

T.C.

ERZİNCAN ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN
İMAJI BENLİK SAYGISI VE SOSYAL FOBİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Namık Kemal HASPOLAT

Danışman

Doç. Dr. Mücahit KAĞAN

Erzincan 2016

TEZ BİLDİRİMİ

Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı Benlik Saygısı ve Sosyal Fobinin İncelenmesi isimli "**Yüksek Lisans**" tezim tarafımda intihal programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Namık Kemal HASPOLAT

TEZ KABUL TUTANAĞI

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu alışma, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalının Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında jürimiz tarafından **Yüksek Lisans** Tezi olarak Kabul edilmiştir.

Danışman/Jüri: Doç. Dr. Mücahit KAĞAN



Jüri: Doç. Dr. Ahmet Rağıp ÖZPOLAT



Jüri : Yrd. Doç. Dr. Adem PEKER



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BEDEN İMAJI BENLİK SAYGISI VE SOSYAL FOBİNİN İNCELENMESİ

Namık Kemal HASPOLAT

Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Aralık 2016

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mücahit KAĞAN

ÖZET

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırma, iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişim varlığını ya da var olan durumu belirlemeye yönelik olduğundan, ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırma olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2015-2016 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından küme örnekleme yöntemiyle belirlenen 267'si erkek (%35,6) ve 483'ü kız (%64,4) toplam 750 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubunun yaş ortalaması 21.44'dür. Araştırmada veri toplama araçları olarak Vücut Algısı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler Bağımsız Grup t testi, Varyans Analizi ve Çoklu Regresyon yöntemi ile analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre benlik saygısı puanlarında magazin haberlerini takip etme, arkadaş grubuna sahip olma, flört ilişkisi, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve anne-baba tutumlarına göre anlamlı farklılıklar bulunmakta iken cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Sosyal fobi

puanlarında cinsiyet, arkadaş grubu, flört ilişkisi, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve anne-baba tutumlarına göre anlamlı farklılık bulunmakta fakat magazin haberlerini takip etmeye göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Beden imajı puanlarında ise cinsiyet, magazin haberlerini takip etme, flört ilişkisi, anne-baba tutumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, arkadaş grubuna sahip olma, yaşamın çoğunun geçirildiği yer değişkenlerinde ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgulara ek olarak üniversiteye yerleşme türüne göre özel yetenek ile üniversiteye yerleşen öğrencilerin beden imajı puan ortalamaları, merkezi yerleştirme ile üniversiteye yerleşenlere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ayrıca benlik saygısı ve beden imajının, sosyal fobinin .29 düzeyinde anlamlı birer yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden İmajı, Benlik Saygısı, Sosyal Fobi

**INVESTIGATING BODY IMAGE SELF-ESTEEM AND SOCIAL-FOBHIA
IN UNIVERSITY STUDENTS**

Namık Kemal HASPOLAT

Erzincan University Institute of Social Sciences

M. A. Thesis, December 2016

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mücahit KAĞAN

ABSTRACT

The current study was conducted to investigate the relationships between body image, self-esteem and social-phobia in university students.

The study was designed with a descriptive research method in relational screening model as it aimed to determine the degree of joint variation or existence between two or more variants. The sample group was chosen with cluster sampling method. The participants consisted of 750 undergraduate students, 267 males (%35,6) and 483 females (%64,4), studying at Faculty of Education, Erzincan University in the 2015-2016 academic years. The mean age was 21.44 for all participants. As data collection materials, Body Image Scale, Social Anxiety Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and Personal Information Form were used. The Independent Samples t-test, Analysis of Variance and Multiple Regression Analysis were performed in order to examine the data.

According to the findings, there were significant differences in self-esteem scores associated with following magazine programme, having a friend group, flirting, the place they live in and parental attitudes while no significant difference was found in terms of gender variable. In social phobia scores, there were significant differences in terms of friend group, flirting, the place they live in and parental attitudes; however, there was no significant difference as regards following magazine

programme. As for body image scores, significant difference was found according to following magazine programme, flirting and parental attitudes, on the other hand, there was no significant difference in variants of having a friend group and the place they live in. In addition, according to the types of university entrance body image scores showed significant difference between the students admitted to university through central placement and the ones who entered university through special talent examination. Furthermore, self-esteem and body image were significant predictor variables of social phobia (.29).

Key Words: Body Image, Self-Esteem, Social Phobia

ÖZGEÇMİŞ

- 2007 Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı lisans programından mezuniyet
- 2007-20015 Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullar, Rehberlik ve Araştırma Merkezinde Psikolojik Danışman
- 2014-2016 Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında Yüksek Lisans
- 2015-... Erzincan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Araştırma Görevlisi olarak göreve başlama

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Görev Yaptığı Kurum: Erzincan Üniversitesi, Eğitim Fak., Eğitim Bilimleri Bölümü
e-mail : nhaspolat@erzincan.edu.tr

ÖNSÖZ

Bu çalışmada beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi arasındaki ilişkinin incelenerek alana katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bu çalışmanın planlanması, uygulanması ve raporlaştırılmasında birçok kişinin katkısı olmuştur.

Teşekkürler,

Çalışmam süresince bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, sabır ve anlayış gösteren tez danışmanım, değerli hocam Doç. Dr. Mücahit KAĞAN'a, tezin hazırlanma süresince geri bildirimde bulunan ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ'e, yüksek lisans eğitimindeki yol arkadaşım Oğuzhan ÇELİK'e, kütüphanesini ve birikimlerini benimle paylaşan Eğitim Bilimleri Bölümündeki kıymetli hocalarıma, araştırma sürecinin bütün aşamalarında yardımcı olan Araştırma Görevlisi arkadaşlarıma,

Tez jürimde bulunan değerli hocalarım, Doç.Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT'a, Yrd. Doç. Dr. Adem PEKER'e ve Yrd. Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI'ya,

Arkadaştan öte olarak gördüğüm, mutluluğu ve hüznü birlikte paylaştığım Gökhan TERİM, Mehmet GÜNEŞ ve Selami ŞAT'a, mesafeler uzak olsada her daim varlıklarını hissettiren kadim dostlarım M. Aykuthan ULUSOY ve M. Hanifi AYDIN'a,

Son zamanlarda ihmal ettiğim ve beni bugünlere getiren anneme, babama, öğretmenlerime, kardeşlerim Oğuzhan ve Fatih Bahadır HASPOLAT'a, tez sürecinde her anlamda yanımda olan hayat arkadaşım Yasemin HASPOLAT ve ailemizin mutluluk sebebi olan oğlum Ömer Yağız'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

26.12.2016

Arş. Gör. Namık Kemal HASPOLAT

İÇİNDEKİLER

TEZ BİLDİRİMİ.....	I
TEZ KABUL TUTANAĞI.....	II
ÖZET	III
ABSTRACT.....	V
ÖZGEÇMİŞ	VII
İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	VII
ÖNSÖZ	VIII
İÇİNDEKİLER	IX
TABLolar LİSTESİ.....	XII
KISALTMALAR CETVELİ	XIII
I. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
A.Problem Durumu	3
B.Araştırmanın Amacı	4
C.Araştırmanın Önemi	4
D.Varsayımlar	6
E.Sınırlılıklar	6
F.Tanımlar	6
II. BÖLÜM	8
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
A.Beden İmajı	8
1.Beden	8
2. Beden İmajı Kavramı	10
3.Beden İmajını Açıklayan Kuramlar.....	15
a) Sosyokültürel Kuram.....	15
b) Sosyal Kıyaslama Kuramı	19
c) Üçlü Etki Kuramı	21

B. Benlik	26
1. Benlik Tanımları	26
2. Benlik Saygısı	29
3. Benlik Saygısı Gelişimi ve Etkileyen Faktörler	32
4. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Olan Bireylerin Özellikleri	35
C. Sosyal Fobi (Toplumsal Kaygı Bozukluğu)	37
1. Fobi (Phobia)	37
2. Fobinin Sıklığı ve Yaygınlığı	39
3. Fobi Türleri	39
a) Agorafobi	39
b) Özgül Fobi	40
c) Sosyal Fobi	40
(1) Sosyal Fobinin Kökeni (etiyojisi)	43
(a) Psikolojik Faktörler	44
(b) Biyolojik Faktörler	46
(c) Çevresel Faktörler	47
D. Benzer Araştırmalar	48
1. Beden İmajı Alanında Yapılan Araştırmalar	48
a) Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	48
b) Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	51
2. Benlik Saygısı Alanında Yapılan Araştırmalar	57
a) Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	57
b) Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	60
3. Sosyal Fobi Alanında Yapılan Araştırmalar	68
a) Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	68
b) Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	70
III. BÖLÜM	74
YÖNTEM	74
A. Araştırma Modeli	74
B. Araştırma Grubu	74
C. Veri Toplama Araçları	76

1.Vücut Algısı Ölçeği.....	76
2.Sosyal Kaygı (anksiyete) Ölçeği (SKÖ).....	77
3.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	79
4.Kişisel Bilgi Formu	79
C.Verilerin Toplanması.....	80
D.Verileri Analizi	80
IV. BÖLÜM.....	82
BULGULAR.....	82
V. BÖLÜM	96
SONUÇLAR.....	96
A.Sonuçlar.....	96
B.Öneriler.....	104
VI. BÖLÜM.....	106
KAYNAKLAR	106
VII. BÖLÜM	130
EKLER.....	130

TABLolar LİSTESİ

		Sayfa No
Tablo 1	Bölümlere Göre Öğrenci Dağılımı	75
Tablo 2	Öğrenci Sayılarının Cinsiyete Göre Dağılımı	75
Tablo 3	Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Beden İmajı, Sosyal Fobi ve Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları	82
Tablo 4	Öğrencilerin Üniversiteye Yerleşme Türü Değişkenine Göre Beden İmajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları	83
Tablo 5	Algılanan Akademik Başarıya Düzeyine Göre Beden İmajı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları	84
Tablo 6	Öğrencilerin Magazin Haberini Düzenli Olarak Takip Etme Değişkenine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Fobi ve Beden İmajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları	85
Tablo 7	Öğrencilerin Düzenli ve Sürekli Bir Arkadaş Grubuna Sahip Olma Değişkenine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Fobi ve Beden İmajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları	86
Tablo 8	Öğrencilerin Flört İlişkisi Değişkenine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Fobi ve Beden İmajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları	88
Tablo 9	Öğrencilerin Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Fobi, Beden İmajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları	89
Tablo 10	Öğrencilerin Anne Tutumlarını Algılama Değişkenine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Fobi, Beden İmajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları	90
Tablo 11	Öğrencilerin Baba Tutumlarını Algılama Değişkenine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Fobi, Beden İmajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları	92
Tablo 12	Sosyal Fobi, Beden İmajı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Katsayıları	93
Tablo 13	Sosyal fobinin Yordanmasına İlişkin Adımsal Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları	94

KISALTMALAR CETVELİ

A	: Düşük
ark.	: Arkadaşları
B	: Orta
Bİ.	: Beden İmajı
bkz.	: Bakınız
BS.	: Benlik Saygısı
C	: Yüksek
diğ.	: Diğerleri
PDR.	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
SKÖ.	: Sosyal Kaygı Ölçeği
RBSÖ.	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğerleri

I. BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanlar ilk çağlardan itibaren dış görünüşlerine önem vermişlerdir. Bunun için bitki köklerini, yosunları ve hayvan tüylerini kullanmışlardır. Bunun yanı sıra doğadaki diğer materyallerden yararlanarak çeşitli boyaları, kınaları ve güzellik malzemelerini kullanarak daha estetik ve alımlı görünmeye çalışmışlardır. Bu süreç, günümüzde teknoloji ve tıp biliminin gelişmesi ve ilerlemesi ile birlikte daha farklı bir boyut almıştır. Günümüzde insanlar beğenmedikleri uzuvlarını cerrahi yöntemler ile değiştirebiliyor ve kimyasal maddeler kullanarak kaş, göz, saç vb. uzuvlarını normalde olduğundan daha güzel gösterebiliyorlar.

Son yıllarda özellikle de medyanın etkisi ile insanların dış görünüşlerine daha da fazla önem vermeye başladıkları düşünülmektedir. Yapılan araba reklamlarından dizilere, kozmetik ürünlerinden dondurma reklamlarına kadar birçok platformda kadın ve erkeklerin ideal vücut ölçülerinde olduğu ve bunun da gençler üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bu konuda ASAPS'in (The American Society for Aesthetic Plastic Surgery) 2013 yılında yayınladığı veriler bu düşünceye temel teşkil edebilir. ASAPS'in verilerine göre plastik cerrahide son 15 yılda %44'lük bir artış meydana gelmiştir.

Türkiyede ve yurt dışında beden imajı konusunda yapılan çalışmalarda medya etkisi, beden imajı üzerinde bir değişken olarak ele alınmış ve gerek sosyal medya gerekse görsel medyanın beden imajı konusunda etkili olduğu görülmüştür (Fardouly ve ark., 2015; Tiggemann ve Zaccardo, 2015; Aldan , 2013). Bu veriden yararlanarak bu hızlı artışın sebebini plastik cerrahi alanındaki gelişmelerle açıklamanın yanı sıra; medyanın insanların beden algıları üzerindeki etkisi ile de açıklamak mümkün olabilir.

İnsanlardaki olumlu beden algısının, onların özgüvenini ve sosyalliklerini arttırdığı, toplum karşısında konuşurken ya da performans sergilerken kendilerini daha rahat hissetmelerini sağladığı, arkadaş gruplarına sahip olmalarında etkili olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur (Erdoğan ve Tütüncü, 2015; Yılmaz, 2015; Matera ve ark.,2013; Kalafat, 2006, Clark ve Tiggemann, 2006; Tarhan, 1995). Beden memnuniyeti aynı zamanda benlik saygısı ile ilişkilidir. Çünkü bedenini beğenen insanlar olumlu benlik saygısına sahip olurken diğer taraftan kendilerini sosyal hayat içerisinde daha rahat hissedebilirler (Antony ve Swinson, 2008; Köknel, 1999). Başka bir ifade ile bireyin beden özellikleri ve bedenine ait tutumlarının insan ilişkilerinde önemli bir faktör olabileceği söylenebilir.

Günümüzde ergenlerin ve genç yetişkinlerin giderek dış görünümüne daha fazla önem verdikleri ve olumsuz beden algısına sahip olan bireylerin psikolojik sorunlar yaşadıkları, bu sorunlar yüzünden giderek içlerine kapandıkları ve sosyal hayattan uzaklaştıkları bir problem olarak görülebilmektedir. Bu durum beraberinde sosyal fobinin oluşmasına sebep olabilmektedir. Özellikle de ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi sosyal fobinin ortaya çıktığı yaşlar olması nedeniyle birey açısından kritik bir dönem olduğu kabul edilmektedir (Kring ve ark.,2015).

Ülkemizde sosyal fobi ile ilgili olarak İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu (2000) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal fobi yaygınlığı araştırılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, sosyal fobinin kadınlarda daha fazla olduğu tespit edilmiş olup kadınlarda yaşam boyu yaygınlığı % 9,8 erkeklerde ise % 9,4 olarak bulgulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda sosyal fobinin üniversite öğrencilerinde sık rastlanan bir bozukluk olduğu tespit edilmiştir.

Bundan dolayı bu konunun araştırılması önemli görülmüştür. Bu çalışmada beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi arasındaki muhtemel ilişki bu üç boyut ile açıklanmaya çalışılmaktadır. Yapılan çalışmada beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi ile ilgili alan yazın taraması yapılmış ve bu konularla ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan benzer araştırmalar hakkında bilgi verilmiştir.

A. Problem Durumu

Üniversite öğrencilerinin “Beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?” sorusu bu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır. Bu problem cümlesine bağlı olarak aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur:

1. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre beden imajı, sosyal fobi ve benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Öğrencilerin üniversiteye yerleşme türü değişkenine göre beden imajı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Öğrencilerin algılanan akademik başarı değişkenine göre beden imajı puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Öğrencilerin magazin haberini (medya, sosyal medya, dergi vb.) düzenli olarak takip etme değişkenine göre beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Öğrencilerin düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olma değişkenine göre beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Öğrencilerin flört ilişkisi değişkenine göre beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Öğrencilerin yaşamının çoğunu geçirdiği yer değişkenine göre beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

8. Öğrencilerin anne tutumlarını algılama değişkenine göre beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
9. Öğrencilerin baba tutumlarını algılama değişkenine göre beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
10. Öğrencilerde beden imajı ve benlik saygısı, sosyal fobinin anlamlı düzeyde birer yordayıcısı mıdır?

B. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi düzeylerinin incelenmesidir.

C. Araştırmanın Önemi

Küreselleşen dünyada ailelerin, kamu-iş sektörünün ve eğitimin, geçmiş yıllara oranla günümüz gençliğinden beklentilerinin farklılaştığı görülmektedir. Geçtiğimiz yıllarda üniversite diploması bireye birçok iş imkanı sağlarken bu durumun şuan farklılaştığı görülmektedir. Günümüz iş hayatında, eğitim öğretim sürecinde ve sosyal yaşamda; bireyden etkili iletişim becerisi, kendine güven, öz yeterlilik inancına sahip olma ve bu özellikleri kullanarak bulunduğu topluma katkı sağlaması beklenmektedir. Bu beklentinin aynı zamanda eğitimi de etkilediği ve yönlendirdiğini ifade etmek mümkündür.

Günümüzde gençlerin internet ya da televizyon aracılığı ile medyayı takip ettiğini görülmektedir. Yapılan reklamlarda, yayınlanan dizilerde ya da Tv programlarında gençlere, yoğun bir şekilde 'zayıf kadın bedeni' idealdir; erkeklere ise 'kaslı erkek bedeni' idealdir mesajı vermektedir (Tiggemann, 2002). Türkiye'de özellikle son yıllarda artış gösteren televizyon dizilerinde, güzel, zayıf ya da çekici kadın oyuncular ve yakışıklı ya da kaslı bedene sahip erkek oyuncular başrollerde

yer almaktadırlar. İdeal bedene sahip kişiler canlandırdıkları rollerde genellikle toplumsal kabul gören kişilik özelliklerine sahiptirler.

Gençlerin kimlik arayışında olduğu ve bir taraftan da mesleki kariyerini kazanmaya çalıştığı üniversite döneminde ise bireyin beden algısının yüksek olması, kendisine olan güveninin artmasına ve sosyal ortamlarda kendisini ifade edebilme becerisine katkı sağlayabilir. Bedenini beğenen insanlar olumlu benlik algısına sahip olurken aynı zamanda da kendilerini sosyal hayat içerisinde daha rahat hissetmektedirler. Ayrıca bu bireyler, beden memnuniyeti ve benlik algısı düşük olan bireylerden daha az sosyal fobik davranışlar göstermektedirler (Antony ve Swinson, 2008).

Bahsedilen bu özelliklere sahip bireylerin benlik saygılarının ve beden algısına yönelik inançlarının daha olumlu olduğu (Coopersmith, 1967; Yavuzer, 1998; Avşaroğlu, 2013), sosyal fobilerinin ise daha düşük olduğu söylenebilir (Austin ve Sciarra, 2015).

Bu doğrultuda ilgili alanyazın incelendiğinde beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobinin bir arada incelenmediği görülmüştür. Bu çalışma sonuçları sosyal fobinin oluşumunun önlenmesi ile sağlıklı benlik algısı ve olumlu beden imajı algısı oluşumunda geliştirilecek önleyici rehberlik programlarına temel teşkil edebilir. Üniversiteler bünyesinde bulunan psikolojik danışma merkezlerinde yapılan uygulamalara ve bu merkezde çalışan psikolog veya psikolojik danışmanlara kaynak teşkil edebilir. Ayrıca bu çalışma ile bu üç değişkenin kendi aralarındaki ilişki ve farklı değişkenler açısından ele alınmasıyla problem durumunun aydınlatılması ve gelecekte yapılacak çalışmalara kaynak olması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

D. Varsayımlar

Bu araştırmada, araştırmaya katılan bireyler Vücut Algısı Ölçeği, Sosyal Kaygı (anksiyete) Ölçeği (SKÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Kişisel Bilgi Formunu gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevaplayacakları kabul edilmiştir.

Veri toplama araçlarına verilecek cevapların, var olan durumu ortaya koymayı sağlayacak kapsamda olacağı varsayılmıştır.

Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrencilerden oluşturulacak örneklem grubunun, evreni temsil edecek nitelik ve niceliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

E. Sınırlılıklar

Bu araştırma Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile sınırlıdır. Araştırmada ele alınan değişkenler, uygulanan ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerlik boyutlarıyla sınırlıdır. Bu araştırmadan elde edilen veriler benzer gruplara genellenebilir.

F. Tanımlar

1. **Beden İmajı:** Kendi bedenimizi kişisel olarak nasıl gördüğümüzdür, diğer bir ifadeyle bir kişinin aynadaki görüntüsü olarak ifade edilebilir (Cash,1986).
2. **Benlik:** Bireyin kendi kişiliğine yönelik görüşlerinin toplamı, bireyin kendini tanıması ve değerlendirmesi ve kişiliğin öznel yanı olarak ele almaktadır (Köknel, 1985).

3. **Benlik Saygısı:** Kişinin beğenilme ve sevilmeye değer olarak kendi özüne güvenmesini sağlayan olumlu bir ruh halidir. (Yörükoğlu, 2005)
4. **Fobi:** Tehlike olamamasına ya da çok az olmasına karşın, korkulan durumdan büyük oranda kaçınma yaratan özel bir nesne ya da durumla ilgili orantısız ve sürekli korku olarak tanımlanmıştır (Butcher, Mineka ve Hooley,2013).
5. **Sosyal Fobi:** Başkalarının gözünün üzerinde olabileceği sosyal ortamlarda olma ya da sadece tanıdık olmayan insanlarla karşılaşıldığında yaşanan mantıklı olmayan, ısrarlı bir korku (Kring ve ark., 2015).

II. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

A.Beden İmajı

Bu bölümde beden kavramı açıklanmaya çalışıldıktan sonra, beden imajı kavramı ve beden imajını açıklayan kuramlar ilgili alanyazın doğrultusunda açıklanmaya çalışılmıştır.

1.Beden

İnsanoğlunun kendisi ve dış dünyası için varlığının bir göstergesi olan beden, geçmişten günümüze sorgulanan, araştırılan ve incelenen bir konu olmuştur. İnsan bedeni üzerine yapılan yorumlar ve değerlendirmeler insanlık tarihi kadar eskidir. Yaratılan ilk insan Adem'in kendi varlığını bedeniyle fark edip onu anlamaya çalıştığı düşüncesi bunun bir göstergesi kabul edilebilir. Kutsal kabul edilen metinlerde dahi bedene dair birçok açıklama ve yorumun olması önem arz etmektedir. Okumuş (2009), insanın toplumda sosyal bir varlık olarak yer almasıyla beden arasındaki ilişkiyi dikkate alarak beden insanın insan olarak görünme aracı olduğunu ifade eder. Denilebilir ki, insanı insan kılan onun bedenidir. Diğer bir ifadeyle beden, insanın varlığının aynasıdır.

Başka bir tanımda ise beden, insanın kendisini dış dünyaya sunmasını sağlayan en önemli araçlardan biri olarak açıklanır. İnsanoğlunun tecrübe ettiği düşünceler, duygular, davranışlar ve diğer tüm durumlar beden aracılığıyla ifade edilir (Yanarca Uras, 2004). Fox (1997)'a göre ise beden, kişinin başkalarının fark etmesini istediği kişilik özelliklerini sunduğu bir alandır. Alanyazına bakıldığında birçok beden tanımı ve açıklaması yapıldığı dikkat çekicidir; fakat beden kavramının tanımı toplumdan topluma ve zamandan zamana göre değişiklik göstermektedir. Örneğin: fiziksel görünüş, tarz, davranış, saç kesimi ya da giyim gibi kişisel

özelliklerin seçiminde kişinin kültürel normlardan fazlasıyla etkilendiği görülmektedir (Fox, 1997).

İnsanın kendi bedenine yönelik algısı ise durağan kalmamış, her dönemde bir değişim ve dönüşüm geçirmiştir. Antik Çağdan Aydınlanma Çağına kadar ve sonrasındaki dönemlerde insanın dünyadaki yaşamıyla alakalı birbirinden farklı beden algıları ortaya çıkmıştır ve beden farklı tanımlamalarla anlatılmıştır. İlk önce kutsal olarak kabul edilen beden zamanla zihnin inceleme alanına girmiştir (Sel, 2016). Beden kavramının hem Batılı bilim insanlarının hem de Doğulu bilim insanlarının çalışma alanına girdiği bilinmektedir. Bedenin zihnin çalışma alanına girmesiyle biyolojik açıdan incelenmesinin yanında; sosyolojik açıdan da incelenmeye başlamıştır. Düşünce ve bilim adamlarının beden alanına olan ilgisiyle bedeni okumayı hedef alan fizyonomi, firoloji, pathognomi, karakteroloji, personoloji, beden eğitimi, beden sosyolojisi gibi alanlar ortaya çıkmıştır (Okumuş, 2006).

Beden kavramı ilk önce Antik Yunan filozofu Aristoteles, Antik Çağ felsefecisi Epikuros ve Batı felsefesinin düşünürleri tarafından ele alınmıştır. Bedenin yapısında hayvanilikten insaniliğe giden bir hiyerarşi olduğu kabul edilip bedenin sadece ruhla kontrol edilebilir olduğu; başka bir deyişle, bedenin insaniliğe kavuşması için ruha ihtiyaç duyduğu vurgulanmıştır (Sel, 2016). Aydınlanma Döneminde ise ruh-beden ilişkisi yerini aklın bedeni yönettiği; aklın bedende egemen olduğu bir düşünce sistemine bırakmıştır. Artık beden sadece biyolojik olarak ele alınmamış toplumsal bir varlık olarak kabul görmüştür (Elçik ve Özenç-Benli, 2010; Akt: Sel,2016). 20. yüzyılın sonlarına gelindiğinde ise beden; politik, sosyal, kültürel ve ekonomik açıdan anlaşılması, sorgulanması gereken bir alan haline geldi. Son dönemlere bakıldığında ise bedenin sosyolojik analiziyle ilgili kitaplar, dergiler, konferanslar ve diğer medya araçlarının artmasıyla beden, sosyal bilimlerde çözülmeyi bekleyen bir kavram olarak kendini gösteriyor (Hancock ve ark., 2000).

2. Beden İmajı Kavramı

Beden imajı: psikoloji, psikiyatri, sosyoloji, psikoanaliz, felsefe, tıp, nöroloji, kültür ve teknoloji gibi çeşitli disiplinlerde uygulama olanağı bulduğu için farklı tanımları olan bir kavramdır. Bu tanımlar genellikle çalışma yapılan disiplin odaklıdır ve beden imajının bir yönüyle ilgilidir. Beden imajı kavramı birçok kuramcının, düşünce ve bilim insanının inceleme alanına farklı boyutlarıyla girmiş ve özellikle 20. yüzyıl sonrasında beden imajı kavramına olan ilgide gözle görülür bir artış olmuştur (Grogan, 2008). Beden imajı kavramının yerine çalışma alanına göre değişiklik gösteren ve birbirinin yerine kullanılan ifadeler vardır. Bu ifadeler beden algısı, beden imgesi, beden şeması, beden egosu ya da beden sınırı olarak sıralanabilir.

Beden imajı kavramıyla ilgili alanyazın tarandığında, ilk olarak 1920 yılında nörolog Henry Head'in nörolojik açıdan konuyu ele alarak çalıştığı ve "beden şeması" kavramını kullandığı görülür. Ona göre, beden şeması, içten gelen duyuşal dürtülerin ürettiği izlenimleri aktif bir şekilde yöneten bedenin postüral bir modelidir. Beden şeması, tutum ve davranışları yönetmede aktif bir rol oynamaktadır (Head, 1920). Tarihsel açıdan bakıldığında Head' in "beden şeması" kavramı ile farklı disiplinlerde anlatılan "beden imajı" kavramının birbirinin yerine kullanıldığı ya da hatalı tanımlamalar yapıldığı görülmektedir. Gallagher'e göre, bilimsel çalışmalarda iki terim hala yanlış kullanılmaktadır ya da birbiriyle karıştırılmaktadır. Gallagher (2006), her ikisini birbirinden ayırmak ve net bir şekilde açıklamalar yapmak için çaba gösterildiğini ifade eder. Beden imajı, kişinin kendi bedenine dair algıları, tutumları ve düşüncelerinden oluşurken; beden şeması, bedenin hareket ve duruşunu kontrol eden duyuşal ve motor becerilerinden oluşur.

Beden imajı kavramına psikolojik ve psikiyatrik açıdan bakıldığında ise Austuryalı nörolog ve psikoanalist Paul Schilder'in 1935 yılında "The Image and Appearance of the Human Body" adlı kitabında beden imajı kavramını ilk kullanan olduğu görülür. Beden imajı, kişinin kendi bedenini estetik açıdan nasıl algıladığıdır

(Schilder, 1935). Beden imajı, kendi bedenimizin zihnimizde oluşan bir resmidir; aslında, bedenimizin bize nasıl görüldüğüdür. Schilder'e göre, bedenin fiziki yapısından kaynaklanan hisler, duyular vardır. O, bu duyuların bedendeki kaslar, organlar ve dokulardan etkilenerek oluştuğunu düşünerek bu durumu "beden birliği" olarak kabul eder ve Head'in fikrinden etkilenerek buna "beden şeması" adını verir.

Gardner (1996) ise; beden imajının, kişinin bedeninin görünümüyle ilgili zihninde çizdiği resim olarak tanımlanacağını ifade etmiştir. Ayrıca kişinin bedeninin fiziksel özelliklerine karşı geliştirdiği tutumlar olarak da düşünülebileceğini belirtmiştir. Gardner'a göre beden imgesi iki bileşenden oluşur: Algısal boyut, kişinin bedenini nasıl algıladığıdır. Tutumsal boyut, kişinin kendi beden algısına dair duygu, düşünce ve değerlendirmesidir. Beden imajının tutumsal boyutu kendi içinde üç öğeden oluşmaktadır: Duyuşsal tutum, kişinin kendi dış görünüşüne karşı geliştirdiği duyguları ya da hisleri olarak açıklanabilir. Bilişsel tutum ise, kişinin kendi bedenine karşı sahip olduğu düşünce ve inançlardır. Tutumsal boyutun üçüncü öğesi olan davranışsal boyut ise kişinin beden özelliklerine karşı tavır ya da önlem olarak aldığı yeme ve egzersiz davranışları ile açıklanabilir.

Thomas F. Cash özellikle klinik çalışmalarıyla beden imajı kavramına önemli katkılar sağlamıştır. Cash (1986)'e göre, beden imajı kendi bedenimizi kişisel olarak nasıl gördüğümüzdür, diğer bir ifadeyle bir kişinin aynadaki görüntüsü olarak ifade edilebilir. Aslında beden imajı, fiziksel olarak nasıl görüldüğümüzden daha fazlasıdır; fiziksel görünüşümüze dair algılarımız, inançlarımız, düşüncelerimiz, hislerimiz ve hareketlerimizdir. Cash insanların kendi bedenlerine dair algılarına göre onları iki gruba ayırır: Birinci grup, pozitif beden imajına sahip olanlardır. Nasıl göründüklerine dair pozitif düşünceleri vardır, bedenlerinden memnundurlar ve dış etkenlerin baskılarından etkilenmezler. Onlar için nasıl göründükleri değil nasıl hissettikleri önemlidir ve kendilerine olan güvenleri yüksektir.

Cash'ın iki grubundan ikinci grup negatif beden algısına sahip olanları kapsamaktadır. Cash'in, kolej öğrencileriyle yaptığı bilimsel bir çalışmada öğrencilerin % 46'sının negatif beden algısına sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Williams, Cash ve Santos, 2004). Negatif beden algısının düşük benlik saygısına ve kişinin kendini değersiz görmesine sebep olacağı belirtilmiştir. Bu algıya sahip olanların kişilerarası endişeler yaşar ve başkaları tarafından görünüşlerinin beğenilmediğini düşünürler. Dolayısıyla, kişi sosyal ilişkilerinde problemler yaşamaya başlar (Cash, 2004). Konuyla ilgili alanyazın incelendiğinde negatif beden algısının "beden hoşnutsuzluğu" ya da "beden doyumsuzluğu" adıyla iki kavram karşımıza çıkmaktadır. Grogan (2008) , beden hoşnutsuzluğunu bir kişinin bedeniyle alakalı geliştirdiği olumsuz düşünce ve duygular olarak açıklar (Akt: Aldan, 2013). Aynı zamanda yapılan klinik tanıli ya da klinik tanı almamış bilimsel çalışmalarda beden hoşnutsuzluğunun anoreksiya nervosa, bulimiya nervosa, aşırı yeme bozukluğu ve dismorfik bozukluk gibi mental sağlık problemlerine sebep olduğu saptanmıştır (Cash, 2008).

Bireyde beden imajı gelişimi tek başına, dış dünyayla herhangi bir bağ kurmadan oluşmaz. Aksine, kişi çocukluğundan itibaren aile, çevre ya da arkadaşlarla sosyal ilişkiler kurarak kendisini onlarla kıyaslar ve büyüdükçe sosyal bağ geliştirdiği kişilerden de etkilenerek zihninde kendine dair bir beden imajı kurar. Bu durum bireyin benlik imajını dolaylı yoldan etkiler. Mutlu (2006), beden imajı gelişimini etkileyen faktörleri: duygular, bireylerin kendileri hakkındaki düşünceleri, sosyal yaşantıları, tecrübeleri, duygusal deneyimleri ve dış görünüşleri için verdikleri tepkiler şeklinde sıralamıştır.

