



**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGILARI**

Yüksek Lisans Tezi

Melek ALTUN DİNÇ

Danışman:
Prof. Dr. Melek KALKAN

Samsun, 2016

**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGILARI**

Yüksek Lisans Tezi

Melek ALTUN DİNÇ

Danışman:

Prof. Dr. Melek KALKAN

Samsun, 2016

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Hazırladığım Yüksek Lisans Tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, yazımda enstitü yazım kılavuzuna uygun davranıldığımı taahhüt ederim.

... / ... / 20...

Melek ALTUN DİNÇ

TEZ KABUL VE ONAYI

Melek Altun DİNÇ tarafından hazırlanan "Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları" başlıklı bu çalışma, __/__/__ tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğiyle başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : _____

Üye : _____

Üye : _____

İmza

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

__/__/__

Enstitü

Müdürü

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARI

Melek ALTUN DİNÇ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans

Haziran/2016 Danışman: Prof. Dr. Melek KALKAN

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının etkileyen demografik etmenlerin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda Samsun ilinde farklı liselere devam etmekte olan 505 öğrenci Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeği ve Kişisel Bilgi Forumunu cevaplamıştır. Verilerin analizinde t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda lise öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleriyle anne-eğitim düzeyi, anne-baba tutumları, okul başarısı, yaşamının büyük bir kısmını geçirdiği yer, fiziksel görünüş değerlendirmeleri, öz-güven, düzenli spor yapma değişkenleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı düşük öğrencileri tespit etmeye çalışan okul psikolojik danışmanları anne-eğitim düzeyi düşük, düşük akademik başarıya sahip, fiziksel görünüşünü beğenmeyen, yaşamının büyük kısmını köyde geçiren, otoriter anne-baba tutumuyla yetişen, spor yapmayan, özgüveni düşük öğrencilere odaklanabilir.

Anahtar Sözcükler: İlköğretim ikinci kademe öğrencileri, Lise öğrencileri, Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygı

ABSTRACT

SOCIAL APPEARANCE ANXIETY OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Melek ALTUN DİNÇ

Ondokuz Mayıs University, Institute of Social Sciences

Educational Sciences, M.A., June/2016

Supervisor: Prof. Dr. Melek KALKAN

The aim of this study was to investigate demographic factors affecting social appearance anxiety of high school students. Participants were 505 high school students attending different high schools in Samsun and completed Social Appearance Anxiety Scale and Demographic Information Form. Independent samples t-test and one way analysis of variance was used to test research hypotheses. It was found that social appearance anxiety scores associated with mother education level, parenting styles, perceived school achievement, most lived place, self-confidence and regular physical activity. School counselors should focus on students who have low academic achievement, lived mostly in village, do not like their physical appearance, growing up with authoritarian parenting style, low self-confidence, and physically inactive.

Key Words: High school students, Social anxiety, Social appearance anxiety

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın gerçekleşmesinde birçok kişinin emeği vardır. Başta tez danışmanım Prof.Dr. Melek KALKAN' a, görüş ve düşüncelerinden sıklıkla yararlandığım Prof.Dr. Kurtman ERSANLI' ya, verilerin analizi ve bulguların değerlendirmesinde katkılarından dolayı Öğretim Görevlisi Ertuğrul ŞAHİN' e, eşim Talha DİNÇ, canım oğullarım Bartu ve Kaan' a, araştırmanın gerçekleşmesine katkıda bulunan lise öğrencilerine ve veri toplama araçlarının uygulanması sırasında yardımcı olan tüm öğretmenlere teşekkürü bir borç bilirim.

