.2019, http://surface.syr.edu/chs_etd.

Tufan B, Yıldız S, 1993. Geri dönüş sürecinde ikinci kuşak. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.

Tunç T, 2011. Benlik Saygısı ve Kaygının Çatışma Yönetim Stilleri Üzerindeki Etkileri: Bir Üniversite Hastanesi Örneği. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eylül.

Türk Dil Kurumu Büyük Sözlük. (Online). Web: http://tdkterim.gov.tr/bts/ adresinden 4 Temmuz 2012 tarihinde indirilmiştir.

Van Der Molen TH, 1990. Shyness and Embrrassment: Perspectives From Social Psychology. (Ed: Crozier, R.). Cambridge: Cambridge University Pres

Van Ness R, 1995. Raising self esteem of learners. Bloomington: Phi Delta Kappa Educational Foundation.

Wardle J, Bindra R, Fairclough B, Westcombe A, 1993. Culture and body image: Body perception and weight concern in young Asian and Caucasian British women. Journal of Community and Applied Social Psychology, 3(3), 173-181. https://doi.org/10.1002/casp.2450030302

Yaman Ç, Tesneli Ö. Kosu S. Yalvarıcı N. Tel M, Gelen N. 2008. Elit seviyedeki degisik spor branslarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5, (2).

Yapıcı A, 2007. Ruh Sağlığı ve Din: Psikososyal Uyum ve Dindarlık, Adana: Karahan Kitabevi

Yarımkaya E, 2013. 12-14 Yaş arası ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya

Yavuz Ş, 2007. Son çocukluk dönemi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi.Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

Yeniçıktı NT, 2010. Halkla İlişkiler Sürecinde Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyal Sorumluluk Projeleri ile Giderilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Yousefi B, Hassani Z, 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(3), 201-204

Yörükoğlu A, 1990. Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar, 102. İstanbul: Özgür Yayınları.

Yörükoğlu A, 1996. Çocuk Ruh Sağlığı, Özgür Yayınları, İstanbul

Yüksel G, 2002. Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22(3);37-57

Zımbardo G, Philip, 1977. Shyness: What is it and What to do about it. Reading, MA: Addision-Wesley Publishing Company.

EK-B. Gönüllü Katılım Formu

Sizi Şenay Kurutçu tarafından yürütülen "**Sosyal Görünüş Kaygısı Yaşayan Bireylerin, Özgüven ve Utangaçlık Seviyelerinin Değerlendirilmesi**." başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmada sizden tahminen 10 dk. ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 250 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır;** ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için "ortak katılımcı havuzuna" aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya kurutcusenayy@outlook.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı Soyadı:.....İmza……

İmzası: İletişim Bilgileri: e-posta: Telefon:

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için "ortak araştırma havuzuna" aktarılmasını; □ kabul ediyorum □ kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin

Adı Soyadı:.....

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Şenay KURUTÇU

İmzası:

EK-C. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı; Araştırmamız sonucunda elde edilecek bilgiler, kişisel değerlendirme amacıyla asla kullanılmayacağından **isim belirtmenize gerek yoktur**. Bundan dolayı, istenen bilgileri içtenlikle cevaplamanız, araştırmanın sağlıklı ve doğru sonuçlar vermesi açısından çok önemlidir. Verdiğiniz samimi cevaplar için teşekkür ederiz.

Anket 1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda size uygun olan işarete **X** işareti koyunuz.

1. **Cinsiyetiniz?** (1) Bayan (2) Erkek
2. **Yaşınız**

   30'dan küçük (1) 31-40 (2) 41-50(3) 51 ve üzeri (4)

3. **Öğrenim Durumu**

   İlköğretim (1) Lise (2) Ön lisans/Lisans (3) Lisansüstü (4)

4. **Gelir Durumunuz?**

   Kötü (1) Orta (2) iyi (3)

EK-D. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.	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 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-E. Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği

Not: Lütfen size en uygun cevaba X koyunuz…	Hiç uygun değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Çok Uygun
1.İyi tanımadığım kişilerle birlikteyken kendimi tedirgin hissederim.					
2.Toplumsal ilişkilerde hiç rahat değilim.					
3.Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir.					
4.Arkadaş toplantıları ve diğer sosyal etkinliklerde genellikle rahat değilimdir					
5.Başkaları ile iken konuşacak uygun konuları bulmakta güçlük çekerim.					
6.Yeni girdiğim bir ortamda utangaçlığımı yenmek uzun zaman alır.					
7.Yeni tanıştığım insanlara doğal davranmakta güçlük çekerim.					
8.Yetkili bir kişi ile konuşurken kendimi gergin hissederim.					
9. Sosyal yeterliliğim konusunda kuşkularım var.					
10.Karşımdaki kişinin gözlerinin içine bakmak bana zor gelir.					
11.Sosyal ortamlarda kendimi baskı altında hissederim.					
12.Tanımadığım kişilerle konuşmak bana güç gelir.					
13.Karşı cinsten kişilerle birlikteyken daha utangaç olurum.					

EK-F. Özgüven Ölçeği

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1. Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2. Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3. Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.					
4. Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5. Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6. Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.					
7. Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.					
8. Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
9. Verdiğim kararların arkasında dururum.					
10. Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11. Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12. Öz-eleştiri yapabilirim.					
13. Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14. Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15. Kendimle barışık bir insanım.					
16. Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17. İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.					
18. Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
19. Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					
20. Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.					
21. Sorumluluk almaktan çekinmem.					
22. Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23. Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24. Ön plana çıkmaktan korkmam.					
25. Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
26. Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27. Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28. Kolay arkadaş edinebilirim.					
29. Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.					
30. Kolay karar verebilirim.					
31. Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32. Kendimi severim.					
33. Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

8. ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı	Şenay KURUTÇU
Doğum yeri	Yomra/TRABZON
Doğum Tarihi	08.12.1991
Medeni Durum	Bekâr

Öğrenim Durumu			
Derece	**Okul Adı**	**Bölüm**	**Mezuniyet Tarihi**
Lise	Yomra Lisesi	Eşit Ağırlık	2010
Lisans	Selçuk Üniversitesi	Sağlık Yönetimi	2016
Yüksek Lisans	Selçuk Üniversitesi	Sağlık Yönetimi	2019

İş Deneyimi	
Özel İmperial Hastanesi	Tıbbi Sekreter
Özel Medova Hastanesi	Vezne – Tıbbi Sekreter

İletişim Bilgileri	
e-posta	kurutcusenayy@outlook.com
Adres	Özel Akay Kız Öğrenci Yurdu Yazır Mah. Sultan Cad. No:9 Selçuklu/KONYA