Benzer bir şekilde, Yılmaz (2009) kişinin beden imajı değerlendirmesinin sosyal olarak yapılandırıldığını savunmaktadır. Beden imajı, benlik saygısından ayrı düşünülemez ve daha da önemlisi benliğin bir parçası olarak görülür. Beden imgesi sadece dış görünüşü değerlendirmesini değil; kişinin kendisine dair tüm algı ve bilgilerinin kapsar. Dış dünyadakilerin bireye olan tutumu, onu kabul etmeleri ve sevmeleri beden algısı gelişimini olumlu yönde etkilediği ifade edilir. Çocuk

özellikle ergenlikle beraber kendi bedenini ve sınırlılıklarını fark ederek gerçek beden imgesi oluşturmaya başlar (Akt: Sel, 2016).

Gündoğan (2006)'a göre, beden imajı bireyin kendi bedeninin parçalarını ve bu parçaların fonksiyonlarıyla ilgili olumlu ya da olumsuz bir şekilde değerlendirmesidir. Bireyin bedenle ilgili duygu ve düşüncelerinin akıldaki şemasıdır. Benlik kavramıyla bir bütünlük oluşturur ve sonuç olarak kişiliğimizi, değerlerimizi, başkalarıyla olan sosyal ilişkilerimizi gözle görülür bir şekilde etkilemektedir.

Ayrıca, beden algısının kişinin bedene dair tutumuna göre değişiklik gösteren üç farklı bileşenden oluştuğu görülmektedir (Selcen Çiftçi, 2012):

Gerçek Beden: Bedenimizin objektif olarak ölçülebilir halidir ve bedenimizin nesnel bir değerlendirmesidir. Anatomik ve işlevsel açıdan bedenin durumudur (Labre,2005).

Beden İdeali: Bireyin bedenin bütününe ya da bir parçasının olmasını istediği, hayal ettiği ya da hedeflediği şeklidir. Kişi gerçek bedenini yaşadığı tecrübelerden, aileden ya da medyadan etkilenerek başkalarının bedeniyle kıyaslayarak beden ideali geliştirir. Beden ideali, bireyin eğitiminden, yetiştirilme şeklinden, kültürel değerlerden, sosyal davranışlardan ve modadan etkilenerek gelişir (Temel, 2005).

Beden Sunumu: Bireylerin ideallerindeki bedene ulaşmak için gösterdikleri çabalar ya da dış görünüşlerinin daha iyi olması için sergilenen bireysel davranışlar olarak açıklanabilir (Morrison ve ark., 2004). Beden idealinde olduğu gibi birey dış faktörlerden (aile, arkadaş, medya, vb.) etkilenir ve bu durum gerçek bedene müdahaleye sebep olabilir.

Yukarıda sözü edilen beden imajının üç bileşeni göz önünde bulundurulduğunda bireyin kendi bedenine dair algısının önemli bir unsur olduğu

görülmektedir. Bireyin gerçek bedeniyle beden ideali arasında çok büyük bir fark varsa, diğer bir ifadeyle; birey bedenini gerçekte olduğundan çok daha farklı bir şekilde algılıyorsa, bu durum beden imajının tutuma yönelik boyutlarından biridir ve ‘‘beden hoşnutsuzluğu’’ ya da ‘‘beden doyumsuzluğu’’ (body discontent) olarak adlandırılır (Grogan, 2008). Dolayısıyla beden sunumu bu durumdan etkilenir. Beden hoşnutsuzluğu, kişinin beden ölçüsü ve şekli, kilosu, kas yoğunluğu ile ilgili yaptığı olumsuz değerlendirmelerle ilgilidir ve beden ideali ile gerçek beden arasındaki farkın boyutunu ifade etmektedir (Cash ve Szymanski, 1995).

Kişi beden algısı geliştirirken sadece kendi yaşantıları, tecrübeleri, duyguları ya da düşüncelerinden etkilenmez; aynı zamanda yaşanan coğrafya, kültürel değerler, içinde bulunulan toplum ve zaman gibi kendi iradesi dışında gelişen etmenlerden de etkilenir. Bu etmenler bireyin duyu ve düşünceleriyle uyumlu ya da uyumsuz olabilir. Örneğin, kişi aşırı zayıf olmanın ideal olduğu düşünüyor ve dış etmenlerse ona aşırı zayıflık değil de sağlıklı beden ölçülerinin ideal olduğu mesajını veriyorsa burada kişinin kendi algısıyla dış etmenlerin değerlendirmelerinin birbirinden farklı olduğu söylenebilir (Aslan, 2004).

Özet olarak, beden imajı çok boyutlu ve öznel bir yapıya sahip olmasının yanında bireyin kendi bedenine dair duyguları, düşünceleri ve algılarını içeren bir kavramdır. Beden imajının, kişinin yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, sağlığına, zamana ya da içinde yaşadığı topluma göre değişiklik gösterebileceği gerçeği dikkate alınarak kişinin sadece estetik özellikleriyle sınırlı tutulmamalıdır (Neagu, 2015). Bu faktörlerin beden imajına etki etmesine ek olarak asıl belirleyici olan kişisel (kişilik, benlik saygısı), kişilerarası (aile, akran ve medya), biyolojik (genetik özellikler) ve kültürel faktörlerin (toplumsal değerler) olduğu alanyazına ait çalışmalarda saptanmıştır.

3.Beden İmajını Açıklayan Kuramlar

Beden imajı, bireyin farklı boyutlardan birçok özelliğine etki ettiği gibi kendisi de birçok faktörden etkilenmektedir. Bu faktörler, daha çok beden imajı kavramının yapısı itibariyle toplumsal kökenlidir; diğer bir ifadeyle bireyin içinde yaşadığı toplum, beden imajının şekillenmesinde önemli bir etkidir. Bu sebeple, beden imajı kavramını açıklamaya yönelik çalışmaların odak noktası toplumdur ve genellikle sosyal açıdan beden imajını etkileyen faktörler üzerinde durulmuştur. Beden imajını açıklayan bu kuramlar üçe ayrılır:

- a) Sosyokültürel Kuram
- b) Sosyal Kıyaslama Kuram
- c) Üçlü Etki Kuramı

a) Sosyokültürel Kuram

Sosyokültürel kurama göre birey beden imajı geliştirirken toplumdan aldıkları mesajları zihinlerinde içselleştirir ve böylece zihninde bedenine dair bir resim çizerek beden imajını ortaya koyar. Morrison ve ark. (2004), konuyla ilgili yaptıkları çalışmada, kızların beden hoşnutsuzluğunun şu üç sebepten kaynaklandığını belirtmektedirler: (1) Batı toplumlarında zayıf beden ideali yaygındır. (2) Kızlarda bedeni 'doğal bir yapı' olarak görmekten ziyade 'bir obje' olarak görme eğilimleri vardır. (3) Zayıf güzeldir kanısı çekici görülmek gibi ödülleri içerirken, zayıf olmamak ise çekici olmama gibi maliyetleri beraberinde getirmektedir.

Zayıf beden ideali ve zayıf güzeldir ifadelerinin birbirinden farklı yapıda olduğu unutulmamalıdır. Morrison ve ark. (2004) 'nın Kuzey Amerika'da uyguladıkları çalışmada zayıf beden ideali, kadınların ideal fiziksel özelliklerini içerirken; zayıfın güzel olduğu kanısı ise zayıf bedene sahip olmanın getirdiği avantajların ne olduğunu göstermektedir.

(1) Kadınlarda Sosyokültürel Kuram ve Beden İmajı

Zayıf Beden İdeali: Kuzey Amerika'daki kadınların gerçek beden ölçüleri ile ideal beden imajı ölçüleri arasındaki fark gittikçe artmaktadır (Hesse-Biber, Clayton-Matthews ve Downey, 1987; Akt. Morrison ve ark., 2004). Yapılan benzer araştırmalarda ise medyanın kadın imajlarının daha da zayıf gösterildiği, diğer taraftan Amerika'daki 30 yaş altı kadınların beden ağırlıklarının arttığı gözlemlenmiştir (Wiseman, Gray, Mosimann, and Ahrens, 1992).

Beden Nesnedir: Medyanın kadınların fiziksel görünüşleri üzerindeki etkisi ve kadın bedenini sunuş yöntemleri bedenini bir obje olarak görülmesine sebep olmaktadır. Rudman ve Verdi (1993)'nin yaptığı araştırmada reklamların çoğunlukla kadın bedeninin bütününden ziyade bedenini parçalarına (gözler, bacaklar, eller vb.) odaklandıklarını saptamışlardır. Benzer araştırmalarda, dergilerdeki beden figürlerinin erkek beden figürlerine göre daha çok hareketsiz oldukları ve bunun kadınların bedenlerinin süs aracı olarak hizmet ettiği anlayışına sebep olduğu belirtilmektedir.

Zayıf Güzeldir: Zayıf olmanın güzel olduğu mesajı, bireyin yaşadığı topluma, zamana ve yere göre değişiklik gösterse de teknolojinin son 20 yılda daha da ilerlemesiyle yazılı, görsel ya da işitsel basında kendine önemli bir yer edindiği inkar edilemez bir gerçektir. Türkiye'de son üç ila dört yılda artan moda programları ve bu programlarda yer alan kadınların özellikle zayıf bir beden yapısına sahip olmaları bu duruma iyi bir örnek niteliğindedir. Kitle iletişim araçlarında yansıtılan ideal beden imajı, kadınların beden imajı algısını etkilemektedir. Yapılan çalışmalarda, kadınların kitle iletişim araçlarıyla geçirdikleri zaman arttıkça beden imajı memnuniyetsizliklerinin de arttığı görülmüştür (Tiggemann ve Pickering, 1996).

Sosyokültürel Kuram ve Beden İmajına Yapılan Yatırımlar: Kitle iletişim araçları ve beden imajına yatırım arasındaki ilişki araştırmalarının odak noktası

olmuştur ve dikkate değer bir ilişki bulunmuştur. Dergi, televizyon ya da internet gibi iletişim araçlarını önemli güzellik kaynağı olarak gören kadınların bu araçları önemsemeyenlere göre egzersiz yapma ya da öğün atlama gibi davranışları daha fazla gösterdikleri saptanmıştır (Levine ve ark., 1994a). Benzer şekilde, Stice ve ark. (1994) ideal beden imajını yoğun olarak işleyen medya araçlarına maruz kalan kadınların anoreksiya nevroza ve bulimiyanın davranışsal ve tutumsal özellikler gösterme ihtimallerinin yüksek olduğunu bulmuşlardır.

(2) Erkeklerde Sosyokültürel Kuram ve Beden İmajı

Bu konuda çok az sayıda araştırmacı çalışma yapmıştır. Morrison ve ark. (2004) bu sınırlılığa değinerek, konuyla ilgili şu üç özellik üzerinde durmaktadırlar:

- ✓ Medya, erkekler arasında ideal olanın kaslı beden yapısı olduğu mesajını vermektedir.
- ✓ Bu ideal, erkekleri beden doğal bir olgudur anlayışından ziyade beden bir nesnedir inancına yönlendirmektedir.
- ✓ Bu beden idealine uymayan, çok zayıf ya da çok şişman olanlar, olumsuz beden imajı geliştirebilir ya da beden imajı için çok fazla yatırımda bulunabilirler.

Kaslı Beden İmajı: Konuyla ilgili yapılan çalışmalar çok fazla sayıda olmamakla birlikte, katılımcıların çoğu ideal olan erkek bedeninin kaslı yapıda olması gerektiğini vurgulamıştır (Murray, Touyz ve Beumont, 1996;Thompson ve Tantleff, 1992). Benzer olarak, kaslı bedene sahip erkekler daha çekici, güçlü, kendinden emin ve popüler olarak tanımlanırken zayıf bir yapıya sahip olanlar ya da daha az kaslı olanlar ise yalnız ve depresif gibi ifadelerle tanımlanmışlardır. Petrie ve ark. (1996) ise medyanın kaslı beden idealinin teşvik edip etmediğini bulmak için yaptıkları çalışmada erkeğin sağlıklı ve zinde oluşu ile ilgili sosyokültürel baskının artış gösterdiği sonucunu elde etmişlerdir.

Beden Nesnedir: Kitle iletişim araçlarında sunulan erkek beden figürleri, ergen ve genç yetişkinlerin bedeni bir cinsel obje olarak görmelerini teşvik edici türdendir. Öte yandan, bu figürler kadın bedenine dair iletilen mesajlardan daha az yoğunluktadır. Morrison ve ark. (2004) “Bu yoğunluğun giderek artacağını ve belki kadın bedeni bir obje olduğu mesajı gibi, yaygın bir şekilde erkek bedeni de bir objedir düşüncesi gelişecektir.” düşüncesini dile getirmektedirler.

Kaslı Olmak Güzeldir: Medyanın kaslı olmak güzeldir mesajını ne şekilde verdiği henüz çok fazla çalışması yapılan bir alan değildir. Fakat Silverstein ve ark. (1986) uyguladığı araştırmada televizyonda özellikle zayıf ya da aşırı şişman yapıya sahip erkeklerin daha az görüldüğünü tespit etmişlerdir. Günümüzde ise Türkiye televizyonlarında yayınlanan kozmetik, sağlık, giyim ya da otomotiv gibi bazı sektörlere ait reklamlarda çoğunlukla kaslı beden yapısına sahip erkeklerin yer aldığı görülmektedir.

Sosyokültürel Kuram ve Erkeklerin Beden İmajı Yatırımları: Konuyla ilgili çok fazla bilimsel çalışma alanyazında bulunmamakla birlikte gerek yazılı gerekse görsel medya erkekleri de beden imajı için yatırım yapmaya teşvik eden kapalı veya açık mesajlar içermektedir. İnternetin özellikle internet aracılığıyla sosyal medya platformlarının kullanımının son üç ila dört yılda artış göstermesiyle erkeklerde de kadınlar gibi beden imajına yatırım önem kazanmıştır. Saç ekimi, cilt bakımı veya spor merkezlerine olan ilgilinin, talebin artması erkeklerin de ideal beden imajlarına ulaşmak için yapılan yatırıma örnek olarak gösterilebilir.

Özetle, beden imajı, hem erkek hem de kadın için beden standartlarını empoze eden kültürel normlardan fazlasıyla etkilenmektedir (Yanarca Uras, 2004). Bu açıdan bakıldığında, bireylerin beden hoşnutluğu seviyesinin bahsedilen kültürel normlara göre şekil alacağını söylemek yanlış olmayacaktır. Beden imajı standartları kültürden kültüre, toplumdaki topluma değişiklik göstermektedir. Bireylerin bu standartlardan etkilendiği inkar edilemez; fakat her erkek ya da kadının içinde

yaşadığı toplumun beden imajı normlarına bütünüyle uyum sağladıklarını söylemek mümkün değildir.

b) Sosyal Kıyaslama Kuramı

Sosyal kıyaslama, bireyin kendi fiziksel özelliklerini başkalarıyla karşılaştırarak zihinsel bir değerlendirme yapmasıdır. İlk olarak sosyal psikolog Leon Festinger tarafından 1954 yılında ortaya atılan sosyal kıyaslama kuramı, bireylerin kendilerini doğru bir şekilde değerlendirmek için içten gelen bir dürtü olduğu inancına dayanmaktadır (Festinger, 1954). Kuram, kişilerin kendi düşünce ve kabiliyetlerini başkalarınınkiyle kıyaslayarak nasıl bir değerlendirme yaptıklarını açıklıyor. Bireyler bu kıyaslamayı, düşünce ve becerilerindeki belirsizliği azaltmak ve kendilerini tanımlamak için yapmaktadırlar. Festinger'in ardından bu konuda çalışma yapan araştırmacılar, sosyal kıyaslamanın bireyin kendini geliştirmesinin bir yolu olarak görmüşlerdir ve çalışmalarında bunu merkeze almışlardır (Gruder, 1971; Wills, 1981). Aynı zamanda, aşağı ve yukarı dönük sosyal kıyaslama ile sosyal kıyaslamanın motivasyonu artırması konuları da çalışmaların konusu olmuştur (Schachter, 1959).

Festinger sosyal kıyaslama teorisi için dokuz ana hipotez sunmuştur:

- 1) Bireylerin kendi düşünce ve becerilerini objektif (sosyal olmayan) araçlarla değerlendirmelerini sağlayan temel bir güdü vardır.
- 2) Eğer objektif araçlara bulmak mümkün değilse, kişi kendisini değerlendirmek için başkalarıyla kıyaslama ihtiyacı duyar.
- 3) Bireyin düşünce ve becerileri ile kıyasladığı kişinin düşünce ve becerileri arasındaki fark artarsa, kıyaslama eğiliminde azalma görülür. Diğer bir ifadeyle, karşınızdaki sizden çok farklıysa, siz kendinizi onunla mukayese etmek istemezsiniz.
- 4) Bireyin kendisinden yetenekler konusunda daha iyi durumda olan biriyle kıyaslama için tek taraflı bir güdülenme vardır. Bu güdülenme, daha da iyi olmaya verilen değeri göstermektedir (Suls, 1977).
- 5) Bireyin becerisini değiştirmesine engel olan bazı unsurlar vardır. Fakat bu engeller çoğunlukla düşünceden ibarettir. Diğer

bir ifadeyle, kişiler eğer isterlerse düşüncelerini değiştirebilirler. Yalnız, kişi düşüncesini değiştirmek için her ne kadar istekli olursa olsun buna engel olan başka türlü unsurlar olabilir. 6) Birey, kıyaslama yaptığı zaman olumsuz sonuçlar elde ediyorsa, karşılaştırma yaptığı kişiye karşı olumsuz düşünceler geliştirebilir ya da düşmanlık besleyebilir. 7) Yetenek ve görüşler üzerine gruplar arasında karşılaştırma söz konusu ise, kıyaslama yapılan grubu önemli kılan faktöre ulaşmak için karşılaştırma yapan grup içinde üniformite (tek biçimlilik) isteği de artacaktır. Eğer değerlendiren ve kıyaslanan grup arasında bir farklılık olursa, bu farklılığı azaltmak için diğerlerini ikna etme çabasına girilebilir ya da tek biçimliliği bozmamak için birey kendi fikrini değiştirebilir. 8) Kişi karşılaştırma yaptığı bireyin özellikleri açısından aralarındaki fark arttıkça, kıyaslamayı sınırlandırma eğilimi daha da güçlenecektir. 9) Bir grupta düşünce ve beceri açısından farklılık boyutu arttıkça, grup standartlarına uyum sağlamak için tek biçimlilik adına baskı da artacaktır. Grubun standardına uygun olanlar olmayanlara kıyasla, kendilerinden farklı olanları değiştirmek için daha fazla çaba sarf edeceklerdir. Ayrıca, başka gruplarla karşılaştırma yapma konusunda sınırlandırma için daha zayıf eğilim göstereceklerdir (Festinger, 1954).

(1)Yukarı ve Aşağı Yönde Sosyal Kıyaslamalar

Aşağı Yönde Sosyal Kıyaslama Kuramı 1981'de Wills tarafından ortaya atılmıştır. Aşağı yönde sosyal kıyaslama, öz değerlendirme aracı olarak kullanılan bir savunma eğilimidir. Birey kendisinden daha kötü durumda olan birine baktığında, kendi kişisel durumunun daha iyi olduğunu düşünüyorsa, bu aşağı yönde sosyal kıyaslamadır. Aşağı yönde kıyaslama kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlayarak pozitif sonuçlar doğurmaktadır. Araştırmalar, aşağı yönde kıyaslama benlik saygısını yükseltirken (Gibbons, 1986), tam tersi kıyaslama olan yukarı yönde kıyaslamının benlik saygısını düşürdüğünü göstermektedir (Tessar, Millar ve Moore, 1988). Collins (1995) ise yukarı yönde kıyaslamının her zaman benlik saygısını düşürmediğini savunmaktadır. Kişi yukarı yönde kıyaslamayı benlik saygısını düşürmek adına değil kendini ya da kişiliğini kıyaslama yaptığı kişileri örnek alarak

daha iyiye götürebilir. Yukarı yönde kıyaslama kendini değerlendirmek ya da kendini daha iyiye taşımak için yapılıyorsa burada kendini geliştirme ortaya çıkar. Örneğin, bir üniversite öğrencisi çok başarılı bulunduğu bir arkadaşıyla kendisini kıyaslayıp kendimi geliştirmek için ne yapabilirim diyebilir ve bu durum o bireyin gelişimini sağlayan bir araç olur.

c) Üçlü Etki Kuramı

Beden imajı kavramı, daha önceki bölümlerde de belirtildiği gibi kişinin kendi bedenine dair duyguları, tutumları ve deneyimleriyle şekillenir. Beden imajı gelişimi ve değişiminin sadece bu faktörlerle açıklanmayacağı birçok araştırmacı tarafından ortaya konmuştur. Araştırmalarda incelenen faktörler beden imajı ile ilişkili olarak değerlendirmiştir ve çoğunlukla sosyokültürel temellidir (Gilbert, Crump, Madhere ve Schutz, 2009; Gibbs, 2010; Cusumano ve Thompson, 1997; Tiggemann ve McGill, 2004; Kearney-Cooke, 2002; Tantleff-Dunn ve Gokee, 2002; Levine ve Smolak, 2002; McCabe ve Ricciardelli, 2001). Ele alınan bu faktörlerden en önemli etkiye sahip olanlar şu şekilde sıralanabilir (Smolak, 2002):

- 1) Aile etkisi
- 2) Akran Etkisi
- 3) Medya Etkisi

Beden imajı ile ilişkisi bakımından bu üç faktörü inceleyen çalışmalar “Üçlü Etki Kuramı” ya da “Üçlü Etki Modeli” ifadesini kullanmışlardır. Kaynaklar incelendiğinde görülüyor ki beden imajı gelişimi, beslenme, kilo verme ve beden hoşnutsuzluğu gibi konuları araştıran bilim ve düşünce insanların çoğunun temel dayanağı üçlü etki teorisi olmuştur. Beden imajı ile aile, akran ve medya etkisi ilişkisi farklılık gösterdiği için her birinin ayrı ayrı açıklanması gerekmektedir.

(1) Beden İmajına Aile Etkisi

Beden imajı gelişiminde ailenin ne kadar etkili olduğunu araştıran çalışmalara bakıldığında ailenin kritik bir öneme sahip olduğu anlaşılmaktadır (Curtis & Loomans, 2014; Haworth-Hoepfner, 2000; Kearney-Cooke,2002; Levine & Smolak, 2002; Sinton & Birch, 2006; Smolak, 2002). Çünkü birey sosyal bir varlıktır ve kişiliği, karakteri, hayata bakış açısı gibi özellikleri aile içerisinde gelişir ve ailenin normlarına göre şekil alır. Dolayısıyla beden imajı gelişiminde ailenin etkisinden uzak kalma söz konusu olmamaktadır.

Curtis ve Loomans (2014) ev ve aile çevresinin genç bireylerin beden imajı gelişiminde önemli bir etkiye sahip olduğu rapor etmişlerdir. Hem kiloyla ilgili açık yorumlar hem de ebeveynlerin dolaylı yönden model olmaları ergen bireyler üzerinde negatif etki oluşturacağı düşünülmektedir (Neumark-Sztainer ve ark., 2010). Aile üyelerinin yaptığı eleştirel yorumlar, kızdırma, diyet yapmaya teşvik etme gibi beden imajıyla ilgili negatif iletişimin de beden imajı gelişimi ve yeme bozukluğu belirtisi ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Hardit ve Hannum, 2012; Kichler ve Crowther, 2009). Kluck (2010) ise pozitif olarak değerlendirilen yorumların bile negatif beden imajına sebep olabileceğini belirtmiştir. Araştırmacıya göre, güzelliğe ve çekiciliğe fazla önem veren bir ailenin kızlarının da bu konuya önem verecektir ve ideal zayıflığa ulaşmak için diyet yapma veya başka türlü zayıflama yöntemlerine başvurması kaçınılmazdır. Böylece, bu çabasının sonunda ideal bedene ulaşamayan birey beden hoşnutsuzluğu geliştirir (Kluck, 2010).

Kearney-Cooke (2002), beden imajı gelişiminde ailenin etkisini iki farklı süreçle açıklamaktadır: içselleştirme ve özdeşleştirme. Ebeveynler, çocuklarına sözlü (kelimeler) ya da sözsüz (dokunarak) mesajlar ileterek beden imajı gelişimlerini etkilerler. Çocuklar, doğumdan itibaren gelişim yılları süresince ailelerinin dokunma, onlarla konuşma şekillerini ya da onlar tarafından reddedilmeyi veya kabul edilmeyi deneyimler ve içselleştirirler. Çocuklar, aynı cinsiyetteki ebeveynlerini kendilerine rol model alır ve onun verdiği şeylere daha çok değer verirler. Örneğin, bir kız

çocuğunun annesinin beden imajına olan tutumunu benimseyip aynı şekilde düşünmesi onun özdeşim kurduğunu gösterir (Kearney-Cooke, 2002).

(2) *Beden İmajına Akran Etkisi*

Beden imajı gelişiminde ailelerin rolü olduğu gibi akranların, sevgililerin ya da yabancıların rolü olabilir (Tantleff- Dunn & Gokee, 2002; akt. Aldan, 2013). Beden imajı, hayat boyu gelişen ve değişen bir kavramdır. Dolayısıyla, beden imajına etki eden kişiler de değişiklik gösterebilir. Çocukluk döneminde ailesinin mesajlarına önem veren onları model olarak gören birey, ergenlikte akranlarının olumlu veya olumsuz her türlü yorumunu, mesajını fazlasıyla önemser hale gelir (Tantleff- Dunn & Gooke, 2002). Ergenlikte akranlarla geçirilen zaman artar (Brown, 2004) ve onların onayına ve desteğine daha çok ihtiyaç duyulur (Ata ve ark., 2007).

Araştırmalar, akranları arasında kabul gören ergenlerin bedenlerine dair daha pozitif düşünceler geliştirdiğini göstermektedir (Stice ve ark., 2002). İki yıl süren araştırma sonucunda, olumsuz yeme davranışlarını belirlemede akranların ailelerden daha etkili olduğu görülmüştür. Ergenlik döneminde hem kızların hem de erkeklerin arkadaştan gelen destek ve onaya olan güvenleri arttıkça daha akran odaklı oldukları belirtilmektedir. Fakat konuyla ilgili yapılan bilimsel araştırmalar özellikle ergen kızlar üzerine odaklanmıştır. Levine ve ark. (1994)'nın yaptığı çalışmada birçok kızın beden ağırlığı, kilo ve beslenme gibi konuları kız arkadaşlarıyla konuştuğu rapor edilmiştir. Batı toplumlarında, genç kızların bedenleriyle alakalı olumsuz bir şekilde kilo-ağırlık konuşması (fat-talk) yapmaları yaygın ve sosyal bir olaydır (Curtis ve Loomans, 2014). Salk ve Engeln-Maddow (2012) çalışmalarında bireyin kilo konuşmasını duyması ya da konuşmaya dahil olması durumunda yüksek seviyede beden imajı hoşnutsuzluğu ve suçluluk hissedeceğini saptamışlardır.

Ayrıca, akran tarafından kabulün, sosyal desteğin ve arkadaşlık bağının düşük olması ergen kızlarda düşük beden imajı algısına sebep olduğu saptanmıştır (Gerner ve Wilson, 2005). Akranların sosyal desteği ve kabulü ergenin sosyokültürel

baskıdan kurtulmasını ve bedeni hakkında daha pozitif düşünmesini sağlamaktadır (Stice ve ark., 2002). Paxton ve ark. (1999) arkadaşların beden imajı endişeleri ve yeme davranışlarının bireyin kendi endişelerini ve davranışlarını şekillendireceğini belirtmişlerdir. Diyet ve aşırı kilo verme yöntemlerini öneren akranlar beden imajı üzerinde olumsuz etki bırakırken kilo ya da görünüşe fazla önem vermeyen arkadaşlar risk oluşturmadıkları için daha güvenli bir çevre oluşturmuş olurlar (Paxton, 1996).

(3) Beden İmajına Medya Etkisi

Televizyon programları, filmler, diziler, dergiler ve sosyal medya platformları gibi çeşitli araçlar kullanılarak, son yirmi otuz yıldır kadınlara ‘zayıf kadın bedeni idealdir’; erkeklere ise ‘kaslı erkek bedeni idealdir’ mesajı verilmektedir. Bu durum doğrudan ya da dolaylı olarak toplumun beden imajı algısını etkilemektedir. Örneğin, normal kiloda olan bir genç kız medyadan aldığı bu türlü mesajlarla daha da zayıf olması gerektiği düşüncesine kapılıp yanlış zayıflama yöntemine başvurarak kendisinde bazı sağlık sorunlarına sebep olabilir. Kadınlar için zayıf beden imajlarının medyada sunulmasının beden imajı sorunlarında payı olduğu belirtilmektedir (Tiggemann, 2002).

Zayıf oyuncular ve modeller bugünün medyasında her zaman görülebilir. Televizyondaki birçok reklam kadınları hedef almaktadır ve giyim ya da aksesuarın onları daha çekici ve güzel göstereceği mesajını vermektedir (Kinnally ve Van Vonderen, 2012). Bu ve benzeri mesajları direk veya dolaylı yollardan bireylere aktaran en popüler iletişim aracı televizyondur. Batı toplumlarında zayıflık, genellikle mutluluk, başarı, gençlik ve sosyal kabul ile ilişkilendirilirken; fazla kilolular ise tembel, üşengeç ya da kontrolsüz gibi lakaplarla anılır (Bordo, 2004). Bizim toplumumuza baktığımızda ise durum çok da farklı değildir. Türkiye’de özellikle son yıllarda artış gösteren televizyon dizilerinde, güzel, zayıf ya da çekici özellikte kadın oyuncular ve yakışıklı ya da kaslı bedene sahip erkek oyuncular

başrollerde yer almaktadırlar. İdeal bedene sahip kişiler canlandırdıkları rollerde genellikle toplumsal kabul gören kişilik özelliklerine sahiptirler.

Konuyla ilgili alanyazın tarandığında, çalışmalar televizyonda sunulan figürlerin beden imajını birçok açıdan etkilediğini göstermektedir. Bell ve Dittmar (2011)'in yürüttükleri çalışma sonucunda katılımcıların kitle iletişim araçlarında maruz kaldıkları figürlerden etkilenerek beden doyumsuzluğu yaşadıklarını saptamışlardır. Featherstone (2010) ise televizyon programlarındaki artışın estetik cerrahi alanındaki gelişme ile ilişkilendirmiştir. ASAPS (The American Society for Aesthetic Plastic Surgery) 2013 yılı verilerine göre plastik cerrahide 2002 yılından bu yana %44'lük bir artış görülmüştür. Dinç ve Alisinanoğlu (2010)'nun yaptığı araştırmada ise katılımcılar televizyonda gördükleri uzun ve ince yapılı bedene sahip olmak istediklerini ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak beden imajı bireyin kişisel tecrübelerinin, kişiliğinin ve farklı sosyokültürel normların bir ürünü olarak tanımlanabilir. Genellikle kültürel açıdan beden ideali ile şekillenen fiziksel görünüşün, kişideki yansıması veya algısıdır. Kişisel bir değerlendirme olmasından dolayı kişinin kendini görünüşüne yüklediği anlam başkalarının onun görünüşüne yüklediği anlamdan farklı olacaktır. Beden imajı, yapısı itibariyle bireyin yaşamının pek çok alanını farklı boyutlardan etkilerken; gelişimini ve değişimini etkileyen sosyolojik, biyolojik ve kişisel birtakım faktörlerin de etkisi altındadır. Beden imajının bireyde oluşturduğu en önemli etki alanının 'benlik saygısı' olduğu söylenebilir. Beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişki birçok çalışmaya konu olmuştur ve farklı boyutlardan incelenerek daha ayrıntılı bir şekilde ele alınması gerektiği görülmektedir.

B. Benlik

Bu bölümde benlik kavramı açıklanmaya çalışıldıktan sonra, benlik saygısı ve gelişimi, benlik saygısını etkileyen faktörler ve yüksek/düşük benlik saygısına sahip bireylerin özellikleri hakkındaki görüşlere yer verilmiştir.

1.Benlik Tanımları

Benlik kavramı insan davranışlarını yapısını açıklamaya çalışan psikoloji bilimi içerisinde önemli bir konu olarak kabul edilebilir. Benlik kavramı ilgili alanyazın ile açıklanmaya çalışılırken benlik imgesi, benlik saygısı, ideal benlik gibi birbirine benzer kavramların olduğu görülmektedir. Pişkin (2000) bu kavramların, benlik kavramı şemsiyesinin altında olduğunu ifade etmiştir, bu açıdan bakıldığında benlik kavramının kapsayıcı bir kavram olduğunu söylenebilir.

Benlik bireyin kendi kimliğinin farkında olmasıdır. Ben'in doğasını anlamak oldukça güç olduğu için birçok filozof ve din adamı bu konuyla yüzyıllarca alakadar olmuş fakat William James' e kadar (1980) felsefi tartışmalardan öteye gidememiştir (Pişkin,2000).

Benlik kavramı konusunda James, Mead ve Cooley çalışmalara öncülük eden ilk isimler olarak kabul görmektedir. Benlik kavramının oluşum sürecini ilk olarak ele alan kişiler olmaları sebebiyle, yaptıkları açıklamalar günümüzde bile önemini yitirmemiştir. Bu isimler çalışmalarında genellikle benliğin doğası ve özelliği üzerinde durmuşlardır. Benlik kavramının önemine değinmişler fakat kuramsal bir alt yapı meydana getirememişlerdir (Eriş,2013).

Cooley, benlik kavramını sosyolojik açıdan ele alarak, diğer kişilerin yerine geçerek kendini algılamak ve değerlendirmek anlamına gelen "ayna benlik" (looking glass) metaforunu ortaya atmıştır. Bu metafor ile Cooley, benlik

kavramının sosyal etkileşimin bir ürünü olduğunu ve kişi ile toplumun doğuştan birlikte var olduğunu vurgulamıştır (Rosenberg, 1989).

James ise benliği: Özne olan “ben” ve nesne olan “ben” olmak üzere ikiye ayırmıştır. Özne yönünü, aktif olarak algılayan, hissedeni, deneyimleyen, hayal kuran, hatırlayan, seçim ve plan yapan olarak tanımlarken; nesne olan “ben” i ise yaşantının ve deneyimin nesnesi ve pasif ve etkileneni olarak tanımlanmaktadır (Arıcak, 1995). Mead'ın ise benlik kavramına katkısı sosyal benlik kavramıyla olmuştur. Mead' a göre sosyal benlik; kişilerin hayatında var olan ve önem arz eden bireylerin, önem verdikleri tutum ve fikirlerin içselleştirilmesiyle meydana gelmektedir. Bununla birlikte benlik toplumsallaşma sürecinde ortaya çıkmaktadır. Bireyin çevresindeki önem atfettiği kişiler, onu değerli buluyor ve ona saygı duyuyorsa, birey de kendini bu bağlamda değerli hissetmektedir. (Yenidünya, 2005).

Rogers'ın kişilik kuramında benlik kavramı önemli bir yere sahiptir ve bu kavram kuramın köşe taşı olarak değerlendirilebilir. Rogers'a göre benlik “ben”i tanımlayan bütün fikir, algı ve değerlerin toplamıdır. Benlik aynı zamanda “ben kimin” ve “ne yapabilirim” farkındalığıdır (Atkinson ve diğ., 2010). Bunu yanında Rogers benliğin; benlik kavramı yanında ideal benlik olarak bir diğer boyutunu da ele almıştır. İdeal benlik; bireyin kendisini görmek istediği ve daha çok pozitif özellikleri içeren kişiliğe yönelik isteklerinin algısıdır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2013). İdeal benlik ile gerçek benlik birbirine ne kadar yakın ise bireyin doyumu ve mutluluğu o oranda artarken, aradaki fark ne kadar çok ise mutsuzluk artacak ve doyumsuzluk bir kişilik yapısı meydana gelecektir (Atkinson ve diğ., 2010).

Rosenberg (1989) yarım yüzyıldır benlik kavramının psikoloji, sosyoloji ve psikoanaliz gibi alanlarda gelişme gösterdiğini belirtmektedir. Benliği “ self-consept” kavramı ile açıklamış ve kişinin kendisine dair duygu ve düşüncelerinin bütünü olarak değerlendirmiştir.

Benlik kavramının alanyazında önem kazanmasında bir diğer katkıda Analitik Akımın öncüsü olan Freud'dan gelmiştir. Freud 'benlik' yerine 'ego' tanımı kullanmıştır (Bacanlı, 1997). Benlik; id, ego ve süper egodan oluşan bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bazı kaynaklarda id yerine "alt benlik", süper ego kavramının yerine ise "üst benlik" ifadesinin tercih edildiği görülmektedir. Freud, alt benliğin bir parçasının gelişmesiyle birlikte, uyaranları algılayan ve bununla birlikte aşırı uyaranlara karşı ruhsal yapıyı koruyarak, alt benlik ile dış dünya arasında bir arabuluculuk görevi yaptığı fikrini ortaya atmıştır. Bu yapıya da ego, farklı bir deyişle benlik adını vermiştir (Geçtan, 2005).

Analitik Yaklaşımın öncülerinden olan ve yaratıcı benlik kavramını ileri süren Adler'e göre benlik; bireye amaçlı bir yaşam sağlamaya çalışan bir sistem olarak değerlendirilmektedir. Adler kişilerin benlik kavramını ele alırken olumsuz etki edebilecek aşağılık ve yetersizlik duygularından bahsetmektedir. İnsanlar, yaşamlarına güçlü yetersizlik duygularıyla başlamakta ve kendisinden güçlü ve yetenekli olan yetişkinlerin karşısında aşağılık duyguları yaşamaktadır. Bu durum aşağılık duygusuna yol açmakta ve birey sürekli olarak üstünlük kurma çabasına yönelmektedir. Adler (1998)'e göre yaşamın temel amacı; bireyin karşılaştığı zorluklarla baş ederek bir anlamda eksikleri telafi ederek benliği en mükemmel seviyeye ulaştırmak ve aşağılık duygularından kurtulmaktır.

Kulaksızoğlu (2002) benlik kavramı bireyin kendisi hakkındaki kanaatleri olarak kısaca tarif etmiştir; Bireyin kendisini dışardan nasıl gördüğü ile oluşan bir yapıdır. Bu yapı bireyin geleceğine yönelik düşüncelerini şekillendirip bireyin ideallerine yönelik ümit edilen benliğinin oluşturmasını sağlar, bu yönüyle de bireyi psikolojik açıdan destekleyen en önemli yapıdır.

Benlik kavramına farklı bir açıdan yaklaşan Adams (1995)'a göre, kişinin benlik deneyimlerinden çıkan düzenlenmiş bir bilişsel yapı olarak da düşünülmektedir. Kişinin kendisini algılaması ve değerlendirmesine yönelik geniş bir kavram olarak ifade edilir. Bireyde oluşan farkındalık sonucunda kendimizi bir varlık

olarak nasıl algıladığımız ve değerlendirdiğimize ilişkin düşünceler ortaya çıkmaktadır. Adams benlik kavramını, benliğin bilişsel yanı olarak değerlendirirken benlik saygısını ise benliğin duygusal tarafı olarak tanımlamaktadır.

Benlik kavramı ile ilgili açıklamalarda bulunan kuramcıların bazı ortak kavramları kullandığı görülmektedir. Bu bağlamda benlik kavramının en iyi ifade eden ve ortak noktaları birleştiren kişilerden biri olarak Köknel (1985) benliği; bireyin kendi kişiliğine yönelik görüşlerinin toplamı, bireyin kendini tanıması ve değerlendirmesi ve kişiliğin öznel yanı olarak ele almaktadır.

Bu kısımda benlik kavramını ilgili alanyazın ile açıklamaya çalışılmıştır. Bir sonraki bölümde benlik kavramı ile birlikte sıkça kullanılan benlik saygısı kavramı ilgili alanyazın doğrultusunda açıklanmaya çalışılacaktır.

2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı kavramı günlük yaşamda güven duygusu ya da başka bir deyişle kendine güven anlamına gelirken, ilgili alanyazın incelendiğinde kendilik anlayışı, öz saygı, öz-kavram, benlik tasarımı kavramlarıyla adlandırıldığı da görülmektedir. Benlik saygısı; insan kişiliğinin temelinde yer alır ve algı, duygu, düşüncelerin bir bütünü olarak değerlendirilebilir (Öner, 1996).

Birçok araştırmacı benlik saygısı ile benlik arasında ayırım yapmaktadır. Benlik kişisel özelliklerimizi nasıl değerlendirdiğimiz yani bir insan olarak kendimizi nasıl gördüğümüzdür. Benlik saygısı ise benliği değerlendirdiğimize bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Burger, 2006).

Benlik saygısı kavramı denilince akla ilk gelen isimlerden biri Rosenberg'dir. Rosenberg benlik saygısını kişinin kendisine atfettiği olumlu ya da olumsuz tutumlar olarak tanımlamıştır. Eğer bu atıflar pozitif ise yüksek, negatif ise düşük benlik saygısının olacağını belirtmiştir. Ayrıca ergenlikteki değişmeler ile birlikte bireyin kendini kabulü, meslek ve aile yaşantısına hazırlanmasını sağlayan bir kavram olarak

da değerlendirilebilir. Burada önemli olan bireyin sadece kendisini kabulü değil aynı zamanda eksik gördüğü yanlarıyla mücadele eğilimini de içerisinde olarak kendisi ile barışık olmasıdır. Kısa bir ifade ile benlik saygısı, kişinin kendi benlik kavramına atfettiği değer yargısıdır denilebilir (Rosenberg, 1965). Bugünkü benlik saygısı araştırmaları için “altın standart” niteliği taşıyan on maddelik kolay uygulanabilir benlik saygısı ölçeği geliştirmiştir. Geliştirilen bu ölçek benlik saygısı araştırmalarının yaklaşık dörtte birinde kullanılmıştır (Murk; 2006).

Coopersmith de Rosenberg ile aynı dönemde benlik saygısı üzerine çalışmalar yürütmüştür. Coopersmith öğrenme teorisi perspektifinden bakarak laboratuvar çalışmaları gerçekleştirmiştir (Murk, 2006). Benlik saygısı dolaylı ölçüldüğü için laboratuvar tabanlı gözlemsel değerlendirmeler yapılmaz, bu yüzden çocukları gözlemek yerine onların öğretmenleri, ebeveynleri ve arkadaşlarının dahil olduğu çalışmalar yapmıştır (Coopersmith 1967, Akt Mruk, 2006). Benlik saygısı; kişinin kendisine dair pozitif ya da negatif tutumlarıdır. Benlik saygısını kişinin kendisini onaylaması ya da onaylamamasının bir belirleyicisi olarak değerlendirilebilirken ayrıca kişinin kendisini yetenekli, başarılı kabul edip etmediği ve hayatının anlamlı, değerli olup olmadığını ölçen bir araç olarak da tanımlanabilir (Coopersmith, 1967).

Rosenberg’e benzer bir tanımlama da Adams (1995) tarafından yapılmıştır. Adams’a göre benlik saygısı kişinin kendisini değerli bulup önemli olduğunu hissetmesi ve onaylamasıdır. Ayrıca Adams benlik saygısının duygusal yanına da değinmiş ve kendine dair beğeni ve değerli olma duygularını benlik saygısı kavramına dahil etmiştir. Yine benzer şekilde Kulaksızoğlu(2000)’da benlik saygısını benliğin duygusal yönü olarak ifade etmiştir.

Rogers’a göre, benlik saygısı kendimiz hakkında ne düşündüğümüzdür, başka bir ifade ile bireyin kendi benliğine karşı olan değerlendirmesidir. Rogers benlik saygısı duygularının erken çocuklukta ortaya çıktığını düşünür ve çocuğun anne-baba etkileşimiyle şekil aldığına inanır. Çocuk büyüdükçe onun için önemli olan

kişilerle etkileşimi benlik saygısının gelişimini etkileyecektir. Rogers çocuğun iki temel gereksinimi olduğunu kabul eder:

- ✓ Başkaları tarafından pozitif değerlendirme.
- ✓ Benlik saygısı; kendimiz hakkında nasıl düşündüğümüz yani benlik saygısına dair hislerimiz hem psikolojik sağlığımız hem de hayattaki hedeflerimize ulaşmamız ve kendimiz gerçekleştirmemiz için çok önemlidir (McLeod,2014; Rogers,1951).

Adler'in kuramında organ eksikliği, hastalıklar, bireyin aile içindeki konumu, doğum sırası ve sosyal ilişkilerde reddedilme gibi kavramlardan bahsetmektedir. Bu kavramlar kişiliğin oluşumunda önemli bir etkiye sahipken aynı zamanda benlik saygısının gelişmesinde ve değişmesinde de önemlidir. Adler benlik saygısını aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçiş olarak değerlendirmiştir (Adler, 1998).

Pişkin (2000) benlik saygısı yerine özsaygı kavramını kullanmıştır. Özsaygı "*bireyin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir*". Bu ifade ile bireylerin ulaşmak istediği ile hali hazırdaki durumu arasında ki fark bize o kişinin özsaygı düzeyi hakkında bir fikir verir. Burada önemli olan bireyin oluşan bu farkı nasıl değerlendirdiği ve duygusal dünyasına olan yansımalarıdır. Farkın kendisi ve oluşması normal olarak kabul edilirken, bireyde bu fark yüzünde meydana gelen stres ve kaygı durumu normal olarak değerlendirilmez.

Benliğin beğenilip, beğenilmemesi benlik saygısını meydana getirir. Farklı bir ifade ile kişinin kendisine yönelik yaptığı değerlendirme sonucunda ortaya çıkan benlik imgesinin kabulünden meydana gelen beğeni durumu olarak da tanımlanabilir. Bu değerlendirme sonucunda bireyler kendilerini eksik olarak nitelendirebilir, eksiklerini fark edebilir, kendini eleştirebilir, bunun yanı sıra kendisini her yönü ile olumlu olarak değerlendirip beğenebilir. Kişilerin kendilerini olumlu değerlendirmesi ve benliklerine saygı duymaları için üstün nitelikler taşımaları

gerekmaz. Çünkü benlik saygı bireyin kendisini üstün ya da aşağı değil, olduğu gibi kabul edip kendisinden memnun olmasıdır. Bir başka ifade ile kişinin beğenilme ve sevmeye değer olarak kendi özüne güvenmesini sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu; 2005).

Yapılan birçok tanımda yazarların, benlik saygısı ile ilgili olarak bireyin kendisine yönelik olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri, algıları, kendini kabulü gibi kavramları sıkça kullandıkları görölmektedir. Bu tanım ve kavramlardan yola çıkarak benlik saygısını; kısaca bireyin kendi benliliğine yönelik atıflarının tümü olarak tanımlayabiliriz.

Bu bölümde benlik saygısı kavramını alanyazın uzmanlarının ışığında açıklanmaya ve benlik saygısının ne olduğuna cevap verilmeye çalışılmıştır. Benlik saygısı gelişimde önemli bir yere sahip olduğu kadar, benlik saygısının gelişimi ve bu gelişimi etkileyen faktörlerin açıklanması da önemlidir.

3.Benlik Saygısı Gelişimi ve Etkileyen Faktörler

Benlik gelişiminin doğuştan başladığını düşünsek de aslında döllenme ile başladığını kabul edebiliriz. Benlik gelişiminde zayıf ya da şişman olmak, organ eksikliği yaşamak, esmer ya da sarışın olmak gibi bedensel etkilerin etkisi olmasına rağmen ruhsal ve toplumsal etkenler daha öncelikli olarak kabul edilebilir. Çocukluktan itibaren yaşam boyunca bireyin çevre ile etkileşimi bu gelişimde bir taraftan toplumsallaşmayı sağlarken diğer taraftan ise bireyin benliğinin farkındalığını sağlar. Bireyin başkaları tarafından değerlendirilmesi ve bu değerlendirilmenin birey tarafından algılanıp benimsenmesi, benliğin değerler sistemini kapsamaktadır (Köknel, 1985).

Rogers (1951) benlik saygısı gelişiminde özellikle yaşamın ilk yıllarına önem vermiştir. Olumlu saygı ve benlik saygısı gereksinimlerine değinmiştir. Benlik saygısının gelişmesinde çocuğun olduğu gibi kabul edilmesi ve koşul aranmaması

oldukça önemlidir. Çocuk eğer onay gören ve kabul edici ortamda bulunarak kendini ifade edebiliyor ise yüksek benlik saygısına, katı ve reddedici aile içerisinde kendini ifade edemeyeceği için de düşük benlik saygısına sahip olacaktır.

Benlik saygısı bireylerin bebeklik döneminden itibaren sevgi, ilgi ve empatik bir yaklaşımla ile gereksinimlerin karşılanması sonucunda oluşmaktadır. Olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmenin için en önemli şey koşulsuz sevgi içinde büyümektir. (Cüceloğlu, 2002; Sacks, 1996).

Benlik ve benlik saygısının gelişimi ergenlik ile farklı bir boyuta geçmektedir. Ergenlik çağı benlik kavramının ön planda olduğu ve yetişkinliğe geçişte bir ara dönem olarak değerlendirilebilir. Bu dönemde gençler bir kimlik arayışı içerisinde; kendi anlamaya, keşfetmeye çalışmakta; ileride nasıl biri olmak istediklerini düşünmektedirler. Bu arayış içerisinde ergenin kendisi hakkındaki yargıları inişli çıkışlı bir seyir göstermektedir. Kendilerini bazen beğenmekte bazen de kendilerinden nefret etmektedirler. Bu sebepten ötürü gencin bu döneme kadar geliştirdiği benliği ve benlik saygısı önem kazanır. Ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygısı, anne-baba tutumları ve ayrılıkları, kardeş sayısı ve doğum sırası, akran grubu ile ilişkiler, otorite olarak gördüğü kişiler ve sosyo-ekonomik düzey gibi çeşitli değişkenlerden etkilenmektedir (Yörükoğlu, 2004; Bogenç, 1998).

Coopersmith sağlıklı benlik saygısının gelişimi için çocukların ebeveynleri tarafından kabul edilmesi, çocuklar için sınırlar oluşturulması ve bu sınırların açık ve anlaşılır olması, sınırları belirlenen durumlar içerisinde ise ebeveynlerin saygılı olması gerektiğini, yaptığı araştırmalardan elde ettiği sonuçlar doğrultusunda ifade etmiştir (Soner, 1995).

Bunun yanında benlik saygısı gelişimini etkileyen dört ana etkeni şu şekilde sıralamıştır;

- ✓ Çocuğa başkalarından gösterilen değer, sevgi, övgü ve ilginin benlik tarafından algılanması,

- ✓ Çocuğun başarı deneyimi, çevresi içinde algıladığı durumlar,
- ✓ Çocuğun başarı ve ya başarısızlıkla ilgili kişisel tanımları, kendisinde olmasını istediği, başarı olarak belirlediği noktalar,
- ✓ Çocuğun olumsuz tepki ve eleştirilerle başa çıkma tarzı (Buluş ve Cevher, 2007).

Coopersmith'e benzer şekilde Felker de bazı önerilerde bulunmuştur. Felker (1974) ebeveynlere çocuklarının benlik saygısını geliştirmede faydalı olacağına inandığı beş adım önermiştir, birinci adım çocuk için değerli gördüğü kişiler kendi kendilerini övmelidirler; ikinci adımda çocuklar, kendi davranışlarını gerçekçi olarak değerlendirmelidirler; üçüncü adımda mantıksal hedefler oluşturmaları; dördte ise çocukların kendilerini övmeleri; sonuncu adım da ise çocukların başkalarını övmeleri gerekir. Bu beş basamaktaki tavsiyelere uyulması sonucunda ebeveynler çocuklarının benlik saygılarını arttırabilirler (Voltan-Acar ve Bilge, 1993).

Benlik saygısının öğretim yolu ile geliştirilmesi de mümkündür. Özellikle psikolojik danışma ve drama yolu ile bu durum geliştirilebilir. Bu durum sadece danışma ve drama ile sınırlı değildir, öğretmenler öğretim teknikleri ile de benlik saygısını geliştirebilirler. Burada önemli olan yakın ve sıcak ilişkidir. Kabul, içtenlik ve empati hem öğrenme etkinliklerinin verimini arttıracak hem de benlik saygısı gelişimini destekleyecektir. Yapılandırılmış benlik saygısı programlarında öğrencilerin benlik saygısını yükseltmek amacı ile güven oluşturma, duyguları açığa vurma, olumlu geri bildirim alma-verme ve risk alma etkinliklerinin verilen sıra ile haftanın belirli günlerinde uygulanması ve bu temel konuları içeriyor olması gerekmektedir (Pişkin, 2000).

Son yıllarda benlik saygısı üzerine yapılan araştırmalarda demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, kardeş sırası ve sayısı vs.) ile birlikte sosyal destek algıları, beden imajı, sosyal fobi, iyi oluş, yeme tutumları, obezite gibi farklı değişkenlerin de benlik saygısını etkileyen faktörler içerisinde incelendiği görülmektedir. Yapılan yüksek lisans ve doktora araştırmalarında benlik saygısını ile bahsedilen değişkenler arasında manidar ilişkiler

bulunmaktadır (Sel, 2016; Çetin, 2015; Saric ve Sakic, 2013; Berg ve ark. 2010; Hamarta, 2009; Kalkan ve ark. ,2010; Türe, 2009; Tarhan, 1995). Bu ve benzeri birçok çalışmadan yola çıkarak benlik saygısının gelişen ve değişen süreç içerisinde farklı birçok değişkenden etkilenebileceği söylenebilir.

Sonuç olarak benlik saygısının gelişim ve bu gelişimi etkileyen faktörlere baktığımız zaman araştırmacıların bazı noktalarda birleştikleri ve belirli noktalara önemle vurgu yaptıkları gözlenmektedir. Benlik saygısı gelişiminde yaşamın ilk yılları, ergenlik ve benlik saygısının gelişimin bir süreç olduğu ön plana çıkarken benlik saygısını etkileyen faktörler içerisinde ise aile tutumları, çocuğun kabulü, çevresel koşullar, empatik, yaklaşımın önemli olduğu söylenebilir. Ayrıca benlik saygısı gelişiminin bireyin farklı gelişim alanlarına olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4. Yüksek ve Düşük Benlik Saygısına Sahip Olan Bireylerin Özellikleri

İlgili alanyazın incelendiğinde benlik saygısı yüksek ve düşük olan bireylerin özellikleri hakkında birçok araştırma sonucu olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu araştırma sonuçlarını özetlemek ve karşılıklı değerlendirilmesini sağlamak amacıyla, aşağıdaki tabloda, yüksek ve düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri ifade edilmeye çalışılmıştır.

Yüksek Benlik Saygısı	Düşük Benlik Saygısı
<ul style="list-style-type: none">- Kendine güvenir ve kendisi için pozitif düşüncelere sahiptir,-Başarısızlığı ve mutsuzluğu kabul eder, insanlara karşı açık davranır(Rogers, 1951;akt. Mcleod, 2014).- Psikosomatik hastalıklara karşı daha	<ul style="list-style-type: none">- Hayatın zorluklarından hep kaçır, başarısızlıkları kabullenemezler,-Savunma halinde olup insanların koruması altında olurlar (Rogers, 1951; akt. Mcleod, 2014)- Sosyal fobik davrananımilar sergileyip

<p>dirençli, kontrollü, sosyal ilişkilerde daha başarılıdırlar (Tutar,2012).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kendilerine olan inanç ve güvenleri daha yüksektir (Avşaroğlu,2013). - Hayatından memnun olan, içsel denetimli, saygı bekleyen ve gerçekçi performans değerlendirmesine sahiptirler (Özdemir,2004). - Sosyal ortamlarda daha aktif rol oynarlar ve kendilerini daha etkili şekilde ifade ederler (Coopersmith,1967). - Kendisine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir (Rosenberg, 1989; akt.İnanç, 1997). - Fiziksel sağlıklarının daha iyi, yaşamı daha anlamlı bulma, daha iyi öğrenci olma, daha az kaygılı ve depresif özellikler gösterme, başarılı olma isteği (Yavuzer,1998). -Yeni şeyler öğrenmeye meraklıdırlar ve yeni durumlar ile karşılaşmaktan çekinmezler (Pişkin,2000). 	<p>psikolojik sorunlar yaşayabilirler. (Rosenberg,1965; akt.Hamarta,2009)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vazgeçme, yalan, geri çekilme ve kendine yönelik olumsuz eleştiriler, tutarsız tavırlar sergileyebilirler (Yavuzer,2005). - Önemli kararlar vermede zorlanırlar, başarısızlık karşısında kıyasa gitme ve kendisi hakkında olumsuz duygulara kapılma. -Yeni deneyimlerden uzak durma gibi davranışlar gösterirler (Andre ve Lelord ,2016). - Kendilerine olan inanç ve güvenleri daha düşük (Avşaroğlu, 2013). - Zayıf sosyal destek sistemine sahiptirler, dışsal denetim odakları baskındır bunlara ilaveten beceri, davranışları ve cinsellikleri olumsuzdur (Özdemir,2004). -Başarısızlık sonucu doğacak mahcubiyeti önlemek adına riskli durumlardan uzak dururlar, duygularını açık ve net ifade etmekten çekinirler (Pişkin,2000).
--	---

Yukarıdaki tabloyu incelediğimizde yüksek ve düşük benlik saygısı gösteren bireylerin farklı özellikler gösterdiği, yüksek benlik saygısına sahip bireyler daha pozitif tutum, davranış ve özelliklere sahipken, düşük benlik saygısına sahip bireylerin daha negatif tutum ve davranışlara sahip olduğu görülmektedir.

C. Sosyal Fobi (Toplumsal Kaygı Bozukluğu)

Sosyal fobi, fobi türleri arasında yer alan bir kavramdır. Bu nedenle bu bölümde öncelikle fobi, fobinin sıklığı ve yaygınlığı ele alınmış ve diğer fobi türlerinden kısaca bahsedilerek sosyal fobi kavramı üzerinde durulmuştur.

1. Fobi (Phobia)

Fobi (phobia) sözcüğünün kaynağına inildiğinde Yunanca'da kaçış, panik, korku anlamına gelen 'Phobos' sözcüğüne dayandığı görülmektedir. Eski yayımlar incelendiğinde birçok fobi eski Yunanca adlarla ifade edilmiştir (Zoofobi, klaustrofobi, pirofobi vb.)(Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Fobi terimi Westphal'in 1872'de 'agorafobi' terimini kullanması ile alanyazına girmiş ve sonrasında bütün fobiler melankoli başlığı altında İngiliz psikiyatrist Henry Maudsley'in 1895'teki çalışmasında bir araya toplanmıştır. İlerleyen süreç içerisinde fobi kavramı ilgi görmüş ve bu konuyla ilgili çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Fakat fobinin psikodinamiği ilk olarak Feud'un (1909) '*Beş Yaşındaki Bir Çocuğun Fobisinin Çözümlemesi*' adlı çalışmasında ele alınmıştır (Geçtan,1993; Marks ve Mataix – Cols, 2004; Kahn ve Fawcett, 2008).

İlgili alanyazın incelendiğinde, birçok araştırmacının fobi kavramını farklı şekillerde tanımladığı görülmektedir.

Sungur (1997) fobiyi, fobiye neden olarak gösterilen uyaranla ile orantılı olmayan şiddette meydana gelen anksiyete şeklinde tanımlamıştır. Bireyin bu abartılı anksiyete tepkisinin mantıksız olduğunu bilmesine rağmen, kaçınma davranışlarını engelleyemediği yer, durum, nesne ve işlevlere ilişkin duygu ve tepkileri olarak belirtmiştir.

Bir başka tanımda ise fobi; tehlike olamamasına ya da çok az olmasına karşın, korkulan durumdan büyük oranda kaçınma yaratan özel bir nesne ya da durumla

ilgili orantısız ve sürekli korku olarak tanımlanmıştır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013).

Gupta (2010) ise kısaca fobiyi normal insanda görülmeyen aşırı ve mantık dışı korku olarak nitelemişken benzer bir tanımda ise; normalde korkulmayacak belli bir durum ya da belli bir nesne ile karşılaşınca ortaya çıkan korku olarak ifade edilmiştir (Öztürk ve Uluşahin; 2011).

Mevcut tanımlardaki ortak noktalardan hareketle fobinin canlı ve cansız objelere, durumlara, aktivitelere vb. karşı normal insanın korku belirtisinden daha yoğun, orantısız, mantık dışı olarak ortaya çıkan korku olduğu şeklinde tanımlanabilir (Ateş, 2014).

Bir korku durumu olarak da çoğu kez ifade edilen fobi, sıkça korku yerine kullanılan kavram olmasına rağmen, her ikisi de farklı şekillerde ifade edilmektedir. Korku; gerçek bir tehlike düşüncesinden oluşan bir endişe duygusudur. Otonom sinir sisteminin “savaş ya da kaç” tepkisinin harekete geçirdiği (birçok hayvanda ortak olan) temel duygudur. Bunun yanı sıra bireyin yaşamı veya güvenliği tehdit eden mevcut veya olası bir tehlike karşısında ortaya çıkan duygusal bir tepkidir. Bu tepki yaşamın devamı için gereklidir ve daha çok bilişsel ve öznel öğeleri içerir. Çünkü birey duyduğu korku sayesinde tehdit olarak gördüğü uyarana karşın gerekli tedbirleri alarak yaşamını güven içinde devam ettirebilir.

Fobi ise bireyin belirli durumlar karşısında yaşadığı baskılı, endişeli, mantık dışı korku olarak ifade edilir, beraberinde fizyolojik ve davranışsal öğeleri de içerir. Fobi beklenen tehlikenin gerçekleşmesi olasılığına karşın insanı kaç ya da savaş tepkisine hazırlar. Bu tanımlardan yola çıkarak korkunun gerçek bir tehlike ile karşılaşıldığında ortaya çıkan gerçekçi bir duygu iken fobinin ise gerçekçi olmayan ancak belirli bir baskı hissi sonucunda açığa çıkan bir duygu olduğu söylenebilir (Sungur, 1997; Saul, 2001; Burkovik, 2011; Öztürk ve Uluşahin, 2011; Butcher, Mineka ve Hooley, 2013).

2.Fobinin Sıklığı ve Yaygınlığı

Fobilerin yaygınlığını belirlemek oldukça güçtür. Birçok kişi hafif durumlar için danışmana ya da hekimlere başvurmaz. Amerika Birleşik Devletleri'nde altı ay süre ile yapılan epidemolojik çalışmada nüfusun %5-12'sinde fobik bozukluklara rastlanmıştır (Andreasen, 2006; akt. Öztürk ve Uluşahin, 2011). Benzer şekilde yapılan iki farklı epidemiyolojik çalışmada sosyal fobi ABD'de %13,3 oranı ile en sık görülen ikinci ruhsal hastalık, Fransa' da ise %14,4 ile üçüncü sıradaki ruhsal bozukluk olarak tespit edilmiştir (Türkçapar, 1999). Kadınlarda erkeklere oranla iki üç kat fazla olduğu görülmüştür. Türkiye Ruh Sağlığı Profili araştırmasında yetişkinler arasında panik bozukluk %0,4, agorafobi %0,6, sosyal fobi %1,8 ve özgül fobi ise %2,7 olarak tespit edilmiştir (Kılıç,1998). Bu fobilerin toplam oranı baktığımızda ABD'deki bulgularla oldukça benzer oranlarda olduğu söylenebilir.

3.Fobi Türleri

Fobilerin sınıflandırılması ile ilgili olarak *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) kaynaklarının tarihsel süreci incelendiğinde fobi kavramının giderek daha da netleştiği görülmektedir. İlk olarak DSM-II (1968)'de fobiler ayrıştırılmadan fobik nevrozlar başlığıyla değerlendirilmiş, DSM-III (1987)'de fobiler agorafobi, basit fobi, sosyal fobi olarak sınıflandırılmıştır. DSM-IV-TR (2001)'de ise sınıflandırma aynı kalmış fakat basit fobi kavramına ilave olarak özgül fobi kavramı dahil edilmiştir. Son olarak yayınlanan DSM-V (2013)'te ise agorafobi, özgül fobi şeklinde sınıflandırılırken sosyal fobi kavramı yerine toplumsal kaygı bozukluğu kavramı kullanılmıştır. Bu açıdan yapılan araştırmada fobi kavramının sınıflandırılmasında DSM-V (2013) kaynağı temel alınmış ve kuramsal çerçeve de ilgili sınıflama şu şekilde yapılmıştır:

a) Agorafobi

Agorafobi kelimesi Yunancada dilinde “pazar yeri korkusu” anlamında kullanılmıştır (Atkinson ve diğ., 2010). DSM-V (2013)' te agorafobi kaçmanın güç

olabileceği, panik benzeri, yetersizleştiren ya da utanç veren diğer belirtilerin olması durumunda yardım alamayabileceğini dűřündűđü için tek başına evin dışında olma, kapalı yerlerde bulunma, toplu taşıma araçlarında bulunma vb. gibi durumlardan korkup ya da kaçınması şeklinde tanımlanmaktadır.

b) Özgöl Fobi

Özgöl fobi, bir nesne ya da durumla ilgili olarak belirgin bir korku ya da kaygı duyma (örn. uçağa binme, yükseklik, hayvanlar, iğne yapılması) olarak tanımlanmaktadır (DSM-V, 2013). Diğer fobilerden (sosyal fobi, agorafobi) farkı, korkunun özgöl durumlar ve nesleler karşında ortaya çıkıyor olmasıdır (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

c) Sosyal Fobi

Sosyal fobi kavramı ilk kez 1903'te Janet tarafından kullanılmış, 1966'da Marks ve Gelder tarafından tanımlanmıştır. Tanı kitabı olarak kullanılan DSM kaynaklarına girmesi ise DSM-III'te olmuştur (Dilbaz, 1997).

DSM-V (2013)'te sosyal fobi, toplumsal kaygı bozukluğu kavramıyla eř anlamlı olarak kullanılmıştır. Sosyal fobi; bireyin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir kaygı ya da korku duyması şeklinde ifade edilmiştir. Bu tanıma benzer bir tanımda ICD-10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) ölçütlerinde mevcuttur. Sosyal fobi dikkat odağı olmaktan veya utanılacak ya da aşağılanacak şekilde davranmaktan korku duymak ve belirgin bir şekilde kaçınmak olarak belirtilmiştir.

Yukarıda yapılan tanımlara ilaveten Türkiye'de ve dünyada alanyazın incelemelerinde sosyal fobi kavramının tanımı bilim insanları tarafından farklı şekillerde yapılmıştır. Bu tanımlarından birkaçına aşağıda yer verilmiştir.

Sungur'a (1997) göre sosyal fobi bireyin dikkat odağı olacağını düşünmesi, kendi kendisini güç durumda bırakacak şekilde davranacağı gibi sebeplerle sosyal ortamlarda bulunmaktan korkmadır.

Köknel (1999) ise sosyal fobinin genel olarak gençlik çağında başladığını ileri sürmüştür. Sosyal fobinin gerçek dışı ve mantıksız bir kaygı ve korku durumu olarak değerlendirmiştir. Bu korku ve kaygılar topluluk içinde bulunmak, konuşmak, karşı cinsle birlikte olmak gibi ortamlarda ortaya çıkar. Sosyal fobi yaşayan bireyler sosyal ortamlara girdikleri zaman kaygı düzeyleri yükseldiği için bu ortamlardan uzaklaşmak belirgin bir davranış biçimi olarak görülür. İlâveten eleştirilme korkusu yaşadıkları için benlik saygıları düşer. Benlik saygısında meydana gelen bu düşüş yüzünden kendilerini başkalarının yanında değersiz olarak algılayarak toplum içinde hatalı, kötü davranacağı düşüncesi ile sosyal ortamlara dahil olmaktan kaçınırlar.

Sosyal fobiyi sosyal bunaltı bozukluğu olarak ele alan Öztürk ve Uluşahin (2011) bu kavramı toplum içinde konuşma esnasında ya da bir eylem sırasında, bireyin kendisini küçük düşüreceği korkusuyla terleme, ellerin titremesi, kızarma gibi belirtilerin meydana gelmesi olarak tanımlamışlardır.

Kring ve ark.(2015) ise sosyal fobiyi başkalarının gözünün üzerinde olabileceği sosyal ortamlarda olma ya da sadece tanıdık olmayan insanlarla karşılaştığında yaşanan mantıklı olmayan, ısrarlı bir korku şeklinde tanımlamışlar ve özellikle ergenlik çağında başladığını, sosyalleşmeyi etkilediği ileri sürmüşlerdir. Benzer bir tanımda ise Butcher ve ark.(2013) sosyal fobiyi sosyal ortamlarda kişiyi yetersiz kılan korkular şeklinde ifade etmişler ve genellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde başladığı belirtmişlerdir.

Yukarıdaki tanımlardan yola çıkarak sosyal fobiyi özetle bireyin diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu olarak tanımlamak mümkündür (Hofmann, Anu ve Hinton, 2010).

Kuramsal çerçevede ve araştırmalarda toplumsal kaygı bozukluğu ifadesi yerine alanyazında daha sık kullanılan kavram olarak sosyal fobi kavramı kullanılmaktadır. Bu nedenle bu araştırmada daha çok sosyal fobi teriminin kullanımı tercih edilmiştir.

Sosyal fobi ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı tanımlar ve bilim insanlarının yaptıkları tespitler sonucunda sosyal fobinin bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve davranışsal belirtileri olduğu görülmektedir. Bu belirtilerden ne çıkanlar maddeler halinde aşağıda sıralanmıştır;

- Bir ilişkiyi başlatmak veya sürdürmek (Austin ve Sciarra; 2015; Kearney, 2005; Kuzucu, 2013).
- Kalabalık önünde kendini ifade etmek.(Austin ve Sciarra; 2015).
- Müzik ve spor performansı sergilemek (Austin ve Sciarra; 2015).
- Başkalarının önünde yüksek sesle bir Şey okumak (Austin ve Sciarra;2015).
- Mevcut performanslarının altında işlerde çalışmak (Kring ve ark., 2015).
- Sınırlı sosyal etkileşimde bulunulacak işleri tercih etmek (Kring ve ark., 2015).
- Diğerlerinin izlediği bir iş yapmak ya da etkinlikte bulunmak (Kearney, 2005; Kuzucu, 2013).
- Toplu yerlerde yemek yeme (Türkçapar, 1999).
- Başkalarının kullandığı banyo ve lavaboları kullanmak (Kring ve ark., 2015; Türkçapar, 1999).
- Başkalarının önünde hatalı davranmaktan korkma (düşmek, elindeki bir Şeyi düşürmek vb.) (Kearney, 2005; Kuzucu, 2013).
- Grup içerisindeki insanlarla tanışmak (Hazen ve Stein, 1995; Mark ve Kowalski, 1995; Antony ve Swinson, 2008).
- Yabancı kişilerle konuşmak (Kearney, 2005; Kuzucu, 2013).
- Karşı cinsten biri ile tanışmak, iletişim kurmak (Hazen ve Stein 1995; Mark ve Kowalski, 1995; Antony ve Swinson, 2008).
- Mağazalardan bir Şeyler satın almak ya da istemediği bir Şeyi iade etmek (Hazen ve Stein 1995; Mark ve Kowalski,1995; Antony ve Swinson, 2008).

- Yeni bir iş görüşmesi yapmak (Hazen ve Stein 1995; Mark ve Kowalski,1995; Antony ve Swinson, 2008).
- Telefonla, radyo ve televizyonda görüşme yapmak (Hazen ve Stein 1995; Mark ve Kowalski, 1995; Antony ve Swinson, 2008).
- Toplantılara katılmak (Hazen ve Stein 1995; Mark ve Kowalski, 1995; Antony ve Swinson, 2008).
- Otoriteyi temsil eden kişilerle konuşmak, göz teması kurmaktan çekinmek (Sungur, 1997).
- Bir işte çalışma ve sosyal statü oranları daha düşüktür. (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013).
- Yüz kızarması, titreme, terleme (Kring ve ark., 2015;Atkinson ve ark., 2010).
- Nefes almada güçlük yaşamak, kalp çarpıntısı, mide rahatsızlıkları, baş dönmesi, kasların gerilmesi(Kearney, 2005; Kuzucu, 2013).

Sosyal fobik bireyler yukarıda bahsedilen belirtileri gösterirler. Bu belirtiler içerisinde en sık olanlar ise toplum içinde konuşmak (%89,4), başkalarının bulunduğu bir yere girmek (%63,1), yabancılarla birlikte olma (%47,3) olarak görülmektedir (Sevinçok, 2000). Ayrıca sosyal fobi oldukça inatçıdır, 12 yıllık bir çalışmada kendiliğinden iyileşme oranı sadece %37 olduğu görülmüştür (Bruce ve ark., 2005; akt.,Butcher ve ark., 2013).

(1) Sosyal Fobinin Kökeni (etiyojisi)

Bu bölümde, bireylerde görülen sosyal fobik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olan faktörlerin psikolojik kökeni, kuramsal açıdan açıklanmaya çalışılmıştır. Sonrasında ise kuramsal açıklamalara ilave olarak biyolojik ve çevresel faktörlerin etkisi üzerinde durulmuştur.

Sosyal Fobi İle İlgili Kuramsal Görüşler: Sosyal fobinin çok faktörlü olarak gelişmesiyle alakalı olarak birçok uzman aynı görüşü paylaşmaktadır (Austin ve

Sciarra, 2015). Chartier, Walker ve Stein (2001) yaşları 15-64 arasında, sosyal fobik bireyler üzerine yaptıkları bir çalışmada risk faktörlerin aşağıdaki maddeleri içerdiğini ileri sürmüşlerdir:

- Bir yetişkin ile yakın ilişkinin bulunmaması
- İlk doğan olamama (bu durum sadece erkekler için geçerli)
- Aile içindeki anlaşmazlıklar
- Ailenin geçmişinde olan zihinsel bozukluk
- Çocuk olarak üç seferden fazla göç etmek
- Fiziksel ve cinsel istismara maruz kalma (çocuklukta)
- Çocuk mahkemelerinde bulunak ve çocuk koruma programlarına dahil edilmek
- Evden kaçmak
- Sınıfta kalmak
- Dokuz yaşından önce özel eğitim
- Okuldan atılmak

Bu maddeler incelendiğinde sosyal fobi üzerinde psikolojik, biyolojik ve çevresel etmenlerin risk faktörü olarak değerlendirilebileceği söylenebilir. Bu faktörler aşağıda açıklanmıştır.

(a) Psikolojik Faktörler

Psikanalitik Görüş: Psikanalitik yaklaşım genel olarak kaygıların kökeninde id, ego ve süper ego arasındaki psişik enerjinin paylaşımı konusunda meydana gelen çatışmaların etkisinin olduğunu ileri sürmektedir (Corey, 2008).

Toplumsal kaygı bozukluğu olarak ifade edilen sosyal fobinin de psikanalitik kuram açısından iç çatışmanın bir ürünü olduğu söylenebilir. Ego ile id ya da ego ile süper ego arasında oluşan bu çatışmada, ego denge mekanizması olarak zayıflar. Aynı şekilde dürtüler daha güçlü olursa yine çatışma meydana gelir ve bu çatışma çözümsüzlüğün olduğunu ve mücadelenin zayıflığını gösterir. Yaşanan çatışmalar sonucunda ego, sosyal fobiyi uygun yöntemlerle kontrol altına tutamadığı

durumlarda savunma düzenekleri sürece dahil olur. Yer değiştirme düzeneği ile sosyal fobik durum bir nesne ya da duruma özdeşleştirilir ve bunun sonucunda sosyal fobi ortaya çıkar (Öztürk ve Uluşahin, 2011; Murdock, 2012; Atkinson ve diğ., 2010).

Psikanalitik Kuram'da gerçeklik, nörotik ve ahlaki kaygı olmak üç tür kaygı bulunmaktadır. Gerçeklik kaygısı, dışarıdan gelecek tehlikelere karşı duyulan korkudur. Bu korku ise tehdidin boyutu ile orantılıdır. Nevrotik kaygı ise libidonun yaşadığı korkudur. Bireyin içgüdülerinin denetimini kaybedeceği ve bunun sonucu olarak da cezalandırılacağına dair yaşadığı korkularını içerir. Ahlaki kaygı cezalandırıcı süper egonun yaşadığı korkudur (Murdock, 2012; Corey, 2008).

Davranışçı Görüş: Öğrenme Kuramı penceresinden olaya bakan davranışçı psikologlar kaygıyı, içsel çatışmalardan ziyade özgül dışsal olayların tetikleme olarak değerlendirmişlerdir (Atkinson ve diğ.;2010). Davranışçı görüş sosyal fobinin kökenini açıklarken bu rahatsızlığın oluşmasına neden olan üç yoldan bahsetmiştir. Sosyal ortamlarda bireylerin yaşadığı travmatik deneyimlerle oluşan doğrudan koşullanama, bireyin sosyal ortamda olumsuz bir durum yaşayan başka bir kişiyi gözlemesi ile meydana gelen gözlemsel öğrenme ve tutumlar ile sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisinin kişiye aktarılmasıyla korkuların kazanılmasına sebep olan bilgi aktarımı (Beidel, 1998).

Bilişsel Görüş: Bilişsel yaklaşım kaygı bozuklukları konusunda genel olarak kaygı yaşayan kişinin durumlar ve potansiyel tehlike hakkındaki düşünce tarzlarına odaklanmaktadır (Atkinson ve diğ., 2011). Farklı psikolojik sorunlarda olduğu gibi, sosyal fobinin de bireylerin yaşantılarını algılama, anlamlandırma ve değerlendirmesinde meydana gelen bilişsel çarpıtmaların etkisi vardır. Beck'in "Bilişsel Üçlü" olarak ifade ettiği bu modelde; bireyin kendisini (A), çevresini (B) ve geleceğini (C) olumsuz olarak ve çarpıtarak algılaması söz konusudur. Bu çarpık algı sosyal fobiyide içeren psikolojik rahatsızlıkların sebebi olarak görülmektedir (Karahana ve Sardoğan, 2012).

Bilişsel yapı otomatik düşünceler ve şemalardan oluşurken şemalar ise ara inançlar ve temel inançlardan oluşmaktadır. Sosyal fobik bir bireyin en önemli niteliği tehlike olasılığının uzak olduğu durumları gerçekçi olmayan bir biçimde değerlendirmesidir. Bunlar zararın hem “derecesini” hem de “gerçekleşme” olasılığı olduğundan daha yüksek olarak değerlendirirler. (Beck, 2008; Beck ve Emery, 2011).

Varoluşçu Görüş: Varoluşçu felsefeyi benimsemiş felsefeciler, psikiyatristler ve psikologlar kaygıyı varoluşun temelinde bulunan varlıkbilimsel (ontolojik) bir nitelik olarak görmektedirler (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Özellikle Kierkegaard kaygı yerine “angst” kavramını kullanmıştır. İnsanlar kaygı (angst) sayesinde uyanık ve aktif olarak hayatlarını sürdürmektedir. Hayatın içerisinde bizi rahatsız eden birçok olayla karşı karşıya kalıp gerçekler ile yüzleşiriz. Yaşam ölüm gerçeğinin değişmezliği ile devam etmektedir (Corey, 2008). Gerçek kaygının yaşamın son bulabileceği ve dünyasını değişip ya da kaybedip bir hiç olabileceğinin ayırımına varmasıdır (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Akılci-Duygusal Görüş: Albert Ellis insanların farklı eğilimlerinin olduğunu ileri sürmüştür. Kişilerin nasıl mutluluğa, sevmeye, düşünmeye, büyümeye vb. durumlara yatkınlığı varsa, benzer şekilde de intihara, ertelemeye, hoşgörüsüzlük vb. durumlara da eğilimleri vardır. Bu eğilimler akılcı ya da mantıklı, hatalı ya da mantık dışı düşünme potansiyelinin bir ürünüdür (Corey, 2008). Ellis sosyal fobinin temelinde mantık dışı düşüncelerin olduğunu belirtmektedir. Çünkü sosyal fobikler başarılı, yetenekli, kusuruz olarak “iyi performans göstermek zorunda olduklarını” ve bu performansın sergilenmesi esnasında ise rahatsızlık duymamaları gerektiği komutunu kendilerine verdikleri için bu belirtiler ortaya çıkmaktadır (Ellis, 1991).

(b) Biyolojik Faktörler

Fobik bozuklukların genelinde olduğu gibi sosyal fobinin kökeninde de genetik faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle son yirmi yılda, fobik bozuklukların oluşumunda, biyolojik etkenlerin daha çok rol oynadığı anlaşılmakla

birlikte, bu bozuklukların kökenini sadece psikanalitik ve davranışçı-bilişsel görüşlerle bağlı kalmadan açıklamak mümkündür (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Bununla birlikte uzmanların çoğu sosyal fobinin kökeninde biyolojik ve çevresel faktörler arasında bir etkileşimin olduğunu kabul etmektedirler (Austin ve Sciarra, 2015). Carey ve Gottesman (1981)'ın aile ve ikiz araştırmaları üzerine yaptıkları çalışmalarda sosyal fobinin bütün aileyi etkileme eğilimi gösterdiği bulgulanmıştır. Fobik kişilerin ebeveyn ve kardeşlerinin yaklaşık %15'i benzer şekilde bu durumdan etkilenmektedir. Yine bu durumu destekler nitelikte farklı yerlerde yetişmiş ikizler ve aile ağacı incelemelerinde kalıtsal etkinin varlığı görülmektedir (Marks, 1986).

Aile öyküsünde sosyal fobi olan bireylerle yapılan daha güncel bir çalışmada; aile öyküsünde sosyal fobi olmayan bireylere göre sosyal fobik belirtilerin daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Hughes, Furr, Sood, Barmish ve Kendall, 2009). Özetle, yapılan bu çalışmalardan yola çıkarak sosyal fobinin kökeninde biyolojik faktörlerin etkili olduğu söylenebilir.

(c) Çevresel Faktörler

Sosyal fobinin kökeninde psikolojik ve biyolojik faktörlerin yanında çevresel faktörlerinde etkili olduğunu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda ebeveyn tutumları, ekonomik durum, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, akademik başarı, arkadaş grubunun olması, benlik saygısı, sosyal bağlılık, flört ilişkisi, medya etkisi gibi birçok farklı değişkenin etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (La Greca ve Harrison , 2005; Kurtyılmaz, 2011; Baptista ve diğ., 2012; Özdemir ,2004; Sübaşı, 2007; Morbel, 2015).

D.Benzer Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde ilgili alanyazın doğrultusunda beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi ile ilgili daha önce yapılan yurt içi ve yurt dışı çalışmalar ele alınmıştır.

1.Beden İmajı Alanında Yapılan Araştırmalar

a) Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Clark ve Tiggemann (2006) 9-12 yaş grubu arasındaki öğrencilerin beden algısı üzerinde medya ve arkadaş etkisini incelemişlerdir. 9-12 yaş grubundaki 100 katılımcıyla yapılan araştırmada katılımcıların medya (televizyon ve dergiler) yansımaları, arkadaş etkisi (dış görünüş normları ve dış görünüş sohbetleri), içselleştirme ve beden tatminsizliği anket yoluyla ölçülmüş ve katılımcıların yaklaşık yarısı daha zayıf görünmek istediklerini ifade etmişlerdir. Çalışma neticesinde kitlesel iletişim araçlarının katılımcıların beden tatminsizliği üzerinde doğrudan bir etki oluşturmadığı, ancak arkadaşlar arasındaki dış görünüş sohbetlerini yönlendirmesi nedeniyle dolaylı olarak etkilediği ortaya konulmuştur.

Eснаola ve ark. (2010) sosyokültürel baskıların beden tatminsizliği üzerindeki etkilerini ve bu etkilerin yaş grupları ve cinsiyete göre nasıl değiştiğini incelemişlerdir. Çalışma İspanya'nın Bask Bölgesinde 1259 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Ergenler (12-18 yaş grubu), genç yetişkinler (19-30 yaş grubu), orta yaşlılar (31-49 yaş grubu) ve 55 yaş üstü kişiler olmak üzere dört ana gruba ayrılan katılımcılara ölçek uygulanarak beden tatminsizliği üzerine sorular yöneltilmiştir. Araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre beden tatminsizliği açısından sosyokültürel baskılara daha duyarlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kadın ergenler sosyokültürel baskılar neticesinde en fazla beden tatminsizliği yaşayan grup olurken, yaş arttıkça baskılara duyarlılığın azaldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, yaş gruplarının çoğunda reklamların sözlü mesajlara, sosyal duruma ya da sosyal modellere göre sosyokültürel baskı konusunda daha etkili olduğu belirtilmiştir.

Slater ve Tiggemann (2010) yaptıkları araştırmada Fredrickson ve Roberts (1997) tarafından ortaya atılan Nesneleştirme Terosinin (objectification theory) modelinde yer alan bütönlöyıcı değişkenleri ergen katılımcı üzerinde incelemişlerdir. Yaşları 12-14 arasında değişen 382'si erkek 332'si kadın olmak üzere toplam 714 Avusturyalı ergenle yapılan çalışmada vücut gözetimi (body surveillance), vücuttan utanma, görünüş kaygısı ve düzensiz beslenme konuları araştırmışlardır. Çalışma sonucunda kadınların erkeklere göre belirtilen konularda daha yüksek bir algıya sahip olduğu görölmekle birlikte nesneleştirme terosi modelinin ergenlik döneminde hem erkekler hem de kadınlar için geçerli olduğu olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Berg ve ark. (2010) tarafından yapılan çalışmada beden tatminsizliği ile düşük özsaygı arasındaki ilişki, yaş, cinsiyet, kilo, etnik köken ve sosyoekonomik durum gibi değişkenler kapsamında incelenmiştir. Çalışmada 11-18 yaş grubundaki 2516 öğrenciyle 5 yıl arayla yapılan iki ölçek uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda erkeklerin kadınlara göre daha özgüvenli olduğu ve daha düşük seviyede beden tatminsizliği yaşadığı sonucuna varılmıştır. Ancak hem erkeklerde hem kadınlarda kilo durumu, etnik köken ve sosyoekonomik durum değişkenleri kapsamında beden tatminsizliği ve düşük özsaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve 5 yıl sonra yapılan ankette de aynı sonuç gözlemlenmiştir. Ortalamanın altında ve üstünde kiloya sahip erkekler yaklaşık düzeyde beden tatminsizliği yaşarken ortalama ve ortalamanın altında kiloya sahip kadınlar ortalamanın üstünde kiloya sahip kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde daha düşük beden tatminsizliği yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

Caccavale ve arkadaşları (2012) yaptıkları çalışmada ergen bireylerde kilo ile beden algısı arasındaki ilişkinin sosyalleşme düzeylerine göre değişip değişmediğini incelemişlerdir. Çalışma grubu 6. sınıfla 10.sınıf arasındaki 6099 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma sonucunda sosyalleşmenin kadın ergenler üzerinde beden tatminsizliğini dengeleyici bir unsur olduğu görölmürken erkekler üzerinde böyle bir etkinin olmadığı görölmüştür. Ergen erkeklerde aşırı kiloluluk normal kiloya veya

zayıflığa göre sosyalleşme durumundan bağımsız olarak daha fazla beden tatminsizliğine yol açarken kadınlarda sosyalleşme düzeyi arttıkça aşırı kiloluk ile beden tatminsizliği arasındaki ilişkinin zayıfladığı görülmüştür.

Matera ve ark. (2013) 298 ergen ve genç kadınla yaptıkları çalışmada arkadaş etkisinin beden algısı üzerindeki etkilerini farklı boyutlarla incelemişlerdir. Araştırmada, arkadaşlar arasındaki dış görünüş sohbetleri, arkadaşların dış görünüşün popülariteye etkisi hakkındaki yaklaşımları ve arkadaşların birbirlerini dış görünüşle ilgili alaya alması gibi etkenlerin beden algısı üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda arkadaş sohbetlerinin ve yaklaşımlarının içselleştirme ve sosyal karşılaştırma yoluyla beden tatminsizliğini etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Tiggemann ve Zaccardo (2015) dünya çapında yaygın sosyal medya programlarından birisi olan Instagram'da son dönemde yaygınlaşan zindelik (fitness) ve telkin (inspiration) kelimelerinin birleştirilmesiyle oluşan ve sosyal medya üzerinden insanları spor yapmaya ve daha sağlıklı bir hayat tarzına teşvik eden "fitspiration" akımının kadınların beden algısı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışma 130 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışmada ilk olarak katılımcılara zindelik, ruhsal durum ve beden tatminsizliği testleri yapılmış daha sonra katılımcıların rastsal olarak yarısına Instagramdaki seyahat sayfalarında yer alan 18 fotoğraf diğer kısmına da fitspiration sayfalarında yer alan 18 fotoğraf gösterilmiştir. Katılımcılara fotoğraflar gösterilmeden önce yapılan zindelik, ruhsal durum ve beden tatminsizliği testleri tekrar yapılmış ve iki grup arasında farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Tiggemann ve Zaccardo (2015) yaptıkları deney sonucunda fitspiration fotoğraflarına bakan gruptaki katılımcıların ruhsal durumunun kötüleştiğini ve beden tatminsizliğinin arttığını ve katılımcıların özsaygılarının azaldığını gözlemlemişlerdir.

Fardouly ve ark. (2015) Facebook kullanımının kızların beden algısı üzerinde diğer çevrimiçi (online) magazin dergilerine göre farklı bir etki oluşturup

oluşturmadığını ve görünüş karşılaştırma (appearance comparison) eğiliminin bu etkiyi daha da derinleştirip derinleştirmedeği incelemiştir. 112 kız katılımcıyla yapılan araştırmada kızlara tesadüf olarak 10 dakika boyunca facebook hesaplarında, bir magazin sitesinde ve görünüşten bağımsız (appearance-neutral) bir kontrol internet sitesinde gezinmeleri istenmiştir. Sonrasında, katılımcıların ruh halleri, beden memnuniyetsizliği ve görünüş uyumsuzluğu (kilo, yüz, saç ve cilt bağlamında) ile ilgili ölçümler yapılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda Facebook'ta vakit geçiren katılımcıların kontrol sitesinde vakit geçirenlere göre daha olumsuz bir ruh halinde oldukları belirlenmiştir.

b) Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde beden imajı kavramı ile ilgili literatür tarandığında bu kavrama ilişkin sınırlı sayıda araştırma yapıldığı, bu çalışmaların ise genellikle klinik psikoloji, psikiyatri ve spor alanlarında yürütüldüğü, son zamanlarda ise eğitim alanında da beden imajı ile ilgili çalışmalara yöneldiği görülmektedir.

Türkiye'de beden imajı kavramına ilişkin ilk çalışmanın Gökdoğan (1988) tarafından yapıldığı tespit edilmiştir. Gökdoğan (1988) Ankara ili Çankaya Lisesinde öğrenim gören 6. ve 9. sınıf öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada ergenlerin beden imajından hoşnut olma düzeyi ve bu düzeyin cinsiyet, yaş, kitle iletişim araçlarında bedene ilişkin açıklamaları izleme sıklığı, ana babanın öğrenim düzeyi değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemeyi amaçlamıştır. Yapılan araştırma sonucunda, erkeklerin bedenlerinden hoşnut olma düzeylerinin kızlardan daha fazla olduğu, aynı zamanda ergenlerin bedene ilişkin açıklamaları, kitle iletişim araçlarında izleme sıklığı, beden imajından sağlanan doyum düzeyinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığı belirlenmiştir.

Beden imajıyla ilgili olarak yapılan diğer bir çalışmada Tarhan (1995), lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisini inceleyi amaçlamıştır. Araştırmada cinsiyet, yaş, ders

dışı faaliyetler, ailenin aylık geliri ve ana babanın öğrenim düzeyi değişkenlerine göre lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu araştırmadan elde edilen verilere göre, beden imajı yüksek ve düşük olan öğrenciler; cinsiyetlerine, yaşlarına ve ana babalarının öğrenim durumuna göre karşılaştırıldıklarında, bu değişkenlere göre beden imajının özsaygı üzerindeki anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Diğer taraftan beden imajı yüksek ve düşük olan öğrenciler, cinsiyetlerine, yaşlarına, ders dışı faaliyetlere katılma durumlarına, ailelerinin aylık gelirlerine ve ana babalarının öğrenim durumlarına göre karşılaştırıldıklarında ise beden imajının akademik başarı üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Aynı konuda Çok (1990) tarafından yapılan çalışmada Türk ergenlerde beden imajı memnuniyeti incelenmiştir. Araştırma 269'u kadın, 286'sı erkek öğrenci olmak üzere toplam 555 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda erkeklerin beden imajı memnuniyetinin kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel etkinlik içerisinde bulunan bireylerin beden imajı memnuniyet düzeyleri daha yüksek bulunmuş iken sosyoekonomik statünün ise beden imajında bir etkisi bulunmamıştır. Ayrıca, medyadan alınan mesajların da, beden gelişimi ve görünümü ile ilgili olarak beden memnuniyetini etkilediği saptanmıştır.

Yanarca Uras (2004) özgüvenin, beden imgesi ve depresyon semptomları ilişkisindeki aracı rolü test etmek amacıyla 232 öğrenci ile çalışma yapmıştır. Araştırma sonuçlarında beden imgesi, depresyon semptomları ve öz güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş iken öz güvenin etkileri kontrol edildikten sonra beden imgesi ve depresyon arasındaki ilişkinin anlamlılığını yitirdiği bulgulanmıştır.

Kalafat (2006) tarafından 1054 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada ise beden memnuniyeti düzeyleri ve sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını incelenmiştir. Bu araştırmada öğrencilerin, beden memnuniyet düzeyleri ve sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığı cinsiyet, sınıf düzeyi ve üniversiteye giriş puan türü değişkenlerine göre incelemiştir. Elde

edilen bulgulara göre, beden memnuniyetinin genel olarak erkeklerde kızlara göre daha yüksek olduğu, kızların ise genel sosyal beceri düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek düzeyde olduğu görülmüşken öğrencilerinin beden memnuniyet düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Göksan (2007) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin beden imajlarına karşı tutumun ve beden dismorfik bozukluğu yaygınlığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 271 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda kadınların %67'sinin, erkeklerin ise %49'unun bedenlerinden hoşnut olmadığı sonucu elde edilmiştir. Kadınlar erkeklere oranla baldır, bacak, popo, kalça, eller, burun, kilo ve ciltleriyle ilgili olarak anlamlı düzeyde daha fazla hoşnutsuzluk bildirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Ülkemizde yapılan bir diğer çalışma ise Onar'ın (2008) yeme bozukluğu tanısı almış olan ergen ve genç yetişkin kızlar ile yeme bozukluğu tanısı almamış olanları, aile ortamı özellikleri, otonomi alanında yaşanan güçlükler, beden memnuniyetsizliği, depresyon ve benlik saygısı açısından karşılaştırdığı çalışmasıdır. Çalışma grubu 13-35 yaş arasındaki 24 yeme bozukluğu tanısı almış ve 24 sağlıklı ergen kız ile genç erişkin kadından oluşmaktadır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; yeme bozukluğu tanısı bulunan ve bulunmayan ergen kızlar ile genç erişkin kadınlar arasında yeme tutum ve davranışları, aile ortamı, beden memnuniyeti, depresyon ve benlik saygısı açısından fark bulunmuştur.

Kalkan ve ark.(2010) tıp alanında yaptığı araştırmada, sünnet olmamış ve çocukluk çağında sünnet olmuş erişkin bireylerin beden algısı ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Araştırmaya çocukluk çağında sünnet olmuş ve çocukluk çağında sünnet olmamış 101 erişkin erkek katılmıştır. Araştırma bulgularına göre erişkin döneme kadar sünnet olmamanın beden algısı ve benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.

Tıp alanında yapılan bir başka çalışmada ise Cengiz (2011) obezitesi olan ergenlerin benlik saygısı, beden algısı ve ruhsal durumlarının değerlendirilmesi ve obez olmayan ergenlerle kıyaslamayı amaçlanmıştır. Bu çalışmanın örneklem grubunu 50'si obezite tanısı almış, 50'si ise normal kilolarda olan toplam 100 ergenden oluşmaktadır. Çalışma sonucunda obez ergenlerin benlik saygı puan ortalamaları ve beden algılarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca obez bireylerin anlamlı düzeyde ve daha yüksek oranda psikopatolojiye sahip olduğu bulgulanmıştır.

Beden imajı ile yapılan bir diğer çalışma ise Öksüz (2012) tarafından 325 üniversite öğrencisinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki tespit etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda özerklik düzeyi yüksek olan bireylerin, beden algıları da yüksek bulunmuş ve beden algısı ve özerklik düzeyi arasında önemli düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Toprak Çoşkun (2012) üniversite ve lise de okuyan kadın öğrencilerde adet öncesi gerginlik sendromunu ile vücut algısı, stres, kontrol odağı, ruh sağlığı ve ruh sağlığı ile sosyoekonomik düzey arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma 207'si lise de 205'i üniversitede olmak üzere toplam 417 öğrenciden veri toplanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin adet öncesi gerginlik sendromu ile ruh sağlığı, eğitim düzeyi, büyüdüğü yer, vücut algısı, kontrol odağı, adet döneminde hissedilen olumsuz duygular, anne sağlığı, somatizasyon, hostilete ve stres arasında anlamlı korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir.

Türkiye'de beden imajı ile yapılan bir başka araştırma üniversite 1. sınıf öğrencilerinin beden imajı ve reddedilme duyarlılıklarının öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığının incelenmesi amacı ile Oktan (2012) tarafından yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinin 1. sınıfında öğrenim gören 332 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin beden imajı ve reddedilme duyarlılıklarının öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olduğunu bulgulanmış olup

özellikle de beden imajının öznel iyi oluşu yordayıcılığının daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bir başka araştırma da Karademir ve ark. (2013) tarafından haltercilerin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve vücut algıları arasındaki ilişkilerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışma grubu olarak 106'sı erkek ve 54'ü bayan olmak üzere toplam 160 sporcu örnekleme dahil edilmiştir. Araştırmada sonuç olarak haltercilerin benlik saygıları ile yaşam doyum puanları ve vücut memnuniyeti puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca örneklem grubundaki haltercilerin benlik saygılarının arttıkça yaşam doyumlarının yükseldiği ve vücut algılarının da pozitif yönde geliştiği tespit edilmiştir.

Aldan'ın (2013) psikoloji alanında yaptığı çalışmada ise kız üniversite öğrencilerinde beden imajı (beden doyumsuzluğu, bedene yatırım) ve aile etkisi, akran etkisi, medya etkisi, yeme alışkanlıkları, benlik saygısı gibi ilişkili değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda; spor yapan katılımcıların medya etkisi, aile ve akran genel etkisini daha fazla hissettikleri ve daha çok kısıtlı yeme davranışı gösterdikleri; spor yapmayan katılımcıların daha fazla beden doyumsuzluğu yaşadıkları bulgulanmıştır. Araştırmanın bir başka bulgusunda benlik saygısının tüm katılımcılarda beden doyumsuzluğu ve bedene yatırımı yordadığı görülmüştür. Spor yapan katılımcılarda medya etkisi, kısıtlı yeme ve beden kitle endeksi bedene yatırımı yordarken spor yapmayan katılımcılarda medya etkisi ve aile ve akran genel etkisi yordamaktadır.

Obez bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısının, obeziteyle ilişkisinin ortaya konulması amacıyla Yılmaz (2015) tarafından 180'i obez, 181'i ise normal kiloda olmak üzere toplam 361 kişiyle çalışma yapılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin yaş aralığı 18-65 arasında değişmektedir. Obezlerin bireylerin benlik saygısı ve vücut algıları kontrol grubuna göre düşük, sosyal görünüş kaygılarının ise daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bu bulgular doğrultusunda obez

bireylerin olumsuz beden ve kendilik algısıyla birlikte, ayrıca görünüşlerine ilişkin kaygı geliştirdikleri düşünülmüştür.

Telatar ve ark. (2015) tarafından 112'si erkek 704'ü kadın olmak üzere toplam 816 kişi ile yapılan araştırmada, beden kitle indeksi (BKİ) ile benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda obez bireylerde normal bireylere nazaran daha düşük benlik algısı ve saygısının olduğu tespit edilmiştir.

Türkiye'de beden imajı ile yapılan en güncel çalışmalardan biri ise Erdoğan ve Tütüncü (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin beden görüntüsünden memnuniyet düzeyi, yeme tutumu ve yakın ilişki kurma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın örneklemi; Kastamonu Üniversitesi Fazıl Boyner Sağlık Yüksekokulu'nda okuyan 196'sı kadın, 34'ü erkek olmak üzere toplam 230 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır; beden görüntüsünden memnuniyet, yeme tutumu, yakın ilişki kurma arasında ilişki olduğu, beden memnuniyeti daha az olan bireylerin yakın ilişkilerinde daha fazla ilişkisel depresyon, ilişkisel saplantılı düşünce gösterdiği görülmüştür. Aynı zamanda bu kişilerin ilişkisel benlik saygılarının daha düşük olduğu araştırma sonucunda tespit edilmiştir.

Sonuç olarak beden imajı ya da diğer bir ifade ile beden algısı ile ilgili yapılan yurt içi ve yurt dışı alanyazın taramasında, beden imajı konusunun birçok değişken ile çalışıldığı görülmektedir. Beden imajı kavramının cinsiyete değişkenine göre erkeklerin lehine, akademik başarı değişkeninin de ise akademik başarısı yüksek olanların lehine arttığı bulunmuştur. Bunun yanında öz saygısı yüksek olanların, spor yapanların ve normal kiloda olanların ve sosyo ekonomik durumunu yüksek olarak algılayanların beden imajlarının daha olumlu olduğu söylenebilir.

2. Benlik Saygısı Alanında Yapılan Araştırmalar

a) Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Benlik kavramı üzerine araştırmalar yapan Coopersmith (1967), benlik saygısını anne-baba çocuk ilişkilerini sekiz yıl süren araştırmayla incelemiştir. Bu sürecin sonunda benlik saygısı yüksek çıkan çocukların ebeveynlerinin tutum ve davranışlarının şu farklılıkları tespit etmiştir. Bu ebeveynler çocuklarını koşulsuz kabul eden, çevreyi onlara göre düzenleyip özgürce iş yapmalarına izin veren, bunun yanında çocukların uyması gereken kuralları onlarla konuşup beraber belirleyen, çocuklarının kapasitesine göre başarı beklentisi içinde olan ve başarısızlığı normal karşılayıp çocukları yeni girişimler için destekleyen bir tavır içindedirler. Diğer taraftan ise benlik saygısı düşük çıkan çocukların ebeveynlerinin tutum ve davranışları farklılık göstermiştir. Bu ebeveynler çocuklarına karşı ilgisiz tutumu benimsemiş, çocuklara gereksiz tavizler veren, çocuklarından beklediğini açık bir şekilde ifade etmeyen, sınırları net olmayan kurallar koyup sık ceza veren, çocukları ile güven ortamı oluşturamayan ve çocuklarının başarı durumu ile pek ilgilenmeyen tutum ve davranışlar sergilemektedirler (Akt. Kılıcı, 2000).

Cheng ve Page (1989)'in Tayvan'da liseye öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında cinsiyet ve akademik başarı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye odaklanmışlardır. Çalışma sonucunda yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olan öğrencilerin akademik performansları, orta ve düşük benlik saygısı düzeyine sahip olan öğrencilerin akademik performanslarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulgulanmıştır.

Bassenoff (2006) makalesinde medyanın öz benlik çelişkisi ve sosyal karşılaştırma bağlamında kadınların özsaygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Yüksek ve düşük öz benlik çelişkisine sahip 112 niversite ğrencisi kadına ideal zayıflıktaki kadınların yer aldığı reklamlar ve zayıf kadınların yer almadığı kontrol grubu reklamlar izlettirilmiştir. İdeal zayıflıktaki kadınların yer aldığı reklamlara

maruz kalan kadınlarda beden tatminsizliğinin ve depresyon oranının arttığı görülürken, özsaygının azaldığı gözlemlenmiştir.

Valkenburg ve diğerleri (2006) çevrimiçi arkadaşlık sitelerinin ergen bireylerin benlik saygısı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Yaşları 10-19 arasında değişen 881 katılımcıyla yapılan çalışmanın sonucunda katılımcıların arkadaşlık sitesi kullanma sıklığıyla benlik saygıları arasında dolaylı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların siteyi kullanma sıklığı arkadaşlık ilişkilerinin sayısını etkilemekte, kurulan arkadaşlık ilişkilerinden alınan geri bildirimler ise kişilerin benlik saygısını etkilemektedir. Yazarlar katılımcıların arkadaşlık sitelerindeki profillerine diğer kullanıcılar tarafından gelen olumlu geri bildirimlerin benlik saygısını artırırken gelen olumsuz geri bildirimlerin benlik saygısını ve mutluluk durumunu azalttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Hobza ve ark. (2007) medyanın özsaygıya etkisi konusunda yapılan araştırmaların çoğunun kadınlara yönelik olduğunu belirterek medyada yer alan erkek figürlerinin erkeklerin öz değerlendirmeleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Yazarlar, medya üzerinden ideal fiziki görünüme sahip ya da statü ve zenginliğe sahip erkek figürlerine maruz kalan erkeklerin diğerlerine göre daha az beden saygısına ve öz saygıya sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Milevsky ve ark. (2007) anne ve babaların tutumlarının ergen bireylerin benlik saygısı, depresyon durumu ve yaşam tatminini üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma ABD'nin Northeastern eyaletinde yer alan yaşları 9-11 arasında değişen 272 devlet okulu öğrencisinin katılımıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda otoritatif anneliğin benlik saygısını ve yaşam kalitesini artırırken depresyon durumunu azalttığı görülmüştür. Baba tutumu algısında ise anne tutumu algısına göre farklılıklar görülmüştür. Otoritatif annelik her durumda izin verici (permissive) anneliğe göre daha olumlu sonuçlar doğururken, otoritatif babalık izin verici babalığa göre sadece depresyon durumunda daha olumlu sonuç doğurmaktadır.

Heaven ve Ciarrochi (2008) ebeveynlik şeklinin ve cinsiyetin, benlik saygısı ve geleceğe dair umuda etkisi üzerine bir araştırma yapmışlardır. 884 lise öğrencisi dört yıl boyunca izlenerek umut ve benlik saygısında yaşanan değişimler analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda umut ve benlik saygısında genel bir düşme eğilimi görülürken, kadınlardaki düşüşün erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca, umut ve benlik saygısının otoritatif ailelerin çocuklarında otoriter aile çocuklarına göre daha yavaş düştüğü gözlemlenmiştir. Benzer şekilde düşük ebeveynsel otoriterlik algısı gözlem süresi boyunca devamlı olarak benlik saygısını artıran bir etken olmuştur.

Jackson ve diğ. (2010) benlik algısının ve benlik saygısının cinsiyet, ırk ve teknoloji kullanımına göre nasıl değiştiğini incelemişlerdir. Yaş ortalamaları 12 olan üçte biri Kafkasya üçte ikisi Afrika kökenli 500 Amerikalı üzerinde yapılan araştırmada katılımcıların internet kullanımı, iletişim amacıyla internet kullanımı, telefon kullanımı ve bilgisayar oyunları oynama sıklığıyla benlik kavramının boyutları ve benlik saygısı arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Araştırma neticesinde bilgisayar oyunlarının benlik saygısı üzerinde negatif etkisi olduğu görülürken internet kullanımının pozitif bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Cinsiyet farklılığının benlik kavramının boyutları bağlamında benlik saygısına etki ettiği görülürken, sosyal benlik kavramı boyutuna etki etmediği görülmüştür.

Chan ve Koo (2011) ebeveyn tutumunun ergen bireylerin psikolojileri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. İngiltere’de 1994-2001 yılları arasında 15 yaşında olan 1456 ergen bireyle yapılan anket sonucu elde edilen verilerle yapılan analizler neticesinde ebeveyn tutumunun ergen bireyler üzerinde önemli etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma neticesinde ebeveyn tutumunun ergen birey davranışlarına etki ettiği, özellikle otoritatif ailelerin çocuklarının yüksek benlik saygısına ve görelî mutluluğa sahip olduğu ve kavgadan, sigaradan ve uyuşturucu kullanana kişilerden uzak durdukları gözlemlenmiştir.

Houtte ve diğ. (2012) öğrencilerin devam ettikleri okul türüne (akademik lise, meslek lisesi, çok yönlü lise) ve okul içindeki başarıya göre sınıflandırma sisteminin öğrencilerin benlik saygısı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. 3758'i akademik 2152 si mesleki öğrenci olmak üzere toplam 5910 öğrenci ile yapılan araştırma neticesinde akademik lise öğrencilerinin mesleki lisesi öğrencilerine göre daha fazla benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Çok yönlü liselerde ise öğrencilerin statü farkındalığının artmasından dolayı akademik lise ve meslek lisesi öğrencileri arasındaki benlik saygısı farkının daha da arttığı tespit edilmiştir.

Saric ve Sakic (2013) yaptıkları çalışmada ergen bireylerin anne ve baba tutumu algısının ergen bireylerin ruhsal durumu üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. 401 öğrenciyle yapılan çalışmada katılımcılara ebeveynlerinin tutumları (otoriter, otoritatif ve hoşgörülü), arkadaşlık kalitesi, benlik saygısı, genel hayat kalitesi ve öznel mutluluk üzerine sorular sorulmuştur. Çalışma sonucunda ebeveyn tutumu algısının ve arkadaşlık kalitesinin kişilerin mutluluk düzeyini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Otoritatif ve hoşgörülü annelerin çocuklarının otoriter annelerin çocuklarına göre daha yüksek benlik saygısı ve yaşam tatminine ve mutluluk düzeyine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Benzer şekilde, otoritatif ve hoşgörülü babaların çocuklarında mutluluğa dair değişkenlerin tamamında otoriter babaların çocuklarına göre daha yüksek sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca arkadaşlık kalitesi yüksek ergenlerin daha yüksek mutluluk, yaşam tatmini ve benlik saygısına sahip oldukları gözlemlenmiştir.

b) Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Suveren (1995) sporcular ile yaptığı çalışmanın amacı 12-18 yaş grubu elit jimnastikçilerin benlik saygılarının belirlenmesi ve spor yapmayanlarla karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya jimnastikçi ve öğrencilerden toplam 196 sporcu ve öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma sonucunda şu bulgulara rastlanmıştır: benlik saygısı jimnastikçi gruplarda daha yüksek olduğu gözlenmiş fakat kontrol grupları ile aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yarışmacı erkek

jimnastikçilerin milli erkek, milli kız ve yarışmacı kız jimnastikçilere oranla daha düşük benlik saygısına sahip oldukları bulgusuna rastlanmıştır. Ayrıca yapılan çalışmada milli kız ve erkek jimnastikçilerde ana-baba ilgisi daha yüksek olduğu görülmüştür.

Haktanır (1996) yaptığı çalışmada gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile anne baba tutumlarını algılamalarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma alt ve üst sosyoekonomik düzeydeki dört lisenin ikinci sınıflarına devam eden toplam 299 genç ile yürütülmüştür, Araştırma sonuçlarına göre gençlerin benlik saygısı ile anne baba tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu görülmektedir. Demokratik anne baba tutumu gencin yüksek özsaygıya sahip olmasına neden olurken, otoriter ve ilgisiz tutum düşük özsaygıya yol açtığı bulunmuştur.

İnanç (1997) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Bu amaçla Gaziantep Üniversitesi Mühendislik Fakültesinin son sınıfta öğrenim gören 163 öğrencisinden veri toplamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Yenidünya (2005) çalışmasında lise öğrencilerinin rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu dört farklı lisede öğrenim gören 458 öğrenciden oluşturmuştur. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda; cinsiyet, yaş, okuduğu okul, sınıf ve bölüme göre benlik saygısı bakımından farklılık tespit edilememiştir. Araştırmadan elde edilen başka bir bulguda ise akademik başarı puanı ile rekabetçilik ve benlik saygısı puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgu doğrultusunda öğrencilerin akademik başarıları ne kadar yükselirse rekabetçi tutum ve benlik saygıları o kadar yükselmektedir sonucuna ulaşılabilir.

Altunbaş (2006) Cumhuriyet Üniversitesinde yaptığı araştırmada beden eğitimi spor yüksekokulu öğrencilerinde benlik saygısı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın evrenini 267 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda şu bulgulara ulaşılmıştır: öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları ve not ortalamaları ile annenin eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Demografik değişkenlerden elde edilen bulgularda ise benlik saygısı ile öğrencilerin cinsiyeti, yaş grubu, yetiştiği yer, ekonomik durumu, annenin ve babanın eğitim düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Gümüş Eren (2006) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanıp yordanamayacağı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 339 öğrenci oluşturmuştur. Yapılan analizler sonucunda RBSÖ alt ölçeklerinin birlikte, sosyal kaygı puanları ile orta düzeyde manidar bir ilişkisinin olduğu bulgulanmıştır. Fakat alt ölçeklerden bazılarının sosyal kaygının önemli birer yordayıcısı olduğu bulunurken, bazı alt ölçeklerin ise özellikle benlik saygısı alt ölçeğinin sosyal kaygının önemli birer yordayıcısı olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Tezer ve Tunç (2006) yaptıkları çalışmada çocuk yetiştirme stilleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek istemişlerdir. Araştırmacılar aynı zamanda cinsiyet değişkeninde bu ilişkide etkili olup olmadığını ortaya koymaya amaçlamışlardır. Araştırmaya 354 kız ve 401 erkek üzere toplam 755 lise öğrencisi katılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda anne babalarını otoriter algılayan öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamasının açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartan olarak algılayan gruptan manidar düzeyde farklı olduğunu göstermiştir. Diğer bir ifade ile anne-babalarını otoriter olarak algılayanların, otoriter olarak algılamayanlardan benlik saygıları manidar düzeyde düşük çıkmıştır.

Saygın (2008) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelemiştir.

Çalışmanın evreni Selçuk Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan 639 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda; öznel iyi oluş, öğretmenlerden alınan sosyal destek ve benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını, diğer taraftan ise aileden ve arkadaşlardan alınan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir. Çalışmada yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, sosyal desteğin öznel iyi oluşu açıklayabildiği; fakat öznel iyi oluş ve sosyal desteğin benlik saygısını açıklayamadığı sonucu bulgulanmıştır.

Cengil (2009) ilahiyat fakültesi öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin benlik saygısı düzeylerini demografik değişkenler ile araştırmıştır. 136 öğrenci ile yaptığı araştırmanın sonucunda; cinsiyet, yerleşim yeri ve fiziksel özelliklerin değerlendirilmesi (beden imajı) ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir.

Farklı bir çalışmada Çevik Büyüksahin ve Atıcı (2009) lise öğrencilerinin benlik saygılarını bazı değişkenlere göre araştırmışlardır. Araştırma 532 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre; öğrencilerin benlik saygısı cinsiyete, arkadaş sayısına ve yakın arkadaş sayısına göre manidar düzeyde bir farklılık göstermemiştir. Bu bulgulardan farklı olarak; romantik bir arkadaşının olması ve ailenin arkadaşlık ilişkisine müdahale etmesine göre benlik saygısı puanlarında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur.

Karademir ve ark. (2010) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü özel yetenek sınavına giren adayların, kendileri ile ilgili algılamalarını içeren benlik saygıları ve sosyal etkileşimlerde duygusal becerileri kullanabilme yeteneklerini içeren duygusal zeka düzeylerinin bazı sosyodemografik özelliklere göre değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 124 erkek, 46 bayan toplam 170 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda cinsiyet ve mezun olunan okul türünün, benlik saygısı ile anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı fakat mezuniyet derecesi ile benlik saygısı arasında manidar

düzeyde bir fark tespit edilmiştir. Bir diğer bulguda ise ailelerinin kendilerine tutum ve davranış şekilleri (demokratik, koruyucu, otoriter, ilgisiz) ile benlik saygısı arasında manidar bir fark oluşturduğu tespit edilmiştir.

Aksüt (2011) ilköğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin benlik saygısı, ebeveyn tutumları ve öğrencilerin yabancı dil öğrenimindeki başarıları arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Yapılan çalışma sonucunda elde edilen veriler doğrultusunda öğrencilerin benlik saygıları ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin benlik saygısı ve yabancı dil öğrenimindeki başarıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmemiştir. Cinsiyet değişkenine göre sonuçlar ele alındığında erkek ve kız öğrencilerin benlik saygıları ve ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Bu alanda yapılan bir diğer çalışmada ise Akça (2012) genç yetişkinlerde algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toparlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu çalışmanın araştırma grubu 95 kadın ve 105 erkek olmak üzere toplamda 200 kişiden oluşmuş olup ayrıca katılımcıların yaş aralığı ise 20-40 aralığında değişmektedir. Yapılan araştırma sonunda davranışları anneleri tarafından yönlendirilen bireylerin benlik saygısı düzeyleri daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Bu konuda başka bir çalışmada Eriş (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada lise 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyi ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı sosyodemografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın evrenini 10. ve 11. sınıflarına devam etmekte olan 152'si kız ve 148'i erkek olmak üzere toplam 300 liseli öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; ergenlerin benlik saygı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu gözlenmiştir. Demografik değişkenler sonucunda elde edilen bulgularda ise cinsiyet, anne baba birlikteliği, yaşamın en uzun süre geçirildiği yer, karşı cinsten özel bir arkadaşına sahip

olma durumuna göre ise benlik saygısı düzeylerinin, genel sosyal kaygı düzeylerinin ve sosyal kaygı alt boyutları düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan ise algılanan anne tutumuna ve algılanan okul başarısına göre ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin değişiklik gösterdiği, fakat genel sosyal kaygı düzeylerinin ve alt boyutlarının ise değişmediği tespit edilmiştir. Algılanan baba tutumuna göre benlik saygısı düzeylerinin ve sosyal kaygı alt boyutlarından değersizlik duygusu düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Kumbaroğlu (2013) ortaöğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmasından öğrencilerin empatik eğilim düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırmayı amaçlamıştır. Çalışmanın örneklem grubunu 13 farklı ortaöğretim kurumunda eğitim gören toplam 532 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri cinsiyet, öğrenim düzeyi ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılık tespit edilememiştir. Bu bulgulara ek olarak spor yapan öğrencilerde benlik saygısı puan ortalamalarının arkadaş grubu olan öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Ülkemizde yapılan bir başka çalışma ise Ceylan'ın (2013) ergenlerin benlik saygısı ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasında manidar ilişki olup olmadığı ve bu değişkenlerin bazı sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelediği çalışmadır. Bu araştırmanın örneklemini farklı türdeki liselerde öğrenim görmekte olan, 158'i kız ve 142'si erkek olmak üzere, toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda; ergenlerin benlik saygısı ile duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Algılanan anne ve baba tutumu, algılanan ekonomik durum, arkadaşları arasında sevilen biri olma, kendini değerli bulma gibi değişkenlere göre ergenlerin benlik saygısı puan ortalamaları arasında manidar bir farklılık bulunmuştur. Diğer tarafta ise akademik başarısı, anne ve baba öğrenim durumu gibi değişkenlerin, ergenlerin benlik saygısı puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Asıcı'nın (2013) öğretmen adaylarının affetme özellikleri, öz-duyarlık ve benlik saygısı ilişkisi ve bu değişkenlerin bazı sosyodemografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığı incelediği çalışmasında, 269'u kadın, 131'i erkek olmak üzere toplam 400 öğretmen adayı ile çalışmıştır. Çalışması sonucunda cinsiyet, anne eğitim durumu, algıladığı anne baba tutumu durumlarına göre öğretmen adaylarının benlik saygısının farklılaştığı sonucuna ulaşılmışken yaş, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri değişkenlerinde ise benlik saygısının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Çetin (2015) tarafından ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile yapılan çalışmada kentte ve kırsalda yetişmiş ortaokul öğrencilerinin benlik saygıları ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 212'si kız ve 205'i erkek olmak üzere toplam 417 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda; cinsiyet, kardeş sayısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ile benlik saygısı arasında manidar düzeyde bir ilişki tespit edilememiştir. Fakat akademik başarı algısı arttıkça benlik saygısının da arttığı, kentte yetişen öğrencilerin benlik saygısı, kırsalda yetişen bireylerden anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

Dokuyan (2015) araştırmasında 12. sınıf öğrencilerinde benlik saygısı ve algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın evrenini 297 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin demokratik anne baba tutum düzeyleri arttıkça benlik saygılarının ve benlik saygısı alt boyutlarından duygusal düzey, beden imgesi, sosyal ilişkiler, çevre uyumu, aile ilişkileri, baş etme gücü puanlarının da arttığı söylenebilir.

Şirin (2015) yaptığı çalışmada ergenlerin vücut kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygı düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma 270 ergen öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışma sonucunda; ergenlerde benlik saygısı düzeyi yükseldikçe sosyal görünüş kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde düştüğü

belirlenmiştir. Bu sonuca ek olarak yapılan araştırma sonucunda ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve benlik saygısı ile vücut kitle indeksi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulgulanmıştır. Sonuç olarak ergenlerde vücut kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygı düzeyi ve benlik saygısı arasında ilişki tespit edilmemişken, benlik saygısı yüksek olan ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri düşük olduğu belirtilmiştir.

Ülkemizde yapılan en güncel çalışmalardan bir tanesi ise Sel (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı çalışmasında üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını cinsiyet, yaş, anne ve babanın eğitim düzeyi, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerine göre incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda beden memnuniyetinin erkeklerde kızlara göre daha yüksek olduğu ve aynı zamanda beden memnuniyet düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunduğu sonucu elde edilmiştir. Bir başka bulguda ise üniversite öğrencilerinde beden memnuniyeti düzeyleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında ise ters yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Benlik saygısı ile yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmaların sonuçlarında genel olarak cinsiyete göre farklılaşmanın olmadığı, internet kullanımının benlik saygısına olumlu katkısı olurken, bilgisayar oyunlarının ise benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Bu bulgulara ek olarak demokratik anne-baba tutumunun, akademik başarının yüksek olarak algılanmasının ve spor yapmanın benlik saygısı ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur.

3. Sosyal Fobi Alanında Yapılan Araştırmalar

a) Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Greca ve Lopez (1998) ergen bireylerin akran ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal işlevselliği ile sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma 10-12'inci sınıflar arasında 101 erkek ve 149 kadın ergen bireyle anket yoluyla yapılmıştır. Analizler sonucunda kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal kaygıya sahip olduğu ve sosyal kaygının, kadınlarda erkeklere göre daha fazla sosyal işlevsellelikle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, sosyal kaygısı yüksek kadınların diğerlerine göre daha az arkadaşı olduğu ve yakın arkadaşlıklarında daha az samimiyet, dostluk ve destek hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Lieb ve diğ. (2000) ebeveynlerin psikopatolojik durumlarının ve ebeveynlik tarzının çocuklarının sosyal fobiye sahip olması riski üzerinde bir analiz yapmışlardır. Yaşları 14-17 arasında değişen 1047 ergen birey ve aileleriyle yapılan mülakatlar ve anketler yoluyla ergen bireylerin sosyal fobileri ve ailelerin tutumlarıyla arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, ebeveynlerin sosyal fobiye sahip olma durumuyla çocuklarınıninki arasındaki istatistiksel olarak güçlü bir bağ olduğu görülmüştür.

Lester ve Evelyn (2001) niversite ğrencilerinin ilişki yetkinliği, sosyal kabul (social assertion) ve sosyal kaygı ile ilişkisini incelemişlerdir. Farklı kökenlerden (Asyalı, Avrupalı, Afrikalı, Meksikalı) oluşan 217 kişilik bir Amerikalı grup üzerinde anket yoluyla yapılan araştırmada ilişki yetkinliği ve sosyal kabulün sosyal kaygı ile negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, etnik gruplar arasında ilişki yetkinliği ve sosyal kabulün sosyal kaygı ile ilişkisinde herhangi bir farklılaşmaya rastlanmaması çalışmanın dikkat çekici bir sonucu olmuştur.

La Greca ve Harrison (2005) tarafından 421 ergen ile yapılan araştırmada sosyal fobinin yordayıcıları olarak romantik ilişkiler ve arkadaşlık ilişkileri

incelenmiştir. Araştırma sonucunda; kaliteli romantik ilişkilerin ve arkadaşlık ilişkilerinin sosyal fobiye karşı bireyleri koruyucu bir etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Bu bulguya ek olarak çalışmada, romantik ilişkilerin ve arkadaşlık ilişkilerinin sosyal fobinin manidar düzeyde yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Rork ve Morris (2009) çalışmalarında ebeveyn davranışları ve çocuklarda sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 31 tane anne babası ile birlikte yaşayan çocuk örneklemeyle ebeveyn sosyalleşmesi, kontrolü ve samimiyeti olmak üzere üç faktörün çocukların sosyal kaygı boyutuna etkisini analiz etmişlerdir. Sosyal kaygı ile ebeveyn kontrolü arasında anlamlı bir ilişki görülürken ebeveyn samimiyeti arasında bir ilişki bulunamamıştır. Özellikle annenin aşırı korumacı ve negatif emredici tavırları çocuğun sosyal kaygısı, babanın aşırı korumacı tavırları ise çocuğun genel kaygısı üzerinde negatif etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Baptista ve diğerleri (2012) tarafından Brezilyalı üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada sosyal fobinin yaygınlık düzeyi ve öğrencilerin akademik performanslarına etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Brezilya'da farklı iki üniversitede öğrenim 2319 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda sosyal fobinin Brezilyalı üniversite öğrencileri arasında %11.6 oranında yaygınlık gösterdiği tespit edilmiştir. Bir başka bulguda ise sosyal fobinin üniversite öğrencilerinin akademik performanslarını olumsuz bir şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anthony (2012) sosyal kaygı bozukluğunun üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerini akademik uyum, akademik başarı ve sosyal uyum çerçevesinde incelemiştir. 320 üniversite öğrencisiyle anket yoluyla yapılan çalışma neticesinde sosyal kaygı bozukluğunun öğrencilerin akademik ve sosyal hayatlarında anlamlı bir negatif etkiye sahip olduğu görülmüştür. Özellikle sosyal kaygı bozukluğu olan kadın öğrencilerin erkeklere göre daha fazla sosyal uyum problemi yaşadığı ve akademik başarılarının negatif etkilendiği görülmüştür.

b) Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

İzgi, Akyüz, Doğan ve Kuğu (2000) tarafından Cumhuriyet Üniversitesinde okuyan 1003 üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaygınlığı ve bazı sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi araştırılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, sosyal fobinin kadınlarda daha fazla olduğu tespit edilmiş olup kadınlarda yaşam boyu yaygınlığı % 9,8, erkeklerde ise % 9,4 olarak bulgulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda sosyal fobinin üniversite öğrencilerinde sık rastlanan bir bozukluk olduğu ve kırsalda doğma ve yaşama, düşük ekonomik durum ve ailede psikiyatrik hastalık bulunması, sosyal fobinin daha sık görölmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özdemir (2004) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ile benlik saygısı arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu farklı fakülte, yüksekokul, meslek yüksekokulu ve konservatuvar öğrencilerinden oluşan 375'i kız, 635'i erkek olmak üzere toplam 1010 öğrenciden oluşmaktadır. Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin sosyal fobi düzeyleri arttıkça benlik saygısı düzeylerinin düştüğu belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen diğer bulgularda ise; anne-baba tutumunu otoriter olarak algılayanların, demokratik algılayanlara göre sosyal fobi düzeylerinin daha yüksek olduğu, yaşamını çoğunu kırsal bir yerleşim alanında geçiren öğrencilerin yaşamının çoğunu kentsel bir yerleşim alanında geçiren öğrencilere göre sosyal fobi düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Keskin ve Orgun (2007) tarafından yapılan bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığının belirlenmesi ve baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmanın örneklem grubu 184 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarında öğrencilerin çoğunun anksiyete ile baş etmede problem çözme yöntemini ve sosyal destek arama girişimlerini kullandıkları bulgulanmıştır. Yaş grupları ile sosyal fobi arasında anlamlı bir ilişki tespit

edilmiştir. Ayrıca sosyoekonomik durumla sosyal fobi görülme sıklığı arasında anlamlı ilişki olduğu çalışma sonucunda tespit edilmiştir.

Noyan ve Berk (2007) tarafından yapılan bir başka çalışmada, ergenlerin sosyal fobi düzeyinin içe-dışa dönük kişilik özellikleri, okul başarı durumu ve sosyodemografik faktörlere göre nasıl değiştiğinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul'da özel bir kolejde 13-17 yaş aralığında ki 44 kız ve 59 erkek gönüllü olmak üzere toplam 103 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda da, öğrencilerin sosyal fobi puanları ile dışa dönüklük puanları arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguda ise erkek öğrencilerin sosyal fobi puanlarının kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğudur. Ayrıca öğrencilerden başarılarını kötü olarak değerlendirenlerin sosyal fobi puanlarının, başarılarını iyi ve çok iyi olarak değerlendirenlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sübaşı (2007) tarafından 346 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada cinsiyet, akademik başarı, ailelerin sosyoekonomik düzeyi, anne-baba tutumu, yalnızlık, özsaygı ve iletişim becerileri gibi bazı değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki yordama gücü araştırılmıştır. Yapılan araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda; sosyal fobinin yalnızlık ile pozitif; benlik saygısı ile negatif ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin sosyal fobi düzeyleri yükseldikçe yalnızlık düzeylerinin arttığı, diğer taraftan ise; benlik saygısı düzeyleri düştükçe, sosyal fobi düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucunda benlik saygısının, sosyal fobinin en güçlü yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Karagün (2008) üniversite öğrencileri ile yaptığı deneysel çalışmada, öğrencilerde görülen sosyal fobi özelliklerinin giderilmesinde rekreatif etkinliklerin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 50 müdahale, 50'si de kontrol grubu olmak üzere toplam 100 öğrenci oluşmaktadır. Araştırmada uygulanan ön test yönünden müdahale ve kontrol grupları arasında istatistiksel açıdan

anlamalı bir fark bulunmamışken; benlik saygısı, utangaçlık ve sosyal fobi puanlarında ise deney grubu lehine ileri düzeyde anlamalı bir farklılık tespit edilmiştir.

Bu konuda Kalkan (2008) tarafından yapılan benzer bir çalışmada ergenlerin sosyal fobi düzeyleri ile bilişsel yapıları (fonksiyonel olmayan tutumlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar) arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma grubunu Kadıköy ilçesindeki ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 576 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma sonucunda, ergenlerin sosyal fobileri ile fonksiyonel olmayan tutumları ve ilişkileriyle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasında anlamalı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan ergenlerin sosyal fobi düzeylerinin, yaş ve anne baba birliktelik durumuna göre değişmediği; bunu yanında cinsiyete göre sosyal fobilerinin erkeklerin lehine farklılaştığı saptanmıştır.

Türe (2009) tarafından tıp fakültesi öğrencileri üzerine yapılan araştırmada, sosyal fobi düzeyi ve sosyal fobiyi etkileyen faktörler araştırılmıştır. Araştırmada sosyal fobi düzeyi ile yetişkin bağlanma stilleri, suçluluk, utanç düzeyleri, ana-baba algısı, benlik saygısı ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesinde eğitim gören toplam 398 öğrenci oluşmuştur. Yapılan araştırma sonucunda sosyal fobi düzeyinin; en uzun süre köyde yaşamış olma, yaşın küçük olması, sosyoekonomik düzey, başarı algısı, medeni durum, aile ve arkadaşla olan sosyal ilişkiler, kronik hastalığın mevcudiyeti, alkol alma tarzı ve bazı büyüme değişkenleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda benlik saygısı yüksek olan bireylerin benlik saygısı düşük ve orta olanlara göre sosyal fobi düzeylerinin düşük olduğu bulgulanmıştır.

Göktürk (2011) tarafından yapılan araştırmada ise ergenlerde sosyal fobi düzeyi, sosyal fobi ile özgüven arasındaki ilişki, ergenlerin sosyal fobi düzeylerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitimi ve algılanan sosyoekonomik düzey gibi kişisel ve demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Çalışma grubu lise 1,2 ve 3. sınıfta okuyan toplam 385 öğrenciden oluşmaktadır.

Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda ergenlerin sosyal fobi düzeyi ile özgüvenleri arasında negatif yönde, düşük anlamlı ilişki bulgulanmıştır. Araştırmada; cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi ve algılanan sosyoekonomik düzeye gibi kişisel ve demografik değişkenlere göre ise sosyal fobi düzeyinin farklılık göstermediği bulunmuştur.

Kurtyılmaz (2011) tarafından Türkiye’de yapılan başka bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık davranışları, benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal fobi değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 2009-2010 öğretim yılında Anadolu Üniversitesinde öğrenim gören toplam 399 öğrenci oluşturmuştur. Çalışma sonucunda; benlik saygısı ve sosyal bağlılık değişkenlerinin sosyal fobi değişkeni üzerinde doğrudan bir etkiye; ilişkisel saldırganlık değişkeni üzerinde ise dolaylı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Böylece, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal bağlılıklarının sosyal fobilerini, sosyal fobilerinin de ilişkisel saldırganlıklarını yordadığı tespit edilmiştir.

Morbel (2015) üniversitesi öğrencileri ile yaptığı araştırmada Artvin Çoruh Üniversitesi öğrencilerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer ve cinsiyetlerinin sosyal fobi düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Artvin Çoruh Üniversitesinde eğitim gören 246 kız ve 189 erkek olmak üzere toplam 435 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda kız ve erkek öğrencilerin ve yaşamlarının çoğunu köyde, şehirde ve metropolde geçiren öğrencilerin birbirine yakın sonuçlar verdiği sonucuna ulaşılmış olup bu değişkenler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Sosyal fobi ile ilgili yurt içi ve yurt dışı benzer araştırmalar incelendiğinde cinsiyet ve yaşamın çoğunun geçirildiği yer değişkenine göre farklı sonuçların bulunduğu görülmektedir. Romantik ilişkisi olanların, akademik başarısını yüksek olarak değerlendirenlerin ve sosyal destek ya da kabul gören bireylerin sosyal fobi puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal fobi ile benlik saygısı arasında negatif bir ilişkinin var olduğu görülmektedir.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, veri toplama yöntemi, araştırmacının rolü, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

A. Araştırma Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi, "iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/ya da derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir." (Karasar, 2009).

B. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın araştırma grubunu, 2015-2016 akademik yılında Erzincan Üniversitesi öğrenim görmekte olan 3682 öğrenci içerisinde seçilen 750 eğitim fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21,44, yaş aralığı ise 18-32 arasında değişmektedir. Araştırma grubuna ait diğer betimsel istatistikler ise Tablo-1 ve Tablo-2’de verilmiştir.

Bu çalışmada araştırma grubu, küme örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Küme örnekleme; evren ya da çalışma evreni, çoğu zaman içinde çeşitli elemanları olan, benzer amaçlı (işlevli) kümelerden oluşur. Araştırma, evrenden seçilerek kümeler üzerinde yapılabilir. Evrendeki tüm kümelerin tek tek (bütün elemanları ile birlikte) eşit seçilme şansına sahip oldukları durumda yapılan örnekleme küme örnekleme denir (Karasar, 2012).

Kullanılan küme örnekleme yöntemi ile farklı bölümlerde okuyan öğrenciler, üniversite yerleştirme puanlarına göre dört farklı kümede toplanmıştır. Psikolojik

Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı öğrencileriyle Okul Öncesi Öğretmenliği Anabilim Dalı öğrencileri eşit ağırlık kümesini, Matematik ve Fen bilgisi Öğretmenliği Anabilim Dalı sayısal kümeyi, Türkçe Öğretmenliği Bölümü ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği Anabilim Dalı sözel kümeyi, Müzik Öğretmenliği Anabilim Dalı ve Beden Eğitimi Bölümü Öğretmenliği öğrencileri ise özel yetenek ile öğrenci alan kümeyi oluşturmaktadır.

Tablo:1
Bölgümlere Göre Öğrenci Dağılımı

Bölgüm	N	%
PDR	149	19,8
Okul Öncesi Öğt.	86	11,5
Matematik Öğt.	125	16,6
Türkçe Öğt.	124	16,5
Beden Eğitimi Öğt	56	7,5
Müzik Öğt.	91	12,1
Fen Bilgisi Öğt.	48	6,4
Sosyal Bilgiler Öğt.	71	9,5
Toplam	750	100

Tablo:2
Öğrenci Sayılarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Erkek	267	35,6
Kız	483	64,4
Toplam	750	100

C. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak; Vücut Algısı Ölçeği, Sosyal Kaygı (Anksiyete) Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

1. Vücut Algısı Ölçeği

Orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan ölçek, 1953 yılında Secard ve Jurard tarafından geliştirilmiş, Kişinin 40 ayrı vücut bölümünden ya da işlevinden memnuniyetini belirleyen bir ölçektir. Secard ve Jourard, kişinin bedeninden sağladığı doyumun benlik kavramı ile ilişkili olduğu düşüncesinden hareketle geliştirdikleri hipotezlerin test edilmesi sonucunda, ölçeklerini iki bölüme oluşturmuşlardır. Orijinal ölçeğin ilk bölümü beden bölümleri ve işlevlerini içeren 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ikinci bölümü benlik ile ilgilidir ve benliğin çeşitli yönlerini (kişilik, kendine güven, ahlak vb.) içeren 55 madde içermektedir (Uğur,1996). Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır (1= Oldukça beğeniyorum, 2= Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum). En olumlu ifade 1 puan, en olumsuz ifade ise 5 puan almaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirtmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, 56 kız ve 70 erkek üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasında; beden bölümleri ve işlevlerini ile benliğe ilişkin bölümlerden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon kızlar için $r=.66$, erkekler için $r=.58$ olarak bulunmuştur. Testin iki yarım güvenirliliği beden doyumunu için $r=.81$, benlik için $r=.90$ olarak elde edilmiştir. Geçerlik çalışması sonucunda; Maslow Psikolojik Güvenlik – Güvensizlik Testi ile beden doyumunu korelasyonu $r=-.32$, benlik puanları ile korelasyonu $r=-.52$ olarak belirlenmiştir. Böylece, düşük doyum puanlarının güvensizlikle birleştiği belirlenmiştir (Ugur,1996). Ölçek, 1986

yılında Hovardaoğlu tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada iki yarım güvenirliği .75, madde test korelasyonları $r=.45$ ile $r=.89$ arasında ve Cronbach Alfa katsayısı $r=.91$ olarak belirlenmiştir (Hovardaoğlu, 1992).

Testin bu araştırmada uygulanması sonucu Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

2.Sosyal Kaygı (anksiyete) Ölçeği (SKÖ)

Ölçek Özbay-Palancı (2001), tarafından üniversite öğrencilerinin yaşadığı “sosyal kaygı” içerikli sorunları belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Üniversite öğrenci popülasyonuna yönelik kullanılabilirliğe sahip olacak şekilde geliştirilen ölçek, üniversite öğrencilerinin sosyal durumlara uygun becerilerini ve bu durumlarda oluşabilecek kaygılarını ölçebilecek yapıda hazırlanmıştır. Test kriter ve yapı geçerliliğine tabi tutulmuştur. Kriter geçerliliği için SCL-90 (Belirti tarama listesi) ölçeğinin ilgili dört alt ölçeği ve MMPI(Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri) sosyal içedönüklük (Si) alt testi kullanılmıştır. Yapı geçerliliğine yönelik faktör analizi sonucunda 30 maddelik üç faktörlü bir test yapısı oluşmuştur. Faktör analizi SPSS 10.0 ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan faktör analizinde faktörlenebilirlik değişik yöntemlerle incelenmiştir. İlk olarak bütün maddeler arasındaki korelasyon matrisleri incelenmiş ve uygunluk aranmıştır. Örneklem uygunluğu ve Sphericity testleri gerçekleştirilmiştir. KMO örneklem uygunluk katsayısı .90, Barlett Küresellik testi χ^2 değeri 3644.58 ile $p<.001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Yapılan ilk faktör analizinde döngüsel metot kullanılarak faktör çözümlenmesinin birden büyük öz değerleri grafikleme yöntemiyle (scree test) maksimum manidar faktör sayısı incelenmiştir. Uygunluk gösteren ve açıklanabilir faktör sayısının üç olduğu belirlenmiştir. Varimax rotasyon faktör çözümlenmesinin sonuçlarıyla elde edilen bu üç faktör (1) sosyal kaçınma, (2) kritize edilme kaygısı ve (3) bireysel değersizlik duygusu olarak adlandırılmıştır. Üç faktörün açıkladığı toplam varyans orijinal varyansın % 32,9’udur.

Sosyal Kaçma: Bu faktör sosyal ilişkilerden kaçınma, iletişim kurma isteksizliği, sosyal etkileşim kaygısı, konuşma güçlüğü, kalabalığa karışma, otoriter kaygısı yaşama, görünme ve gözleme sorunları gibi sosyal kaygı bağlamında ele alınabilecek çeşitli durum ve semptomları içermektedir. Toplam varyansın 22.3'ünü açıklayan faktör 12 maddeden oluşmuştur.

Kritize Edilme Kaygısı: Kendini kontrol etme çabalarının fazlalığı, hatalı davranmaktan korkma, küçük düşme, reddedilme kaygısı gibi kaygıları içeren bu faktör toplam varyansın 6,2'sini açıklamaktadır.

Bireysel Değersizlik Duygusu: Kendini değersiz hissetme, kendinden memnun olmama, başkasından yardım alamama, başarısızlık kimliği, eleştiri ve kişisel özelliklerini kabul etmeme gibi içerikleri yansıtan faktör varyansın 4,4'ünü açıklamaktadır.

Testin kriter geçerliği için kullanılan MMPI Si alt testi ile $r=.43$, $p<.001$, SCL alt testlerinden kişiler arası ilişkilerde duyarlılık alt testi ile, $r=.51$, $p<.001$, kaygı testi ile, $r=.25$, $p<.01$, fobik anksiyete alt testi ile $r=.36$, $p<.001$, depresyon alt testi ile $r=.40$, $p<.001$ düzeyinde kuramsal açıklamaya uygun pozitif lineer ilişkilerin bulunduğu görülmüştür. Güvenirlik hesaplamaları ile dağılıma ilişkin uygunluğun elverişliliği analiz edilmiştir. Yapılan varyans analizi sonucunda $F=68.58$, $P<.001$ düzeyinde sonuç anlamlı bulunmuştur. Güvenirlik hesaplamaları için test içi tutarlılık yöntemi ile hesaplanan Cronbah Alfa değeri .89'dur. Test likert tipi 0-4 aralığında beşli derecelendirmeye sahiptir. Alınan puanların yükselmesi sosyal kaygı (sosyal fobi) düzeyinin yükseldiğini göstermektedir (Özbay ve Palancı, 2001).

Palancı (2004) tarafından toplanan 650 öğrenciye ait sosyal kaygı (anksiyete) ölçeği verileri üzerinde ölçeğin güvenirlik puanı, test iç tutarlılık yöntemiyle yeniden hesaplanmış, ölçek geliştirildikten yaklaşık üç yıl sonra başka bir örneklem üzerinde gerçekleştirilen işlem sonucunda Cronbah Alfa değeri .88 olarak hesaplanmıştır.

Testin bu araştırmada uygulanması sonucu Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

3.Rosenberg Benlik Saygısı leği (RBSÖ)

Rosenberg Benlik Saygısı leği (RBSÖ) kişinin benlik saygısını belirlemede en yaygın kullanıma sahip ölçektir. Dörtlü likert tipi ölçüm yapan ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş olan ve 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt leği vardır. Bu araştırmada benlik saygısını ölçen benlik saygısı alt leği kullanılmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşan dört dereceli Likert türü ölçüm yapmaktadır (1: hiç katılmıyorum, 2: katılmıyorum, 3: katılıyorum, 4: tamamen katılıyorum) ve sorulardan beşi ters kodlanmaktadır. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin test tekrar test güvenilirliği 0.89, geçerliği ise 0.71'dir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik alışması Tuğrul (1994) tarafından da yapılmış ve psikiyatrik görüşme sonuçlarıyla ölçek arasındaki korelasyonun 0.71 olduğu belirtilmiştir. Dereboy ve arkadaşlarının (1994) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri geçerlik ve güvenilirlik çalışması da ölçeğin Türkçe formunun i geçerliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Sümer ve Güngör (1999) leğin cronbach alfa değerinin 0.85 olduğunu belirtmişlerdir.

Testin bu araştırmada uygulanması sonucu Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

4.Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada ğrencilere ilişkin demografik bilgileri toplamak amacıyla bu araştırma kapsamında geliştirilmiştir. Etik kurallar ve gerçekçi cevaplar alabilmek amacıyla araştırma sırasında katılımcılara kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir.

C. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları üniversite öğrencilerine araştırmacı tarafından gruplar halinde uygulanmıştır. Veri toplama araçları gruplara uygulanmadan önce araştırmacının amacı hakkında gruplara bilgi verilmiştir. Verilerin toplanmasında her bir grupta yaklaşık olarak 45-50 dakika sürmüştür.

D. Veri Analizi

Araştırmada ilk önce elde edilen verilerin parametrik istatistikler için mi yoksa non- parametrik istatistikler için mi uygun olup olmadıkları normallik dağılımına (çarpıklık, basıklık, ortalama, ortanca, mod, saçılım ve histogram grafikleri) ve grupların varyanslarının eşitliğine (Levene F Testi) bakılarak veri analizine başlanmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği, grupların varyanslarının eşit olduğu ve bu bakımdan da parametrik istatistikler için uygun olduğu belirlenmiştir. Daha sonra beden imajı, sosyal kaygı ve benlik saygısı ile ilgili ele alınan bağımsız değişkenlerin düzeylerine göre oluşturulan grupların bağımlı değişken puanlarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz (bağımsız) örneklem için t testi ve ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Ayrıca araştırmada elde edilen verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olup olmadığını incelemek için veri setlerinin normalliği ve doğrusallığı değerlendirilmiştir. Normallik (çok değişkenli) ve doğrusallık varsayımlarını güçleştiren uç değerlerin olup olmadığı mahalanobis uzaklığı (13.82), Cook's (Cook' <1) ve Leverage Values (.000 - .020) değerlerine göre incelenmiştir. 32 kişiye ait veriler veri setinden çıkarılmıştır. Verilerin bir kısmı, veri analizini etkileyecek düzeyde uç değerlere sahip olmalarından dolayı, doldurulan içerikler incelenmiş ve bu ölçüklerin içtenlikle yanıtlanma varsayımını karşılamadığı görülmüştür, bir kısmı da hatalı ve eksik doldurulmasından dolayı veri setinden çıkarılmıştır. Veri setlerinin doğrusallık ve normallik koşullarını sağlamanın yanı sıra yordayan değişken sayısı

esas alındığında örneklem büyüklüğünün de yeterli sayıda olduğu görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizinin diğer bir varsayımı olan yordayıcı değişkenler arasında yüksek bağıntı katsayısının bulunmaması koşulu için yordayıcı değişkenler arasındaki ikili korelasyon katsayıları, tolerans değeri, VIF ve CI değerleri incelenmiştir. Yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek .80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı (Tablo12), tolerans değerinin .20'den yüksek, VIF değerinin 10'dan küçük ve CI değerinin ise 30'dan küçük olduğu belirlenmiştir. Son olarak hataların bağımsız olması şartını incelemek için Durbin-Watson değerine bakılmış; değer 1-3 arasında (DW=1.95) olduğu ve sorun teşkil etmediği görülmüştür. Yapılan bu işlemlere bağlı olarak elde edilen verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler çoklu doğrusal regresyon analizinden adımsal (stepwise) regresyon analizi yöntemi ile incelenmiştir. Veri analizleri SPSS programları aracılığı ile bilgisayar ortamında yapılmış olup anlamlılık düzeyi p. 05 olarak kabul edilmiştir (Akbulut, 2010; Büyüköztürk, 2011; Can, 2013).

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmada ilk önce beden imajı, sosyal fobi ve benlik saygısı değişkenlerine göre cinsiyet, puan türü, algılanan ekonomik durum, magazin haberlerini düzenli olarak takip etme, akademik başarı, flört ilişkisi, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, algılanan anne-baba tutumları ve arkadaş grubuna sahip olma değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yine beden imajı ve benlik saygısı değişkenlerinin sosyal fobi değişkeninin anlamlı düzeyde birer yordayıcıları olup olmadığına, çoklu doğrusal regresyon analizinden aşamalı (stepwise) regresyon analizi yöntemi ile incelenmiştir.

1. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı, sosyal fobi ve beden imajı puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo:3

Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Beden imajı, Sosyal Fobi ve Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Benlik Saygısı	Erkek	267	30.91	4.70	748	-.131	.895
	Kadın	483	30.96	5.02			
Sosyal Fobi	Erkek	267	49.09	21.35	748	2.94	.003*
	Kadın	483	44.31	21.21			
Beden İmajı	Erkek	267	153.16	25.07	748	4.51	.000*
	Kadın	483	145.21	21.95			

*p<.05

Tablo incelendiğinde öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda erkeklerin benlik saygısı puan ortalaması ile (\bar{X} =30.91) kadınların benlik algısı puan ortalaması (\bar{X} =30.96) arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir [$t_{(748)}=-.131$, $p>.05$].

Elde edilen bulgulara göre erkeklerin sosyal fobi puan ortalamaları (\bar{X} =49.09) ile kadınların sosyal fobi puan ortalamaları (\bar{X} =44.31) arasında kadın öğrenciler lehinde anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=2.94$, $p<.05$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.011$)'dir. Bu durumda sosyal kaygı puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %1'nin cinsiyete bağlı olduğu söylenebilir.

Beden imajı ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise erkeklerin beden imajı puan ortalamaları (\bar{X} =153.16) ile kadınların beden imajı puan ortalamaları (\bar{X} =145.21) arasında erkeklerin lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=4.51$ $p<.01$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.027$)'dir. Bu durumda beden imajı puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %3'ünü cinsiyete bağlı olduğu söylenebilir.

2. Öğrencilerin üniversiteye yerleşme türü değişkenine göre göre beden imajı puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo:4

Öğrencilerin Üniversiteye Yerleşme Türü Değişkenine Göre Beden İmajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

	N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Merkezi	602	146,13	23,03	748	-4,57	.000
Yerleştirme						
Özel	148	155,82	23,35			
Yetenek						

* $p<.01$

Tablo incelendiğinde öğrencilerin beden imajı puanlarının ortalamalarının üniversiteye yerleşme türü değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda merkezi yerleştirme ile üniversiteye kabul edilen öğrencilerin beden imajı puan ortalamaları (\bar{X} =146.13) ile özel yetenek ile yerleşen öğrencilerin beden imajı puan ortalamaları (\bar{X} =155.82) arasında özel yetenek sınavı ile yerleşen öğrenciler lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=-4.57$ $p<.01$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.027$)'dir. Bu durumda beden imajı puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %3'ünü yerleştirme türüne bağlı olduğu söylenebilir.

3. Öğrencilerin algılanan akademik başarı değişkenine göre beden imajı puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo:5

Algılanan Akademik Başarıya Düzeyine Göre Beden İmajı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p	Tukey
Gruplar	5319.14	2	2659.57	4.90	.008*	A-C
Arası						
Grup İçi	404991	747	542.15			
Toplam	410310.63	749				

* $p < .05$ A=DÜŞÜK B=ORTA C=YÜKSEK

Test sonuçları öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeylerine göre beden imajı puanlarının anlamlı ölçüde farklılaştığını göstermektedir (F_{3-747} : 4.90, $p < .05$). Tabloyu incelediğimizde algılanan akademik başarısı düşük olanların beden imajı ortalamalarının 141.85 olduğu, algılanan akademik başarısı orta olanların beden imajı ortalamalarının 147.43 olduğu, algılanan akademik başarısı yüksek olanların ise beden imajı puan ortalamalarının 151.87 olduğu gözlenmiştir. Farkın kaynağını

bulmak üzere Tukey testi yapılmıştır. Tukey testi anlamlı farkın A ve C grupları arasındaki farktan kaynaklandığını göstermektedir.

4.Öğrencilerin magazin haberini (medya, sosyal medya, dergi vb.) düzenli olarak takip etme değişkenine göre benlik saygısı, sosyal fobi ve beden imajı arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo:6

Öğrencilerin Magazin Haberini Düzenli Olarak Takip Etme Değişkenine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Fobi ve Beden imajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem

T- Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Benlik Saygı	Evet	247	31,53	4.77	748	2.30	.021*
	Hayır	503	30.66	4.95			
Sosyal Fobi	Evet	247	45.05	21.04	748	-,86	.387
	Hayır	503	46.49	21.53			
Beden İmajı	Evet	247	150.82	23.77	748	2,28	.022*
	Hayır	503	146.67	23.12			

*p<.05

Tablo incelendiğinde öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının magazin haberlerini düzenli olarak takip etme değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda evet cevabı verelerin benlik algısı puan ortalaması ile (\bar{X} =31.53) hayır cevabı verenlerin benlik saygısı puan ortalaması (\bar{X} =30.66) arasında evet cevabı verenlerin lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=2.30$, $p>.05$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.007$)’dir. Bu durumda benlik saygısı puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %1’inin magazin haberlerini takip etmeye bağlı olduğu söylenebilir.

Elde edilen bulgulara göre magazin haberlerini takip etme değişkenine evet cevabı verenlerin sosyal fobi puan ortalamaları (\bar{X} =45.05) ile magazin haberlerini takip etme değişkenine hayır cevabı verenlerin sosyal fobi puan ortalamaları (\bar{X} =46.49) arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir.

Beden imajı ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise magazin haberlerini takip etme değişkenine evet cevabı verenlerin beden imajı puan ortalamaları (\bar{X} =150.82) ile magazin haberlerini takip etme değişkenine hayır cevabı verenlerin beden imajı puan ortalamaları (\bar{X} =146.67) arasında evet cevabı verenlerin lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=2.28$ $p<.05$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.007$)'dir. Bu durumda beden imajı puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %1'nin magazin haberlerini takip etmeye bağlı olduğu söylenebilir.

5. Öğrencilerin düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olma değişkenine göre benlik saygısı, sosyal fobi ve beden imajı puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşığıdaki Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo:7

Öğrencilerin Düzenli ve Sürekli Bir Arkadaş Grubuna Sahip Olma Değişkenine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Fobi ve Beden İmajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem

T- Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Benlik Saygısı	Evet	675	31,14	4.86	748	3.22	.002*
	Hayır	75	29.22	5.05			
Sosyal Fobi	Evet	675	45.34	21.19	748	-2.61	.013*
	Hayır	75	52.10	22.12			
Beden İmajı	Evet	675	148.40	23.58	748	1.27	.177
	Hayır	75	144.78	21.62			

* $p<.05$

Tablo incelendiğinde öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olma değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda evet cevabı verenlerin benlik algısı puan ortalaması ile ($\bar{X} = 31.14$) hayır cevabı verenlerin benlik algısı puan ortalaması ($\bar{X} = 29.22$) arasında evet cevabı verenlerin lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=3.22$, $p>.05$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.014$)'dir. Bu durumda benlik algısı puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %1'nin düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olmaya bağlı olduğu söylenebilir.

Sosyal fobi ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olma değişkenine evet cevabı verenlerin sosyal fobi puan ortalamaları ($\bar{X}=45.34$) ile düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olma değişkenine hayır cevabı verenlerin sosyal fobi puan ortalamaları ($\bar{X}=52.10$) arasında evet cevabı verenlerin lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=-2.61$, $p<.05$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.009$)'dir. Bu durumda sosyal fobi puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %1'nin düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olmaya bağlı olduğu söylenebilir.

Elde edilen bulgulara göre düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olma değişkenine evet cevabı verenlerin beden imajı puan ortalamaları ($\bar{X}=148.40$) ile hayır cevabı verenlerin beden imajı puan ortalamaları ($\bar{X}=144.78$) arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir.

6. Öğrencilerin flört ilişkisi değişkenine göre benlik saygısı, sosyal fobi ve beden imajı puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo:8

Öğrencilerin Flört İlişkisi Değişkenine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Fobi ve Beden İmajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Benlik Saygısı	Var	259	31.49	4.81	748	2.22	.026*
	Yok	491	30.66	4.94			
Sosyal Fobi	Var	259	42.25	21.54	748	-3.53	.000*
	Yok	491	48.04	21.03			
Beden İmajı	Var	259	152.30	22.46	748	3.65	.000*
	Yok	491	145.79	23.59			

*p<.05

Tablo incelendiğinde öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının flört ilişkisi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda var cevabı verenlerin benlik algısı puan ortalaması ile (\bar{X} =31.49) yok cevabı verenlerin benlik algısı puan ortalaması (\bar{X} =30.66) arasında evet cevabı verenlerin lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=2.22$, $p>.05$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.07$)'dir. Bu durumda benlik algısı puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %1'nin flört ilişkisi olmasına bağlı olduğu söylenebilir.

Sosyal fobi ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise flört ilişkisi olma değişkenine var cevabı verenlerin sosyal fobi puan ortalamaları (\bar{X} =42.25) ile flört ilişkisi değişkenine yok cevabı verenlerin sosyal fobi puan ortalamaları (\bar{X} =48.04) arasında var cevabı verenlerin lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=-3.53$ $p<.01$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.016$)'dir. Bu durumda sosyal fobi puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %2'nin flört ilişkisi olmasına bağlı olduğu söylenebilir.

Beden imajı ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise flört ilişkisi değişkenine var cevabı verenlerin beden imajı puan ortalamaları (\bar{X} =152.30) ile flört ilişkisi değişkenine yok cevabı verenlerin beden imajı puan ortalamaları (\bar{X} =145.79) arasında var cevabı verenlerin lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür. [$t_{(748)}=3.65$ $p<.01$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.018$)'dir. Bu durumda beden imajı puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %2'nin flört ilişkisi olmasına bağlı olduğu söylenebilir.

7. Öğrencilerin yaşamının çoğunu geçirdiği yer değişkenine göre benlik saygısı, sosyal fobi ve beden imajı puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo:9

Öğrencilerin Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Fobi, Beden İmajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Benlik Saygısı	Kırsal	221	30.24	4.92	748	-2.55	.011*
	Kent	529	31.24	4.87			
Sosyal Fobi	Kırsal	221	49.04	20.65	748	2.51	.012*
	Kent	529	44.75	21.55			
Beden İmajı	Kırsal	221	145.82	24.81	748	-1.68	.093
	Kent	529	148.97	22.74			

* $p<.05$

Tablo incelendiğinde öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının yaşamının çoğunu geçirdiği yer değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda kırsal cevabı verenlerin benlik algısı puan ortalaması ile (\bar{X} =30.24) kent cevabı verenlerin benlik algısı puan ortalaması (\bar{X} =31.24) arasında kent cevabı verenlerin lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=-2.55$, $p>.05$]. Etki büyüklüğünü

belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.009$)'dir. Bu durumda benlik algısı puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %1'nin kentte yaşama bağlı olduğu söylenebilir.

Sosyal fobi ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise yaşamının çoğunu geçirdiği yer değişkenine kırsal cevabı verenlerin sosyal fobi puan ortalamaları ($\bar{X}=49.04$) ile yaşamının çoğunu geçirdiği yer değişkenine kent cevabı verenlerin sosyal fobi puan ortalamaları ($\bar{X}=44.75$) arasında kent cevabı verenlerin lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür. [$t_{(748)}=2.51$ $p<.05$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.008$)'dir. Bu durumda sosyal fobi puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %1'nin kentte yaşama bağlı olduğu söylenebilir.

Elde edilen bulgulara göre yaşamı çoğunun geçirildiği yer değişkenine kırsal cevabı verenlerin beden imajı puan ortalamaları ($\bar{X}=145.82$) ile kent cevabı verenlerin beden imajı puan ortalamaları ($\bar{X}=148.97$) arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmemiştir.

8. Öğrencilerin anne tutumlarını algılama değişkenine göre benlik saygısı, sosyal fobi ve beden imajı puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo:10

Öğrencilerin Anne Tutumlarını Algılama Değişkenine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Fobi, Beden İmajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Benlik Saygısı	Demokratik	597	31.43	4.74	748	5.41	.000*
	Demokratik	153	29.06	5.10			
	Değil						
Sosyal Fobi	Demokratik	597	44.27	21.06	748	-4.47	.000*
	Demokratik	153	52.82	21.25			
	Değil						
Beden İmajı	Demokratik	597	149.58	23.40	748	3.60	.000*
	Demokratik	153	142.01	22.46			
	Değil						

* $p<.01$

Tablo incelendiğinde öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının anne tutumlarını algılama değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda demokratik cevabı verenlerin benlik algısı puan ortalaması ile ($\bar{X} = 31.43$) demokratik değil cevabı verenlerin benlik algısı puan ortalaması ($\bar{X} = 29.06$) arasında demokratik cevabı verenlerin lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=5.41, p>.01$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.038$)'dir. Bu durumda benlik algısı puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %4'nin anne tutumunun demokratik olarak algılanmasına bağlı olduğu söylenebilir.

Sosyal fobi ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise anne tutumlarını algılama değişkenine demokratik cevabı verenlerin sosyal fobi puan ortalamaları ($\bar{X}=44.27$) ile demokratik değil cevabı verenlerin sosyal fobi puan ortalamaları ($\bar{X}=52.82$) arasında demokratik olarak algılayanların lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=-4.47 p<.01$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.026$)'dir. Bu durumda sosyal fobi puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %3'nün anne tutumunun demokratik olarak algılanmasına bağlı olduğu söylenebilir.

Beden imajı ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise anne tutumlarını algılama değişkenine demokratik cevabı verenlerin beden imajı puan ortalamaları ($\bar{X}=149.58$) ile demokratik değil cevabı verenlerin beden imajı puan ortalamaları ($\bar{X}=142.01$) arasında demokratik olarak algılayanların lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür. [$t_{(748)}=3.60 p<.01$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.017$)'dir. Bu durumda beden imajı puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %2'nin anne tutumunun demokratik olarak algılanmasına bağlı olduğu söylenebilir.

9. Öğrencilerin baba tutumlarını algılama değişkenine göre benlik saygısı, sosyal fobi ve beden imajı puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiş elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo:11

Öğrencilerin Baba Tutumlarını Algılama Değişkenine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Fobi, Beden İmajı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T- Testi Sonuçları

		N	\bar{X}	S	Sd	t	p
Benlik Saygısı	Demokratik	591	31.45	4.70	748	5.52	.000*
	Demokratik Değil	159	29.07	5.22			
Sosyal Fobi	Demokratik	591	43.91	43.91	748	-5.29	.000*
	Demokratik Değil	159	53.84	21.83			
Beden İmajı	Demokratik	591	149.52	23.19	748	3.36	.001*
	Demokratik Değil	159	142.53	23.44			

*p<.05

Tablo incelendiğinde öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamalarının baba tutumlarını algılama değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda demokratik cevabı verelerin benlik algısı puan ortalaması ile (\bar{X} =31.45) demokratik değil cevabı verenlerin benlik algısı puan ortalaması (\bar{X} =29.07) arasında demokratik olarak algılayanlar lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=5.52$ p>.01]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.039$)’dir. Bu durumda benlik algısı puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %4’nin baba tutumunun demokratik olarak algılanmasına bağlı olduğu söylenebilir.

Sosyal fobi ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise baba tutumlarını algılama değişkenine demokratik cevabı verenlerin sosyal fobi puan ortalamaları (\bar{X} =43.91)

ile demokratik değil cevabı verenlerin sosyal fobi puan ortalamaları ($\bar{X}=53.84$) arasında demokratik olarak algılayanların lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=-5.29$ $p<.01$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.036$)'dır. Bu durumda sosyal fobi puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %4'nün baba tutumunun demokratik olarak algılanmasına bağlı olduğu söylenebilir.

Beden imajı ile ilgili elde edilen bulgulara göre ise baba tutumlarını algılama değişkenine demokratik cevabı verenlerin beden imajı puan ortalamaları ($\bar{X}=149,52$) ile demokratik değil cevabı verenlerin beden imajı puan ortalamaları ($\bar{X}=142,53$) arasında demokratik olarak algılayanların lehine anlamlı düzeyde bir fark görülmüştür [$t_{(748)}=3.36$ $p<.05$]. Etki büyüklüğünü belirlemek için hesaplanan eta kare değeri ($\eta^2=.015$)'dir. Bu durumda beden imajı puanlarında gözlenen varyansın yaklaşık %2'nin baba tutumunun demokratik olarak algılanmasına bağlı olduğu söylenebilir.

10. Öğrencilerde beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobinin anlamlı düzeyde birer yordayıcısı olup olmadığı çoklu doğrusal regresyon analizinden adımsal (stepwise) regresyon analizi yöntemi ile incelenmiştir. Bu bağlamda ilk olarak değişkenler arasındaki ilişki korelasyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 12' de sunulmuştur.

Tablo:12

Sosyal Fobi, Beden İmajı ve Benlik Saygısı arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon

Katsayıları			
	Sosyal Fobi	Benlik Saygısı	Beden İmajı
Sosyal Fobi	1		
Benlik Saygısı	-.517**	1	
Beden imajı	-.349**	.444**	1

****P<.01**

Tablo incelendiğinde sosyal fobi ile beden imajı ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle öğrencilerin sosyal fobi düzeyleri arttıkça beden imajı ve benlik saygısı düzeyleri azalmaktadır.

Adımsal (stepwise) regresyon analizine ilişkin yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkenle ilişkisini ve dolayısı ile yordanan değişkendeki değişimi açıklama derecesinin anlamlılığını test eden ANOVA tablosu incelendiğinde, açıklanan varyansın ya da regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F_{1/748}=273.35$; $F_{2/747}=149.26$; $p<.01$). Buna göre yordayan değişkenler model üzerinde yordama işlemini başarı ile yerine getirmiştir. Bundan sonraki aşamada sosyal fobinin yordanmasına ilişkin adımsal çoklu regresyon analizi uygulanmış, sonuçlar tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo:13

Sosyal Fobinin Yordanmasına İlişkin Adımsal Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Model	Standardize		Std.		İkili r	Kıs. r	R	R ²	F
	Edilmemiş Katsayılar	Edilmiş Kat.Say.	Beta	T					
	B	Std. Hata	Beta	T	İkili r	Kıs. r	R	R ²	F
1.(Sabit)	115.68	4.26		27.11**			.517 ^a	.268	273.35**
B.S.	-2.25	.136	-.517	-16.53**	-.517	-.517			
2.(Sabit)	126.94	4.95		25.61**					
B.S.	-1.96	.150	-.451	-13.07**	-.517	-.431	.534 ^b	.286	149.26**
B.İ.	-.136	.032	-.149	-4.32**	-.349	-.156			

****P<.01 B.S. =(Benlik Saygısı), B.İ. =(Beden İmajı)**

Tablo incelendiğinde adımsal regresyon analizi sosyal fobiyi anlamlı düzeyde yordadığı için benlik saygısı ve beden imajı değişkenlerinin adımsal regresyon analiz sürecinde işlem gördüğü belirlenmiştir. Hem beta değerleri ve hem de kısmi ve ikili korelasyon katsayıları incelendiğinde sosyal fobi ile benlik saygısı ve beden imajı değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Benlik saygısı ve beden imajı değişkenlerinin birlikte üniversite öğrencilerinde

sosyal fobiye ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 29'nu açıklamaktadır ($R=.534$; $R^2=.286$; $P<.01$).

Adımsal regresyon analizinin birinci adımında incelenen benlik saygısı değişkeninin üniversite öğrencilerinin sosyal fobiyi yordamada Beta katsayısı $-.517$ 'dir. Beta katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları anlamlı bulunmuştur ($t=-16.53$; $P<.01$). Tek başına benlik saygısı değişkeni üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaklaşık % 27'sini açıklamaktadır ($R=.517$; $R^2=.268$).

Adımsal regresyon analizinin ikinci adımında modele benlik saygısı değişkenine beden imajı değişkeni de eklenmiştir. Sosyal fobiyi etkileyen diğer değişkenler sabit tutulduğunda benlik saygısı ve beden imajı değişkenleri birlikte sosyal fobinin yaklaşık % 29'sini açıklamaktadır ($R=.534$; $R^2=.286$). Modeldeki diğer değişkenler sabit tutulduğunda benlik saygısı değişkeninin Beta katsayısı $-.451$; beden imajı değişkeninin Beta katsayısı $-.149$ 'dur. Beta katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları anlamlı bulunmuştur ($t_{B.S}=-13.07$; $P<.01$ / $t_{B.I}=-4.32$; $P<.01$).

İkinci adımda modele giren değişkenlerin beta katsayıları ve beta katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarına göre benlik saygısı ve beden imajı değişkenlerinin sosyal fobiyi anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Modeldeki değişkenlere ilişkin Beta değerleri dikkate alındığında üniversite öğrencilerinin sosyal fobilerini birinci sırada benlik saygısı ikinci sırada beden imajı değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle yordayıcı değişkenlerin sosyal fobi üzerindeki göreceli önemi sırasıyla benlik saygısı ve beden imajıdır.

V. BÖLÜM

SONUÇLAR

A. Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinin beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi puanları arasındaki ilişki araştırılmış, ayrıca benlik saygısı ve beden imajının sosyal fobinin anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığı incelenerek aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1-)Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç doğrultusunda yapılan alanyazın incelemesinde araştırma sonucuna benzer bulgulara rastlanırken (İnanç, 1997; Yenidünya, 2005; Altunbaş, 2006; Cengil, 2009) erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğuna (Erim,2001; Heaven ve Ciarrochi, 2008; Jackson ve diğ., 2010; Sel, 2016) dair sonuçlar da bulunmaktadır. Geçmişe dönük araştırmalar incelendiğinde Block'un (1976) cinsiyetin benlik saygısı üzerinde etkisi olup olmadığını 44 araştırmayı inceleyerek açıklamaya çalışmıştır. Sonuç olarak 11'inde erkeklerin, 7'sinde ise kadınların, 22'sinde ise farkın olmadığı sonucuna ulaştığı bir meta analiz çalışması yapmıştır. Alanyazında cinsiyet değişkenine göre araştırma sonuçlarındaki bu farklılığın araştırmacıların çalışma yaptıkları gruplarının özelliklerinden kaynaklanabileceği düşünülebilir. Yapılan araştırma bağlamında konu ele alındığında benlik algısının cinsiyet gibi sabit bir değişkenden ziyade bireylerin yetiştirilme tarzları ve yaşam biçimleriyle daha fazla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca modern çağla birlikte bilgi ve teknolojiye kolayca ulaşmanın bir sonucu olarak aile yapıları, çocuk yetiştirme biçimlerindeki değişmeye bağlı olarak benlik saygısı düzeylerinde cinsiyet değişkeninin etkisinin azaldığı söylenebilir.

Yine bu araştırma sonucunda görülmüştür ki üniversite öğrencilerinin sosyal fobi puanları açısından kadınların lehinde bir farklılık bulunmuştur. Yani kadınlar erkeklere göre daha düşük düzeyde sosyal fobi yaşamaktadırlar. Alanyazında bu sonucu destekler nitelikte sonuçlar olmakla birlikte (Noyan ve Berk, 2007), aksi

sonuçların da (Kalkan 2008;) olduğu görülmüştür. Ayrıca cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığına dair sonuçlarda bulunmaktadır (Göktürk 2011; Ateş, 2015; Morbel, 2015.). Yapılan araştırma doğrultusunda üniversite öğrencilerinde kadınların akademik bağlamda sosyal içerikli aktivitelerde daha istekli olmaları, araştırmanın yapıldığı üniversitede öğrenci oranlaması bakımından kadın öğrencilerin erkeklere göre sayıca fazlalığı sosyal açıdan daha avantajlı (arkadaş grupları vb.) kıldığı ve bunların bir sonucu olarak da sosyal fobi düzeylerinin daha düşük düzeyde olabileceği söylenebilir.

Beden imajı açısından ise; araştırma bulgularında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu erkeklerin bedenlerinden memnuniyet düzeyleri daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Yapılan alanyazın incelemesinde çalışma sonuçlarının genelinin bu doğrultuda olduğu belirlenmiştir (Gökdoğan, 1988; Çok, 1990; Kalafat, 2006; Göksan, 2007; Esnaola ve ark., 2010; Çiftçi, 2012; Sel, 2016). Kadınların beden imajı konusunda daha duyarlılık gösterdiği ve hemcinsleri tarafından daha çok eleştirildiği bilinmektedir (Onar, 2008). Bu bağlamda da cinsiyetin beden imajı açısından etkili bir değişken olduğu söylenebilir.

2-) Bu çalışmada elde edilen bulgular sonucunda öğrencilerin üniversiteye yerleşme türü değişkenine göre, beden imajı puanları arasında özel yetenek ile üniversiteye yerleşen öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Gerek yurt dışı gerekse Türkiye’de yapılan alanyazın taramasında bireylerin beden imajı üzerinde etkili olabilen, yeme tutumu, kontrol odağı, arkadaş etkisi, sosyalleşme düzeyi gibi farklı değişkenlerin incelendiği görülmüştür (Çoşkun, 2012; Caccavale ve ark., 2012; Matera ve ark., 2013; Tütüncü, 2015). Ancak üniversiteye yerleşme türüne göre öğrencilerin beden imajlarında farklılık olup olmadığının incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın sonucu doğrultusunda özel yetenek ile öğrenci kabul eden bölüm öğrencileri dış görünümüne daha çok önem verdikleri düşünülmektedir. Çünkü bu bölüm öğrencileri toplum karşısında yeteneklerini sergiledikleri için görünümüne daha fazla dikkat ettikleri bu bağlamda da vücut memnuniyetlerinin daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

3-) Bu araştırmada elde edilen bulgular öğrencilerin algılanan akademik başarı değişkenine göre beden imajı puanları açısından farklılaştığını göstermektedir. Akademik başarısını yüksek olarak algılayanlar ile orta düzeyde algılayanlar arasında ve akademik başarısını orta algılayanlar ile düşük olarak algılayanlar arasında anlamlı düzeyde bir fark görülmez iken, akademik başarısını yüksek olarak algılayanlar ile düşük olarak algılayanlar arasında, yüksek olarak algılayanların lehine anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu ile Tarhan (1995)'ın yaptığı çalışmada beden imajının akademik başarı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğuna ilişkin bulgu, paralellik göstermektedir.

Kendisini başarılı olarak algılayan öğrencilerin benlik saygısının yüksek olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur (Ceylan, 2013; Çetin, 2015; İnanç, 1997). Benlik saygısı ile beden memnuniyeti arasında anlamlı ilişki olduğunu belirten çalışmalarda mevcuttur (Cengiz, 2011; Öksüz, 2012; Karademir ve ark., 2013). Bu bağlamda benlik saygısı yüksek olmasının beden memnuniyetine yol açabileceği ve aralarında dolaylı bir ilişkinin bulunabileceği söylenebilir.

4-) Bu araştırmada elde edilen bulgular öğrencilerin magazin haberlerini (medya, sosyal medya, dergi vb.) düzenli olarak takip etme değişkenine göre, beden imajı puanları açısından magazin haberlerini takip edenlerin beden imajlarının daha olumlu olduğu tespit edilmiş ve anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuca benzer sonuçlar mevcuttur (Bell ve Dittmar, 2011; Dinç ve Alisinanoğlu, 2010). Bu sonuçlarla çelişen bulgularda rastlanmaktadır (Tiggemann ve Zaccardo,2015; Fardouly ve ark.,2015). Bu bulguların yanında bu iki değişken arasında ilişkinin olmadığı yönünde araştırma sonuçları da mevcuttur (Clark ve Tiggemann, 2006; Gökdoğan, 1988).

Magazin haberlerini takip etme ve medya etkisi üzerine yapılan araştırmalarda genel görüş medya eksinin beden imajı üzerinde olumsuz etkisi

olduğu yönündedir. Son yıllarda yapılan araştırmalarda bu durum daha da belirgin hale gelmiştir. Olumlu etkinin ise daha küçük yaş gruplarında olduğu görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen başka bir sonuç ise magazin haberlerini takip edenlerin benlik algılarının daha yüksek olduğudur. İlgili alanyazında bu bulguyu destekler nitelikte sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Valkenburg ve diğ., 2006). Bu bulgunun aksi yönde araştırmaların olduğu da görülmektedir (Bassenoff , 2006; Hobza ve ark.,2007).

Sosyal fobi puanları açısından ise magazin haberlerini takip edip etmeme arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç ile banzer ya da aksi yönde bir çalışmaya rastlanmamıştır.

5-) Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olan öğrencilerin sosyal fobileri daha düşükken, düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olmayanların sosyal fobileri daha yüksektir. Bu bulgudan hareketle düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip bireylerin daha düşük düzeyde sosyal fobiye sahip olduğu söylenebilir. Bu sonuçlara benzer ve destekler nitelikte yurt içi ve yurt dışı alanyazında benzer sonuçlar bulunmaktadır (Greca ve Lopez,1998; Lester ve Evelyn, 2001; La Greca ve Harrison, 2005; Sübaşı, 2007; Anthony, 2012).

Benzer şekilde düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olanların benlik saygılarının, düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna dahil olmanın yanı sıra arkadaş gruplarında sevilme, sosyal olarak kabul görme gibi değişkenlerinde ele alındığı benzer nitelikte araştırmalar yapılmıştır (Saric ve Sakic, 2013; Çevik Büyükşahin ve Atıcı, 2009; Ceylan, 2013; Dokuyan, 2015). Araştırma sonucunda bir arkadaş grubuna dahil olmanın, sosyal kabul görmenin bireyin değerli olduğu, sevildiği, onay gördüğü hissini yaşatabileceği ve bunun da benlik saygısının artmasına katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Beden imajı açısından ise düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip olan ya da olmayanlar arasında herhangi bir fark bulunmamıştır. Fakat ilgili alanyazında arkadaş etkisinin ve akran grublarının beden üzerindeki yorumlarının beden imajını olumsuz etkilediği yönünde sonuçlara rastlanmıştır (Clark ve Tiggemann, 2006; Matera ve ark., 2013; Aldan, 2013). Ayrıca akranların sosyal desteği ve kabulü ergenin sosyokültürel baskıdan kurtulmasını ve bedeni hakkında daha pozitif düşünmesini sağlamaktadır (Stice ve ark., 2002).

6-) Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda flört ilişkisi bulunan öğrencilerin beden imajı algılarının, flört ilişkisi bulunmayanlara göre daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergen ve genç yetişkinlik döneminde olan öğrencilerin karşı cinsten biri tarafından beğenilmeleri, yakın ilişki kurmaları bedenlerine olan algılarını olumlu anlamda etkileyebilir. Bu araştırma sonucunu destekler nitelikte Erdoğan ve Tütüncü (2015)'nin çalışması bulunmaktadır. Alanyazında arkadaş grubuna sahip olma ile ilgili araştırmaların olduğu görülmesine rağmen, yapılan çalışmalarda flört ilişkisi değişkeninin çok fazla ele alınmadığı söylenebilir.

Araştırma sonucunda flört ilişkisi olan öğrencilerin sosyal fobilerinin, flört ilişkisi olmayan öğrencilerden daha düşük olduğu bulunmuştur. Sosyal fobik bireyler karşı cinsten biri ile tanışmak, iletişim kurma noktasında problem yaşarlar (Hazen ve Stein 1995; Mark ve Kowalski, 1995; Antony ve Swinson, 2008). Bu sonucu destekler nitelikte sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır (La Greca ve Harrison, 2005).

Bir başka sonuçta ise flört ilişkisi olan öğrencilerin benlik saygılarının flört ilişkisi bulunmayan öğrencilerden daha olumlu olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, sosyal ortamlarda daha aktif rol oynarlar ve kendilerini daha etkili şekilde ifade ederler (Coopersmith,1967). Bunun yanında kendilerine olan inanç ve güvenleri daha yüksektir (Avşaroğlu,2013). Bu özelliklerin bireyin yakın ilişki kurmasında etkili olabileceği söylenebilir. Araştırmadan elde edilen sonuca

benzer bir sonucun Çevik Büyüksahin ve Atıcı (2009)'nın yaptığı çalışmayla benzerlik gösterdiği görülmektedir, fakat Eriş (2013)'in yaptığı araştırma sonucunda ise flört ilişkisinin benlik saygısına etki etmediği bulunmuştur. Bu farklılığın çalışılan gruptan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Eriş çalışma grubunun 10 ve 11. sınıf öğrencileri olmaları ve flört ilişkisini saklama ya da çekinme gibi eğilimlerinin bir başka gerekçe olabileceği düşünülmektedir.

7-) Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin yaşamının çoğunu kente geçirenlerin, yaşamının çoğunu kırsalda geçirenlere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur. Yaşamın çoğunluğunu kentte geçiren insanların sosyal ortamlara daha fazla katılma şansı elde etmesi, sosyal ilişkilerinde daha fazla başarılı olmalarının yanı sıra kendilerine olan inanç ve güvenlerinin daha yüksek olabileceği düşüncesi ile benlik saygılarının da daha yüksek olmasına etki edebileceği söylenebilir. Bu sonucu destekler nitelikte sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Çetin, 2015). Yaşamın çoğunun kentte ya da kırsalda geçirilmesiyle, benlik saygısının farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalarda vardır (Altunbaş, 2006; Cengil, 2009; Eriş, 2013, Asıcı, 2013). Bu farklılığın araştırma yapılan yer ve grupların farklılığından kaynaklanabileceği söylenebilir.

Araştırma sonucunda yaşamın çoğunu kentte geçirenlerin, kırsalda geçirenlere göre daha düşük düzeyde sosyal fobi yaşadıkları tespit edilmiştir. Kentlerde nüfus yoğunluğunun fazla olması bireyleri daha fazla sosya ortam içerisine çekebilir. Ayrıca kentlerin kalabalık olması ve herkesin birbirini tanıma olanağının, kırsal kesimde olduğundan daha düşük olması nedeniyle, bireyler daha önce hiç tanımadıkları insanlar ile aynı toplu taşıma araçlarını, alışveriş merkezlerini vb. mekanları kullanmak zorunda kalabilirler. Bu gibi durumlar sosyal iletişimi artırarak sosyal fobinin azalmasına katkı sağlayabilir. Bu çalışma sonucunu destekler nitelikte araştırmalar yapılmıştır (Özdemir,2004; Türe, 2009). Diğer taraftan Morbel (2015) tarafından daha güncel olarak yapılan bir başka çalışmada ise böyle sonuca rastlanmamıştır.

Öğrencilerin beden imajı değerlendirmelerinde ise kentte ya da kırsalda yaşamın çoğunu geçirme açısından bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuca benzer nitelikte ya da bu sonuçtan farklı bir bulguya rastlanmamıştır. Yaşamın çoğunun geçirildiği yerin kırsal ya da kent olmasının beden imajı üzerinde bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

8-) Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda anne-baba tutumlarını demokratik olarak algılayanların demokratik olarak algılamayanlara göre beden imajlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aile üyelerinin yaptığı eleştirel yorumların, diyet yapmaya teşvik etme gibi davranışların ve beden imajıyla ilgili negatif iletişimin, beden imajı gelişimi ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Hardit ve Hannum, 2012; Kichler ve Crowther, 2009). Ebeveynlerin demokratik tutum sergileyerek çocuklarına daha ılımlı yaklaşım onlarında bir birey olduğunu kabul etmeleri, genç bireylerin beden imajının yüksek olmasına etki edebilir. Bu sonucu destekler nitelikte Aldan (2013)'ın bedene yatırım kavramında aile etkisinin yordayıcı bir faktör olarak tespit ettiği çalışması bulunmaktadır.

Anne-baba tutumlarını demokratik olarak algılayanların, demokratik olarak algılamayanlara göre, sosyal fobilerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Anne-babanın olumlu davranışlar sergilemesi, çocuklarına söz hakkı tanınması, fikirlerine değer vermesi sosyal fobinin oluşumunu engileyebilir. Ayrıca yaşamın ilk yıllarında çevresel etkenlerin içerisinde aile içerisindeki çocuğa yönelik yaklaşımlar fobilerin kökenini oluşturabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Bu bağlamda elde edilen sonuçta benzer sonuçlarında olduğu görülmektedir (Rork ve Morris,2009; Özdemir, 2004).

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise anne-babasını demokratik olarak algılayanların benlik saygısının, demokratik olarak algılamayanlara göre daha olumlu olduğudur. Bu sonucu destekler nitelikte gerek yurt dışı gerekse yurt içinde birçok çalışma bulunmaktadır (Coopersmith, 1967; Haktanır, 1996; Tezer ve Tunç, 2006; Milevsky ve diğ., 2007; Heaven ve Ciarrochi, 2008; Karademir ve ark., 2010; Chan ve Koo, 2011; Saric ve Sakic, 2013). Rogers (1951) benlik saygısı gelişiminde

özellikle yaşamın ilk yıllarına önem vermiştir. Çocuk eğer onay gören ve kabul edici ortamda bulunarak kendini ifade edebiliyor ise yüksek benlik saygısına, katı ve reddedici aile içerisinde kendini ifade edemeyeceği için düşük benlik saygısına sahip olacaktır. Ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygısı, anne-baba tutumları ve ayrılıkları, kardeş sayısı ve doğum sırası, akran grubu ile ilişkiler, otorite olarak gördüğü kişiler ve sosyo-ekonomik düzey gibi çeşitli değişkenlerden etkilenmektedir (Yörükoğlu, 2004; Bogenç, 1998).

9-) Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin benlik saygısı ve beden imajı değişkenlerinin, sosyal fobinin anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bu üç değişkenin birlikte ele alındığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmalarda sadece benlik saygısının sosyal fobinin yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Sübaşı, 2007; Sel, 2016). Başka bir sonuçta ise Aldan (2013) benlik saygısı ile beden imajını kuramlarında yer alan bedene yatırım kavramı ile ilişkisini incelemiş ve benlik saygısının bedene yatırımı yordadığını bulgulamıştır.

Beden imajı ve benlik saygısının birbirleri ile bağlantılı kavramlar oldukları ve bu iki kavramın sosyal fobi ile de negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bu araştırma sonucunda görülmüştür. İnsanların dış görünüşlerini algılama düzeyleri sosyal fobi için tetikleyici bir faktör haline dönüşebilmektedir. Beden imajına yönelik olumsuz algılar bireylerin sosyal ortamlardan daha kaçınan davranabilmelerine yol açabilmektedir. Düşük benlik saygısında ise insanların özgüven eksikliği yaşayabilecekleri dikkate alındığında, bu duruma bağlı olarak bu insanların tıpkı olumsuz beden algısına sahip olan bireyler gibi sosyal ortamlarda eleştirilme, küçük düşürülme gibi kaygılardan dolayı sosyal ortamlara girmekte isteksizlik yaşayabileceği söylenebilir. Bu nedenle beden imajı ve benlik saygısının sosyal fobinin yordayıcıları olması olası bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırma sonucundan hareketle beden imajı ve benlik saygısı yükseldikçe sosyal fobinin azaldığı, bu bağlamda da öğrencilerin sosyal fobi yaşamalarını

önlemenin bir yolunun da onların benlik saygısı ve beden imajı algılarını yükseltmek için yapılacak çalışmalardan geçtiği söylebilir.

B. Öneriler

1-Beden imajı üniversite öğrencilerinden farklı olarak lise öğrencileri ve yetişkin bireyler ile daha geniş grupta da çalışılabilir.

2-Beden imajı ile öznel iyi oluş ya da psikolojik iyi oluş birlikte ele alınarak aradaki ilişki farklı değişkenler ile incelenebilir.

3-Araştırma sonucunda beden imajı ve benlik saygısının, sosyal fobiyi yordadığı bulunmuştur. Beden imajı ve benlik saygısının yükseltilmesi için bireyler, sosyal gelişimine katkı sağlayacak takımsal sportif faaliyetlere yönlendirilebilir.

4-Anne-baba tutumlarının, sosyal fobi ve benlik saygısı üzerindeki etkisi bu çalışma ile bir kez daha görülmüştür. Bu sebeple okullarda ebeveynlere yönelik anne-baba eğitimleri düzenlenebilir. Bu eğitimlerde gençlerin beden imajları ve benlik saygılarında anne-babanın etkililiği üzerine bilgi verilebilir.

5-Özellikle ergenlik döneminde bedenin kabulüne yönelik önleyici rehberlik çalışmaları yapılabilir. Ayrıca diş bozukluğu, yaralar ve yanıklar, aşırı kilo vb. sağlık durumlarında genç bireylerin beden imajlarının etkilenmemesi, benlik saygılarının azalmaması için zamanında müdahalenin önemi veli ve idarecilere aktarılabilir. Bu bağlamda Sağlık Bakanlığının okullarda yaptıkları çalışmalara ek olarak bu farkındalığın kazandırılması eklenebilir.

6-Sosyal fobinin oluşumuna yönelik olarak önleyici rehberlik çalışmaları kapsamında etkili iletişim becerileri, toplum karşısında konuşabilme ve performans

sergileme gibi çalışmalar yapılabilir. Sosyal olarak izole edilmiş öğrenciler için okullarda ve üniversitelerde uzman kişiler tarafından atılganlık eğitimleri verilebilir.

7-Okullarda ve üniversitelerde öğrenci kulüpleri, dernekler, vakıflar, okul aile birlikleri gibi olanaklar etkin olarak kullanılarak öğrencilerin sosyalleşmesi, kendilerine olan güvenlerinin artırılması, iletişim becerileri kazanmaları ve dolaylı olarak benlik saygılarını geliştirmeleri sağlanabilir.

8- Beden imajı, benlik saygısı ve sosyal fobi konuları ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda genellikle ilişkisel tarama ve yordama çalışmalarının yapıldığı görülmektedir. Bu kavramların oluşumunda ve gelişiminde etkili olan faktörler nedensel ve boylamsal yöntemlerle çalışılabilir.

VI. BÖLÜM

KAYNAKLAR

- AKBULUT, Yavuz; *Sosyal Bilimlerde SPSS Uygulamaları*, İdeal Kültür Yayıncılık, İstanbul, 2010.
- ADAMS James, F; *Ergenliği Anlamak*, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara, 1995.
- ADLER, Alfred; *İnsan Tabiatını Tanıma*, çev. Ayda YÖRÜKAN, Türkiye İş Bankası Yayınları,4. bs., 1998.
- AKÇA, Zeynep Kübra; *Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne – Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2012.
- AKSÜT, Ayfer; *The Relationship Between Students' Self-Esteem, Parental Attitudes And Students' Achievement In Foreign Language Learning*, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.
- ALDAN, Deniz; *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı Ve İlişkili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2013.
- ALDAN, Deniz; *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ve İlişkili modelin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi*, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa 2013.
- ALTUNBAŞ, Çetin; *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, 2006.
- ANDRE, Christophe, LELORD, Francois; Kenaidne Saygı, çev.İsmail YERGÜZ, İletişim Yayınları, İstanbul.

- ANDREASEN, C.Nancy and DONALD ,W; Black; Anxiety Disorders, Introductory Textbooks of Psychiatry, *American Psychiatric Press*. Washington 2006.
- ANTHONY Ibiene T; Influence of Social Anxiety Disorder on the Academic and Social Adjustment of University Undergraduates, 2012.
- ANTONY, M. M and SWINSON R. P; The Shyness Social Anxiety Workbook, *Accessible Publishing Systems Pty*, 2.bs., 2008.
- ARICAK, Osman, Tolga; *Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı ve Denetim Odağı İlişkisi*, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995.
- ARONSON, Elliot, WILSON, Timothy, D ve AKERT, Robin M.; *Sosyal Psikoloji*, çev.Okhan GÜNDÜZ, Kaknüs Yayıncılık, 1.bs., İstanbul, 2012.
- ASICI, Esra; *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık Ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü ,Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 2013.
- ASLAN, Dilek; Beden Algısı İle İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 2004, s.326-329.
- ASLANGİRAY, Nermin; *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2013.
- ATA, Rheanna N. LUDDEN, Alison Bryant. LALLY, Megan M.; The Effects of Gender and Family, Friend and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence, *Journal of Youth and Adolescence*, 2007, s. 1024-1037.
- ATEŞ, Bünyamin; Öğretmen Adaylarının Sosyal Kaygı Puanlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Mediterranean Journal of Humanities*, 2015, s. 61-70.

- ATEŞ, Bünyamin; *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi İle Başa Çıkmalarında Çözüm Odaklı grupla Psikolojik Danışmanın Etkisinin İncelenmesi*, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2014.
- ATKINSON, Rita L. ATKINSON ,Richar C.,SMITH,Edward E, :BEM,Darly J, NOLEN-HOEKSAMA,Susan; Hilgard's introduction to psychology. çev. Yavuz ALOGAN, *Harcourt Brace College Publishers*, 2010.
- AUSTIN, Vance L.; SCIARRA, Daniel T; *Çocuk Ve Ergenlerde Duygusal Ve Davranışsal Bozukluklar*,çev. Mustafa ÖZEKES, Nobel Akademi, Ankara 2015.
- BACANLI, Hasan; *Sosyal İlişkilerde Benlik, Kendini Ayarlama Psikolojisi*, MEB Yayınları, İstanbul 1997, s.5-7.
- BAPTISTA, Alberto., Loureiro, S. R., Zuardi, A. W., Magalhaes, P. V., Kapczinski, F., Filho, A. S. Vd.;Social Phobia in Brazilian University Students: Prevalence, under-recognition and academic impairment in women. *Journal of Affective Disorders*,. 2012, s.857-861.
- BECK, Aaron. T. and EMERY, Gary; *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*,2. bs, çev. Veysel ÖZTÜRK, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2011.
- BECK, Aaron. T; *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. 2. Bs., Çev. Veysel ÖZTÜRK, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2008.
- BEIDEL, Deborah, C.; Social Anxiety Disorder: Etiology and Early Clinical Presentation. *Journal of Clinical Psychiatry*, 1998.
- BELL, Beth Teresa. DITTMAR, Helga; Does media type matter? The role of identification in adolescent girls' media consumption and the impact of different thin-ideal media on body image, *Sex Roles*, 2011, s.478-490.
- BERG, Patricia A. van den, MOND, Jonathan . EISENBERG, Marla. ACKARD Diann; The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents:

- Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status, *Journal of Adolescent Health*, S.47 C.3, 2010, s.290-296
- BESSENOFF, Gayle R; Can The Media Affect Us? Social Comparison, Self-Discrepancy, And The Thin İdeal, *Psychology Of Women Quarterly*, 2006,s. 239–251.
- BLOCK, Jeanne H; "Issues, Problems, And Pitfalls In Assessing Sex Differences: A Critical Review Of" The Psychology Of Sex Differences".*Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 1976,s.283-308.
- BOGENÇ, Atlas. A. ;*Grupla Psikolojik Danışmanın Suçlu Gençlerin Kendine Saygı Düzeylerine Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1998.
- BORDO, Susan; Unbearable weight: Feminism, Western Culture, and the Body, *Univ of California Press*, 2004.
- BROWN, Timothy A; The Influence of Societal Factors on Female Body Image, Attitudinal Body-Image Assessment: Factor Analysis of the Body-Self Relations Questionnaire , , S. 48, C.2, 2004.
- BURGER, Jerry M. *Kişilik*, Kaknüs Yayınları, 2006.
- BURKOVİK, Yıldız; *Sosyal Fobi*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2011.
- BUTCHER, James Neal; MINEKA, Susan; HOOLEY, Jill M; *Abnormal psychology*. New York: Pearson, 2013.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Şener; *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, 15.bs, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2011.
- BÜYÜKŞAHİN ÇEVİK, Gülşen. ATICI, Meral; Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009, s.399-352.

- CACCAVALE, Laura J.; FARHAT, Tilda, IANNOTTI, Ronald. J.; Social Engagement in Adolescence Moderates the Association Between Weight Status and Body Image, *Body Image*, S.9, C.2, 2012, s.221–226.
- CAN, Abdullah; *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*, Ankara, 2013.
- CAREY, Gregory. GOTTESMAN, Irving I; Twin And Family Studies Of Anxiety, Phobic And Obsessive Disorders. Anxiety, *New Research And Changing Concepts*, 1981, s.117-136.
- CASH Thomas F.;Body İmage: Past, Present and Futurel, *Body image*, 2004, s.1 – 5.
- CASH, Thomas F. GREEN, Georgia K; Body weight and body image among college women: Perception, cognition, and affect, *Journal of Personality Assessment*, 1986, s.290-301.
- CASH, Thomas F. SZYMANSKI, Marcela L. The development and validation of the Body-Image Ideals Questionnaire, *Journal of personality assessment*, 1995, s.466-477.
- CENGİL, Muammer; Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi I. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S.15, C.8, 2009, s.77-102.
- CENGİZ, Yeliz; *Obez Ergenlerde Beden Algısı, Benlik Saygısı Ve Ruhsal Durum Değerlendirilmesi*, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul, 2011.
- CEVHER, Fatma Nilgün; BULUŞ, Mustafa; Benlik Kavramı ve Benlik Saygısı: Önemi Ve Geliştirilmesi, *Akademik Dizayn Dergisi*, 2007, s.52-64.
- CEYLAN, İbrahim; *Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2013.

- CHAN, Tak Wing, KOO, Anita; Parenting Style and Youth Outcomes in the UK, *European Sociological Review*, 2011, s.238-399.
- CHARTIER, Mariette J.; WALKER, J. R.; STEIN, M. B. ;Social phobia and potential childhood risk factors in a community sample. *Psychological Medicine*, 2001, s.307-315.
- CHENG, Hsiao-Ping, and PAGE, Richard C.;The Relationships Among Sex, Academic Performance, Anxiety, and Self-Esteem of Junior High School Students in Taiwan. *Journal of Multicultural Counseling and Development* ,S.17. C.3, 1989, s.123-133.
- CLARK, Levina. TIGGEMANN, Marika; Appearance Culture in Nine- to 12-Year-Old Girls: Media and Peer Influences on Body Dissatisfaction, Social Development, S.15, C.4, 2006, s.628-643
- COLLINS, R. L; "For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations.".,*Psychological Bulletin*. 1995, s. 51–69.
- COOPERSMITH, S; The Antecedents of Self-esteem. *Freeman WH*, San Francisco, 1967.
- COREY, Gerald; *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları*, çev. Tuncay ERGENE, Mentis Yayıncılık, Ankara, 2008.
- CURTIS, Cate. LOOMANS, Cushla; Friends, family, and their influence on body image dissatisfaction, *Women's Studies Journal*, 2014.
- CUSUMANO, Dale L. THOMPSON, J. Kevin; Body Image and Body Shape Ideals in Magazines: Exposure, Awareness and Internalization, *Sex Roles*, S.37,1997, s.701 – 721.
- CÜCELOĞLU, Doğan; *İnsan ve davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.

- ÇETİN, Bilge; *Kentte ve Kırsalda Yetişmiş Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
- ÇİFTÇİ, Fatma, Selcen; *Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki*, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012.
- ÇOK, Figen; Body image satisfaction in Turkish adolescents. *Adolescences*. S.25, C.98,1990, s. 409-412.
- DİLBAZ, Nesrin; *Sosyal fobi*, Psikiyatri Dünyası, 1997, s.18-24.
- DİNÇ Berrin - ALİSİNANOĞLU Fatma; Defining the Effects of Television on the Body Image on the Basis of Adolescents' Opinions, *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, S.1, C.2, 2010, s. 65 – 77.
- DOKUYAN, Merve; *12.Sınıf Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
- ELÇİK, Gülnur ve ÖZENÇ BENLİ; Önsöz, *Bedende Kıpırdanmalar*, Varlık Yayınları, 2010.
- ELLIS, Albert; *Rational-Emotive Treatment of Simple Phobias. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 1991, s. 452.
- ERDOĞAN, Ömer. TÜTÜNCÜ, İlknur; *Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı, Yeme Tutumu ve Yakın İlişki Kurma Düzeyleri Arasındaki İlişki*, *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, S.17, 2015, s.89-115.
- ERİM, Banu; *Yetiştirme Yurtlarında ve Ailelerin Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması*,. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi, 2001.

- ERİŞ, Yasemin; *Ergenlerin Benlik Saygısı ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2013.
- ESNAOLA, Igor, RODRÍGUEZ Arantzazu, GOÑI Alfredo; Body Dissatisfaction and Perceived Sociocultural Pressures: *Gender and age differences. Salud Mental*, S.33, 2010, s.21-29.
- FARDOULYA, Jasmine. DIEDRICHS, Phillippa C., VARTANIAN, Lenny R., HALLIWELL, Emma; Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood, *Body Image* S.13, 2015, s.38–45.
- FEATHERSTONE, Mike; Body, Image and Affect in Consumer Culture, *Body & Society*, 2010, s.193-221.
- FESTINGER, Leon; A Theory of Social Comparison Processes, *Human Relations*, S.7,C. 2, 1954,s. 117–140.
- FOX, Kate. MIRROR, *Mirror: A Summary of Research Findings on Body Image, Social Issue*, 1997.
- FOX, Kenneth R; The physical self: From motivation to well-being. *Human Kinetics*, 1997.
- GALLAGHER, Shaun; *How The Body Shapes The Mind, Oxford University Press*, 2006.
- GARDNER, Rick, M.; Methodological Issues in Assessment Of The Perceptual Component of Body Image Disturbance. *British Journal of Psychology*, 1996, s.327-337.
- GEÇTAN, Engin; *Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar*, 7.bs, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993.
- GEÇTAN, Engin; *Psikanaliz ve Sonrası* ,11.bs, Metis Yayınları, İstanbul, 2005.

- GERNER, Bibi. WILSON, Peter H.; The Relationship Between Friendship Factors and Adolescent Girls' Body Image Concern, Body Dissatisfaction, and Restrained Eating, *International Journal of eating disorders*, S.37, C.4, 2005, s. 313-320.
- GIBBS, Makisha; Media Influence on Body Image Dissatisfaction, *Tennessee State University, Tennessee*, 2010.
- GILBERT, Stefanie C. CRUMP, Stacey. MADHERE, Serge. SCHUTZ, William; Internalization of the Thin Ideal as a Predictor of Body Dissatisfaction and Disordered Eating in African, African-American and Afro-Caribbean Female College Students, *Journal of College Student Psychotherapy*, S.23, C.3, 2009, s. 196 – 211.
- GIBBONS, F. X.; Social comparison and depression: Company's effect on misery. *Journal of Personality and Social Psychology*. S.51, C.1, 1986, s. 140–148.
- GÖKDOĞAN, Figen; *Ortaöğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 1988.
- GÖKSAN, Burcu; *Ergenlerde Beden İmajı Ve Beden Dismorfik Bozukluğu*, Uzmanlık Tezi, T. C Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul 2007.
- GÖKTÜRK, G. Y; *Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin özgüven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Bolu 2011.
- GRECA, Annette M. La, LOPEZ Nadja; Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relations and Friendships, *Journal of Abnormal Child Psychology*, S.26, C.2, 1998, s. 83-94.

- GRECA Annette M. La, HARRISON Hannah Moore; Adolescent Peer Relations, Friendships, and Romantic Relationships: Do They Predict Social Anxiety and Depression? , 2000.
- GROGAN, Sarah; Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, *Women And Children*, Routledge, New York, 2008.
- GRUDER C. L; "Determinants of social comparison choices", *Journal of Experimental Social Psychology*, S.7, C.5, 1971, s. 473–489.
- GUPTA, M. K; *How to overcome fear*, 10 bs., New Delhi Pustak Mahal 2010.
- GÜMÜŞ EREN, Aynur; Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, S.3, C.26, 2006, s.63-75.
- GÜNDOĞAN, Fadime; *Sirozlu Hastaların Beden İmajı ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Abant izzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2006.
- HAKTANIR, Gelengül; Gençlerin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Anne Baba Tutumlarını Algılamalarının İncelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, S.5, C.3, 1998,s.134-141.
- HAMARTA, Erdal ve DEMİRBAŞ, Elif; Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2009.
- HANCOCK, Philip; The body, culture and society, *Open University*, Buckingham 2000.
- HARDIT, Saroj K.; HANNUM, James W.; Attachment, the tripartite influence model, and the development of body dissatisfaction. *Body Image*, 2012, s.469-475.

- HAWORTH-HOEPPNER, Susan; The critical shapes of body image: The role of culture and family in the production of eating disorders. *Journal of Marriage and Family*, 2000, s.212-227.
- HAZEN, Andrea. L. and STEIN, Murray; Social phobia. Washington, *American Psychiatric Press*, 1995
- HEAD, Henry; *Studies in Neurology, Oxford University Press, 1920.*
- HEAVEN, Patrick. CIARROCHI, Joseph; Parental Styles, Gender and the Development of Hope and Self-Esteem, *European Journal of Personality*, S.22, 2008, s.707–724.
- HESSE-BIBER, Sharlene; CLAYTON-MATTHEWS, Alan; DOWNEY, John A; The differential importance of weight and body image among college men and women. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 1987.
- HOBZA, Cody. L., WALKER, Karen. E., YAKUSHKO, Oksana., PEUGH, James. ; What about men? Social comparison and the effects of media images on body and self-esteem. *Psychology of Men and Masculinity* S.8, 2007, s. 161–172.
- HOFMANN, Stefan G.; ASNAANI, Anu; HINTON, Devon E.; Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder, *Depression and anxiety*, 2010, s. 1117-1127.
- HOUTTE Mieke Van, DEMANET Jannick, STEVENS Peter Aj; Self-Esteem Of Academic And Vocational Students: Does Within-School Tracking Sharpen The Difference, *Acta Sociologica*, S.55, C.1, 2012, s.73–89.
- HOVARDAOĞLU, Selim; Vücut Algısı Ölçeği, *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 1992.
- [https://www.\(plannedparenthood.org/learn/body-image\)](https://www.plannedparenthood.org/learn/body-image). (09.10.2016).
- <https://s3.amazonaws.com/asaps/assets/stats/2013/ASAPS-2013-Stats.pdf>. (15.11.2011)

- HUGHES, Alicia. A., FURR, Jami. M., SOOD, Erica. D., BARMISH, Andrea. J., & KENDALL, Philip. C; Anxiety, mood, and substance use disorders in parents of children with anxiety disorders. *Child psychiatry and human development*, S.40, C.3, 2009, s.405-419.
- İNANÇ, Necmettin; *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1997.
- İZGİÇ, Ferda, AKYÜZ, Gamze. DOĞAN, Orhan. ve KUĞU, Nesim; Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, S.1, C.4, 2000, s.207–214.
- JACKSON Linda A., EYE Alexander Von, FITZGERALD Hiram E., ZHAO Yong, WITT Edward A.; Self-Concept, Self-Esteem, Gender, Race And Information Technology Use, *Computers in Human Behavior* ,2010, s. 323–328.
- KAHN, Ada P.; FAWCETT, Jan; *The encyclopedia of mental health*, Infobase Publishing, 2008.
- KALAFAT, Temel; *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Çanakkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
- KALKAN, Mehmet, SAHİN, Coşkun, TORAMAN, Ruhi, Ahmet. & TURKAN, Sadi; Yirmi Yaş Sonrası Sünnetsizlerin Benlik Algısı ve Benlik Saygısı Özelliklerinin Çocukluk Çağında sünnet Olan Erişkinlerle Karşılaştırılması, *Türk Üroloji Dergisi-Turkish Journal of Urology*, S.36, C.4, 2010, s.411-417.
- KALKAN, N; *Ergenlerde Bilişsel Yapılar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması*, Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2008.

- KARADEMİR, Tamer, DÖŞYILMAZ, Enver, ÇOBAN, Bilal ve KAFKAS, M Emin; Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı Ve Duygusal Zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, S.18, C.2, 2010, s. 653-674.
- KARADEMİR, Tamer. TÜRKÇAPAR, Ünal. ULUCAN, Hakkı. BAHADIR, Ziya ;Haltercilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013.
- KARAGÜN, Elif; *Sosyal Fobi Özellikleri Gösteren Üniversite Öğrencilerinde Rekreatif Aktivitelerin Fobik Tutumlar Üzerine Etkisinin Araştırılması*, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, 2008.
- KARAHAN, T.Fikret. ve SARDOĞAN Mehmet. E; *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2012.
- KARASAR, Niyazi; *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayınevi, Ankara, 2009.
- KEARNEY, Christopher; Social anxiety and social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment. *Springer Science & Business Media*, 2006.
- KEARNEY-COOKE, Ann; Familial Influences on Body Image Development, Body İmage: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, *The Guilford Press*, New York, 2002.
- KESKİN, Gülseren; ORGUN, Fatma; Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyal Fobi Yaşama Durumlarının ve Başa Çıkma Stratejilerinin Değerlendirilmesi, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 2007, s. 262-270.
- KICHLER, Jessica C., CROWTHER, Janis H.; Young Girls' Eating Attitudes and Body İmage Dissatisfaction: Associations with Communication and Modeling, *The Journal of Early Adolescence*, 2009.

- KILIÇ, Cengiz; *Türkiye Ruh Sağlığı Profili: Erişkin Nüfus Sonuçları*, Sağlık Bakanlığı, Ankara, 1998.
- KILIÇCI, Yadigar; *Okulda Ruh Sağlığı*, Anı Yayıncılık, İstanbul, 2000.
- KLUCK, Annette S; Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body image*, 2010, s. 8-14.
- KÖKNEL, Özcan; *Kişilik*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul 1985.
- KÖKNEL, Özcan; *Günlük hayatta ruh sağlığı*, Alfa Yayıncılık, İstanbul, 1999.
- KRING, Ann. M., DAVİSON, Gerald., NEALE, John., & Johnson, Sheri.; *Anormal psikolojisi*, çev. Mustafa ŞAHİN, 12. bs, Nobel Akademi, Ankara 2015.
- KULAKSIZOĞLU, Adnan; *Ergenlik Psikolojisi*, 6. bs., Remzi Kitapevi, İstanbul.
- KUMBAROĞLU, Zeynep Bengü; *Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013.
- KURTYILMAZ, Y; *Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler*, Yayımlanmamış doktora tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2011.
- KUZGUN, Yıldız; *İlköğretimde Rehberlik*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2000.
- KUZUCU, Yaşar; *Küçükler İçin Büyüklere: Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı*. Nobel, 2013.
- LA GRECA, Annette M., HARRISON, Hannah Moore; Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression?. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 2005, s. 49-61.

- LABRE, Magdala. The Male Body Ideal: Perspectives Of Readers And Non-Readers Of Fitness Magazines. *Jmhg*; 2(2): 223-229, 2005
- LESTER Lesure, Evelyn G; Dating Competence, Social Assertion and Social Anxiety among College Students, *College Student Journal*, 2001.
- LEVINE Micheal P. - SMOLAK Linda; Body Image Development in Adolescence, Body image: A handbook of theory, research and clinical practice, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, *The Guilford Press*, New York, 2002.
- LEVINE, Michael P., et al.; Normative Developmental Challenges And Dieting And Eating Disturbances In Middle School Girls. *International Journal of Eating Disorders*, 1994, s.11-20.
- LEVINE, Michael P.; SMOLAK, Linda; HAYDEN, Helen; The Relation Of Sociocultural Factors To Eating Attitudes And Behaviors Among Middle School Girls. *The Journal of Early Adolescence*, 1994, s.471-490.
- LIEB, Roselind. WITTCHEN, Hans-Ulrich. HÖFLER, Michael; Parental Psychopathology, Parenting Styles, and the Risk of Social Phobia in Offspring; A Prospective-Longitudinal Community Study, *Arch Gen Psychiatry*, 2000.
- MARK, R. Leary. and Kowalski, R. M; Social anxiety. New York: *The Guilford Press*, 1995.
- MARKS, Isaac M.; Genetics of fear and anxiety disorders, *The British Journal of Psychiatry*, 1986, s.406-418.
- MARKS, Isaac; MATAIX-COLS, David; Diagnosis and classification of phobias: A review. *Phobias*, S. 7, 2004, s.1-60.
- MATERA, Camilla. NERINI, Amanda, STEFANILE, Cristina: The Role of Peer Influence on Girls' Body Dissatisfaction and Dieting, *European Review of Applied Psychology*, 2013, s. 67-74.

- MCCABE, Marita P. ,RICCIARDELLI, Lina A.: Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, 2001.
- MCLEOD, S. A. , Carl Rogers; Retrieved from www.simplypsychology.org/carl-rogers.html, 2014.
- MCLEOD, Saul; Self Concept. Retrieved December, S.26, 2014.
- MILEVSKY, Avidan. SCHLECHTER, Melissa. NETTER, Sarah. KEEHN, Danielle ;Maternal And Paternal Parenting Styles İn Adolescents: Associations With Self-Esteem, Depression And Life-Satisfaction, *Journal of Child and Family Studies*, S.16,2007,s. 39–47.
- MORBEL, Hümeýra; *Artvin Çoruh Üniversitesi Öğrencilerinin Yaşamlarının Çođunu Geçirdikleri Yer Ve Cinsiyetlerinin Sosyal Fobi Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
- MORRISON, Todd G.; KALIN, Rudolf; MORRISON, Melanie A. Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 2004.
- MRUK, C. J; Self-Esteem Research, Theory and Practice:Toward A Positive Psychology of Self-Esteem. New York, 2006.
- MURDOCK, Nancy. L; *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*, çev. F. AKKOYUN, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2012.
- MURRAY, Sara H.; TOUYZ, Stephen W.; BEUMONT, Peter JV; Awareness and perceived influence of body ideals in the media: A comparison of eating disorder patients and the general communit, *Eating Disorders*, 1996, s.33-46.
- MUTLU, S; *Kalıcı Abdominal Stomalı Hastalarda Beden İmajı Değişiminin Yaşam Kalitesine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2006.

- NEAGU, Alexandra; *Body Image: A Theoretical Framework*,2015.
- NEUMARK-SZTAINER, Dianne, et al.; *Overweight Status and Eating Patterns Among Adolescents: Where Do Youths Stand in Comparison with the Healthy People 2010 Objectives?. American Journal of Public Health*, 2002, s.844-851.
- NOYAN, Handan. ve SERTEL BERK, H. Özlem; *Ergenlerde Sosyal Fobi, İçe Ve Dışa Dönük Kişilik Özellikleri ve Okul Başarı Durumu*, XII. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresinde sunulan bildiri, Yakın Doğu Üniversitesi, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti 2007.
- OKTAN, Vesile; *Beden İmajı ve Reddedilme Duyarlılığının Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü: Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, S.11,C. 22 , 2012, s. 119-134 .
- OKUMUŞ, Ejder; *“Marifetnâme’de Beden”*. Türk-İslam Düşünce Tarihinde Erzurum Sempozyumu, Erzurum, 2006.
- OKUMUŞ, Ejder; *Bedene Müdahelenin Sosyolojisi, E-Şarkiyat İlmî Araştırmaları Dergisi*, 2009.
- ONAR, Alin; *Ergenlik ve Genç Erişkinlik Dönemindeki Kızlarda Yeme Bozukluğu Tanısı Bulunanlar İle Bulunmayanların Aile Ortamı, Sosyotropikotonomik Kişilik Özelliği, Beden Memnuniyeti, Benlik Saygısı Açısından Karşılaştırılması*, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008.
- ÖKSÜZ, Yücel; *Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Vücut Algıları Arasındaki İlişki*, *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012, s.69-77.
- ÖNER, Necla; *Piers Harris’in Çocuklarda Öz-kavramı Ölçeği El Kitabı*, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1996.
- ÖZDEMİR, Nurgül; *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep, 2004.

ÖZTÜRK, Orhan ve ULUŞAHİN, Aylin; Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Tuna Matbaacılık Ankara.

PALANCI, Mehmet; *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması*, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında sunulan bildiri, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya 2004.

PALANCI, Mehmet ve ÖZBAY, Yaşar; *Sosyal kaygı ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması*, VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulan bildiri, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara 2001.

PAXTON, Susan J; Prevention Implications of Peer Influences On Body Image Dissatisfaction and Disturbed Eating in Adolescent Girls. *Eating disorders*, 1996, s.334-347.

PAXTON, Susan J; Friendship Clique and Peer Influences On Body Image Concerns, Dietary Restraint, Extreme Weight-Loss Behaviors, and Binge Eating in Adolescent Girls, *Journal of abnormal psychology*, 1999.

PETRIE, Trent A; Sociocultural Expectations of Attractiveness for Males. *Sex Roles*, 1996, s. 581-602.

PİŞKİN, Metin; *Özsaygı Geliştirme Eğitimi. İçinde, İlköğretimde Rehberlik*, Nobel Yayınları, Ankara, 2000.

ROGERS, Carl; *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*, London 1951.

ROGERS, Carl; A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In (ed.) S. Koch, *Psychology: A study of a science, Formulations of the person and the social context*, New York, 1959.

RORK, Kristine E. ve MORRIS, Tracy, L.; Influence of Parenting Factors on Childhood Social Anxiety: Direct Observation of Parental Warmth and Control, *Child & Family Behavior Therapy*, 2009, s.220-235.

- ROSENBERG, Morris; Self-Concept Research: *A Historical Overview. Social Forces*, 1989, s.34-44.
- ROSENBERG, Morris; Society and the adolescent self-image. Princeton, New Jersey: *Princeton University Press*, 1965.
- RUDMAN, William J.; VERDI, Patty; Exploitation: Comparing sexual and violent imagery of females and males in advertising, *Women & Health*, 1993, s. 1-14.
- SACKS, J. M; Roots Of Self-Esteem, *The International Journal of Humanities and Peace*, 1996.
- SALK, Rachel Hannah; ENGELN-MADDOX, Renee; Fat talk among college women is both contagious and harmful, *Sex Roles*, 2012, s.636-645.
- SARIC ,Raboteg Z., SAKIC Marija; Relations Of Parenting Styles And Friendship Quality To Self-Esteem, Life Satisfaction And Happiness İn Adolescents, *Applied Research Quality Life*, S.9, 2014, s. 749–765.
- SAUL, Helen; Phobias: Fighting the fear, Arcade Publishing, 2001.
- SAYGIN, Yeliz; *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, 2008.
- SCHACHTER, S; The psychology of affiliation: Experimental studies of the sources of gregariousness, *Stanford University Press*, 1959.
- SEL, Şahin; *Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016.

- SELCEN ÇİFTÇİ, Fatma; *Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumları Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta, 2012.
- SEVİNÇOK, Levent; Sosyal Fobi Ve Çekingen Kişilik Bozukluğu Arasındaki Tanısal Güçlükler. *Psikiyatri Dünyası*, S.4, 2000, s.3-6.
- SHILDER, Paul; The Image and Appearance of the Human Body, *Studies in the Constructive Energies of the Psyche*, 1935.
- SILVERSTEIN, Brett; The Role Of The Mass Media İn Promoting A Thin Standard Of Bodily Attractiveness For Women. *Sex roles*, 1986, s.519-532.
- SINTON, Meghan M.; BIRCH, Leann L; Individual And Sociocultural Influences On Pre-Adolescent Girls' Appearance Schemas And Body Dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 2006, s.157-167.
- SLATER, Amy, TIGGEMANN Marika; Body İmage And Disordered Eating İn Adolescent Girls And Boys: A Test Of Objectification Theory. *Sex Roles*, 2010,s. 42-49.
- SMOLAK Linda; Body Image Development in Children, *Body image: A Handbook Of Theory, Research And Clinical Practice*, Ed.; T. F. Cash, - T. Pruzinsky, *The Guilford Press*, New York, 2002.
- SONER, Oya; *Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*, Doktora Tezi. Marmara üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995.
- STICE, Eric; Relation Of Media Exposure To Eating Disorder Symptomatology: An Examination Of Mediating Mechanisms. *Journal of abnormal psychology*, 1994.
- STICE, Eric; PRESNELL, Katherine; SPANGLER, Diane; Risk Factors For Binge Eating Onset İn Adolescent Girls: A 2-Year Prospective İnvestigation, *Health Psychology*, 2002.

- SULS, J., MİLLER, R; "Social Comparison Processes: Theoretical and Empirical Perspectives". *Hemisphere Publishing Corp.*, Washington, 1977.
- SUNGUR, Mehmet Z. Fobik bozukluklar. *Psikiyatri dünyası*, 1997, s.5-11.
- SUVEREN, Sibel; *Jimnastik Sporunun Yarışmacı Jimnastikçilerin Benlik Saygısı Üzerine Etkisi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1995.
- SÜBAŞI, Güzin; Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler, *Eğitim ve Bilim*, S.32, C.144, 2007, s. 3-15.
- ŞİRİN, Emine; *Ergenlerin Vücut Kitle İndeksi İle Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2015.
- TANTLEFF-DUNN Stacey - GOKEE Jessica L; Interpersonal Influences On Body İmage Development, *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, *The Guilford Press*, New York 2002.
- TARHAN, Sinem; *Lise Öğrencilerinin Beden İmajlarından Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsayıları ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara, 1995.
- TELATAR, Berrin., ÖNER, Can., HAMURCU, Pınar. ve YEŞİLDAĞ, Şahin; Obezitenin Benlik Saygısı ve Beden Algısı Üzerine Etkisi, *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 2015, s. 122-129.
- TEMEL, M; Beden İmajını Etkileyen Faktörler ve Beden İmajı Doyumu. *Sendrom Dergisi*, 2005; Temmuz, s.62–65.
- TEZER, Esin. AYGÜL, Tunç, ;The Relationship Between Parenting Style and SelfEsteem. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2006, s. 37-44.

- THOMPSON, J. Kevin; TANTLEFF, Stacey; Female And Male Ratings of Upper Torso: Actual, ideal, and sterotypical conceptions. *Journal of Social Behavior & Personality*, 1992.
- TIGGEMANN, Marika; *Media Influences On Body Image Development*, Body image: A handbook of theory, research and clinical practice, New York 2002.
- TIGGEMANN, Marika - MCGILL Belinda; The Role of Social Comparison in The Effect of Magazine Advertisements on Women's Mood and Body Dissatisfaction, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2004,s. 23 – 44.
- TIGGEMANN, Marika ve ZACCARDO, Mia; Exercise To Be Fit, Not Skinny”: The Effect Of Fitspiration Imagery On Women's Body Image, *Body Image*, 2015,s. 61–67.
- TIGGEMANN, Marika; PICKERING, Amanda S; Role Of Television In Adolescent Women's Body Dissatisfaction And Drive For Thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 1996, s.199-203.
- TOPRAK ÇOŞKUN, Ayşegül; *Adet Öncesi Gerginlik Sendromu İle Ruh Sağlığı, Stres, Sosyoekonomik Düzey, Vücut Algısı Ve Kontrol Odağı Arasındaki İlişkiler*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2012.
- TÜRE, Halime; *Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Düzeyini Etkileyen Faktörler*, Uzmanlık tezi, Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Manisa, 2009.
- TÜRKÇAPAR, M. Hakan; Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı, *Klinik Psikiyatri*, 1999, s. 247-253.
- VALKENBURG Patti M., PETER Jochen & SCHOUTEN Alexander P., Friend Networking Sites And Their Relationship To Adolescents' Well-Being And Social Self-Esteem, *CyberPsychology & Behavior* S.9,C.5, 2006, s. 584-590.

- VAN VONDEREN, Kristen E.; KINNALLY, William; Media Effects On Body Image: Examining Media Exposure in the Broader Context of Internal and Other Social Factors. *American Communication Journal*, 2012, s. 41-57.
- VOLTAN-ACAR, Nilüfer ve Bilge, Filiz; *Psikodramanın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtileri Üzerine Etkisi*, II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 1993, s.76-86.
- WILLIAMS, E. F., CASH, T. F., SANTOS, M. T; Positive And Negative Body Image: Precursors, Correlates, And Consequences. *38th annual Association for the Advancement of Behavior Therapy*, 2004, s.285-297.
- WISEMAN, Claire V.; Cultural expectations of thinness in women: An update, *International Journal of Eating Disorders*, 1992, s.85-89.
- WILLS T. A;"Downward comparison principles in social psychology",*Psychological Bulletin*. S.90, C.2, 1981, s. 245–271.
- WORLD HEALTH ORGANİZATİON; The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Diagnostic Criteria for Research, 1993.
- YANARCA URAS, Bengü; *Body Satisfaction and Depression Symptoms Relationship Among University Students: The Mediating Role of Self Esteem*. Thesis of Master Degree. Middle East Technical University, Ankara, 2004.
- YANBASTI, Gülgün,A.; *Kişilik Kuramları*, Ege Üniversitesi Yayınları, İzmir 1990.
- YAVUZER, Haluk; *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1998.
- YAVUZER, Haluk; *Gençleri Anlamak*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005.
- YAZGAN İNANÇ, Banu. YERLİKAYA,Esef Ercüment ; *Kişilik Kuramları*, Pegem Akademi ,7. bs., Ankara, 2013.
- YENİDÜNYA, Aslı; *Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, 2005.

YILMAZ, Niyazi; *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Vücut Algısı*, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir, 2015.

YILMAZ, Şerife; *Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Hastalarında Preop ve Postop Dönemde Beden İmajı ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi*, 2009.

YÖRÜKOĞLU, Atalay; *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Sorunlar*, Özgür Yayları, İstanbul, 2004.



VII. BÖLÜM

EKLER

Değerli Öğrenciler,

Bu araştırma yüksek lisans bitirme çalışması kapsamında yapılmaktadır. Bireylerin kendilerini nasıl değerlendirdiklerini belirlemeye yönelik ölçeklerde, sorulara vereceğiniz yanıtların doğruluğu ya da yanlışlığı söz konusu değildir. Ölçeklerde ki sorular sadece araştırma amacı ile kullanılacak olup bireysel sonuçlar gizli tutulacaktır. Araştırmanın güvenirligi açısından soruları samimiyetle cevaplamanız oldukça önemlidir. Lütfen tüm soruları işaretleyiniz. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Arş. Gör. Namık Kemal HASPOLAT

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Bölümünüz : 2.Cinsiyetiniz: Erkek() Kadın ()
3. Yaşınız 4.Sınıfınız:
- 5.Şimdiki kilonuz: 50-60() 61-70() 71-80() 81 ve üzeri ()
- 6.Annenizin Öğrenim durumu:
Yok () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
- 7.Babanızın öğrenim durumu:
Yok () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
8. Magazin haberlerini (medya, sosyal medya, dergi vb.) düzenli olarak takip eder misiniz?
Evet () Hayır ()
9. Akademik başarı durumunuzu genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?
Düşük () Orta () Yüksek ()
10. Karşı cins ile flört ilişkiniz var mı? Var () Yok ()
11. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer : Kırsal (Nüfus 10.000'den az) ()
Kent (Nüfus 10.000'den Fazla) ()
12. Annenizin genel olarak size yönelik tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?
Demokratik ()
Demokratik değil (Otoriter, koruyucu, ilgisiz) ()
13. Babanızın genel olarak size yönelik tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?
Demokratik ()
Demokratik değil (Otoriter, koruyucu, ilgisiz) ()
14. Düzenli ve sürekli bir arkadaş grubuna sahip misiniz?
Evet () Hayır ()

VÜCUT ALGISI ÖLÇEĞİ

	Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelere göre değerlendirmektir. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.	Çok beğeniyorum	Oldukça beğeniyorum	Kararsızım	Pek beğenmiyorum	Hiç beğenmiyorum
1	Saçlarım					
2	Yüzümün rengi					
3	İştahım					
4	Ellerim					
5	Vücudumdaki kıl dağılımı					
6	Burnum					
7	Fiziksel gücüm					
8	İdrar-dışkı düzenim					
9	Kas kuvvetim					
10	Belim					
11	Enerji düzenim					
12	Sırtım					
13	Kulaklarım					
14	Yaşım					
15	Çenem					
16	Vücut yapım					
17	Profilim					
18	Boyum					
19	Kulaklarımın keskinliği					
20	Ağrıya dayanıklılığım					
21	Omuzlarımın genişliği					
22	Kollarım					
23	Göğüslerim					
24	Gözlerimin şekli					
25	Sindirim sistemimim					
26	Kalçalarım					
27	Hastalığa direncim					
28	Bacaklarım					
29	Dişlerimin şekli					
30	Cinsel gücüm					
31	Ayaklarım					
32	Uyku düzenim					
33	Sesim					
34	Sağlığım					
35	Cinsel faaliyetlerim					
36	Dizlerim					
37	Vücudumun duruş şekli					
38	Yüzümün şekli					
39	Kilom					
40	Cinsel organlarım					

SOSYAL KAYGI (ANKSİYETE) ÖLÇEĞİ

Aşağıda günlük hayatta kişiler arası ilişkilerde karşılaşılabileceğiniz durumları yansıtan cümleler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, kafanızda somutlaştırarak cevaplamaya çalışın. Cevaplamalarınızı sorunun karşısındaki derecelendirmeye göre gerçekleştirebilirsiniz. Her bir rakamın ifade ettiği sıklık durumu aşağıda verilmiştir.

(0) Hiçbir zaman, (1) Çok az, (2) Ara sıra, (3) Sık sık, (4) Her zaman

1. Sorulan soruların cevabını bilsem dahi cevaplamaktan çekinirim 0 1 2 3 4
2. Birisiyle konuşurken göz göze gelmekten kaçınırım.....0 1 2 3 4
3. Ancak basit işlerde başarılı olabilirim.....0 1 2 3 4
4. Hatalı davranmamak için kendimi sürekli kontrol ederim0 1 2 3 4
5. Küçük düşmekten daha kötü hiçbir şey olamaz0 1 2 3 4
6. Birisiyle konuşurken yüzüm kızarır0 1 2 3 4
7. Önemli birisiyle konuşurken sesimin titremesine engel olamam0 1 2 3 4
8. Bana bakılırken bir şey yapamam0 1 2 3 4
9. Beğenilecek bir tarafımın olmadığını düşünüyorum0 1 2 3 4
10. İnsanların beni kabul etmeleri için hata yapmamalıyım.....0 1 2 3 4
11. Hata yaparsam insanlarla olan iyi ilişkilerim bozulur0 1 2 3 4
12. Karşı cinsten birisiyle konuşurken zorlanırım.....0 1 2 3 4
13. Konuşurken hata yapmamaya özen gösteririm.....0 1 2 3 4
14. Fiziksel görüntümden genel olarak memnun değilim0 1 2 3 4
15. Başkalarının beni beğeneceği şekilde davranmaya özen gösteririm.....0 1 2 3 4
16. Kalabalık bir ortamda bir şeyi yaparken herkesin bana baktığını düşünürüm0 1 2 3 4
17. Hep yanlış anlaşılmaktan korkarım.....0 1 2 3 4
18. Reddedilmek benim için küçük düşmek demektir.....0 1 2 3 4
19. Ya hata yaparsam endişesiyle birçok davranışımı ertelediğim olur0 1 2 3 4
20. Başkaları tarafından eleştirilmekten korkarım0 1 2 3 4
21. Büyük ve lüks bir mağazadan fiyat sormaya çekinirim.....0 1 2 3 4
22. Geç kaldığımda sınıfa girmekte zorlanırım0 1 2 3 4
23. Hiçbir şeye yaramadığımı düşünüyorum.....0 1 2 3 4
24. Yeni tanıştığım insanlarla konuşacak bir şey bulmakta güçlük çekerim0 1 2 3 4
25. Sınıf karşısında konuşmakta güçlük çekerim0 1 2 3 4
26. Toplu ortamlarda kalabalığa karışmak yerine bir kişi ile sohbet etmeyi tercih ederim0 1 2 3 4
27. Anlamadığım şeyleri başkalarına sormaktan çekinirim.....0 1 2 3 4
28. Bildiğim bir konu hakkında dahi olsa kalabalık önünde konuşmam0 1 2 3 4
29. Birisiyle konuşacakken konuşmaya karşımdaki kişinin başlamasını beklerim0 1 2 3 4
30. Bir gruba/ topluluğa üye olmak benim için hep zor olmuştur0 1 2 3 4

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

	Aşağıda 10 madde yer almaktadır. Her bir maddeye ne kadar katıldığınızı uygun kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Cevaplarınızda lütfen açık ve dürüst olunuz.	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum				
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum				
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim				
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim				
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum				
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim				
7	Genel olarak kendimden memnunum				
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim				
9	Bazen kesinlikle bir işe yaramadığımı düşünüyorum				
10	Bazen hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum				



ERZİNCAN
ÜNİVERSİTESİ
1963

T.C.
ERZİNCAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı



E-İmza İhtidir

Sayı : 93368059-302.08.01-E.19349
Konu : Araştırma İzni
(Namık Kemal HASPOLAT)

09/05/2016

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 19.04.2016 tarih ve 16317 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik tezli yüksek lisans programı öğrencisi Namık Kemal HASPOLAT'ın anket çalışmasını Eğitim Fakültemizde yapması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Adem BAŞIBÜYÜK
Rektör Yardımcısı

Ek: Yazı Sureti (1 Sayfa)

Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü (Doç. Dr. Ayhan DONER) Vekili Faruk GURBUZ tarafından 09.05.2016 tarihinde e-İmzalanmıştır.
Bu belge 5070 sayılı e-İmza Kanununa göre Prof. Dr. Adem BAŞIBÜYÜK tarafından 09.05.2016 tarihinde e-İmzalanmıştır.
Doküman Kodu: http://evrak.donemlensoz.uzinca.edu.tr/evrakdetay.aspx?evrakid=2507130009
Doküman Kodu: http://evrak.donemlensoz.uzinca.edu.tr/evrakdetay.aspx?evrakid=2507130009

Adres: Erzincan Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı 24100/Erzincan
Tel: 0 (446) 226 66 66 (120000) **Faks:** 0 (446) 226 26 60 **İrtibat:** F.ACIOGLU (12007)