Melek ALTUN DİNÇ

Haziran, 2016

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi

GİRİŞ

1.1 Problem Cümlesi.....	4
1.2 Alt Problemler.....	4
1.3 Denenceler.....	5
1.4 Araştırmanın Gereği ve Önemi.....	6
1.6 Sayıtlar.....	7
1.7 Sınırlılıklar.....	7
1.8 Tanımlar.....	7

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Sosyal Kaygı.....	9
2.2 Sosyal Kaygının Etiyolojisi.....	12
2.3 Sosyal Kaygının Psikolojik Tedavisi.....	14
2.4 Sosyal Görünüş Kaygısıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	17
2.5 Sosyal Görünüş Kaygısıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	19
YÖNTEM.....	24
3.1 Araştırma Modeli.....	24
3.2 Evren ve Örneklem.....	24
3.3 Veri Toplama Araçları.....	26
3.3.1 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu.....	26
3.3.1.1 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formunun Psikometrik Özellikleri.....	26
3.4 Kişisel Bilgi Formu.....	27

3.5 Verilerin Toplanması Analizi ve Değerlendirilmesi	28
BULGULAR.....	30
TARTIŞMA	41
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
KAYNAKÇA	49
EKLER.....	59
ÖZGEÇMİŞ.....	63



TABLolar

Tablo 1. Cinsiyete Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Bağımsız rneklemeler için t- Testi Sonuçları.....	30
Tablo 2. Yaşaa Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	31
Tablo 3. Sınıf Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	31
Tablo 4. Anne Eğitim Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	32
5. Baba Eğitim Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	33
Tablo 6. En Uzun Yaşadığı Yere Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	33
Tablo 7. Doğum Sırasına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	34
Tablo 8. Algılanan Ana- Baba Tutumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	35
Tablo 9. Aynı Cins Arkadaş Sayısına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	35
Tablo 10. Karşı Cins Arkadaş Sayısına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	36
Tablo 11. Kız/Erkek Arkadaş Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Bağımsız rneklemeler için t- Testi Sonuçları.....	37
Tablo 12. Okul Başarısına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	37
Tablo 13. Fiziksel Görünüş Değerlendirmelerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	38

Tablo 14. Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem için t- Testi Sonuçları 39

Tablo 15. Özgüven Düzeyine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem için t- Testi Sonuçları..... 40



GİRİŞ

Fiziksel görünüş, zayıf, güzel ve yakışıklı olmak, başta genç bireyler olmak üzere her yaşta bireyin zaman içerisinde üzerinde durduğu önemli bir konudur. Fiziksel görünüme ilişkin algının bireyleri pek çok yönden etkilediği bilinen bir gerçektir.

Günümüzde insanlar hem kendilerinin, hem de başkalarının fiziksel görünüşleriyle eskisinden daha çok ilgilenmektedirler. Birçok toplumda gençlik, güzellik, çekicilik gibi özellikler kimi zaman en önemli bireysel özellikler olarak değerlendirilmektedir. İnsanlar güzel (yakışıklı)-çirkin olmalarına göre değerlendirilmekte, çocukluktan erişkinliğe kadar güneşe (yakışıklıya) olumlu, çirkin olumsuz değerler yüklenmektedir. Bu durum psikolojide "Ne güzelse o iyidir" fenomeninin ortaya çıkmasına yol açmıştır (Dion, Berscheid ve Walster, 1972) ve bu durumu kitle iletişim araçları da körüklemektedir. İnsanlar kendilerine sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili olumlu ya da olumsuz duygu ve tutumlar geliştirmektedirler. İdeal ölçülerden sapma, o bireyin kendini değerlendirmesinde değişimlere (Yaman ve diğerleri, 2008) ve kendisine ilişkin bir beden imajı oluşturmaya yol açmaktadır.

Beden imajı bireyin kendi gözlemlerini ve başkalarının tepkilerini değerlendirerek fiziksel görünüşüne yönelik olarak zihninde oluşturduğu öznel bir resim olarak tanımlanmaktadır (Grogan, 2008). Beden imgesi çok yönlüdür. Beden imgesinin görsel yanı, bireyin kendi kendisine baktığında bedeninde gördüğü şeydir. Bireyin dış görünüşü hakkında düşündükleri *bilişsel* yanı; ağırlık, boy ve diğer beden özellikleriyle ilgili hissettikleri *duygusal* yanı ve bedenini algılama ve bedeni kontrol etmeye ilişkin *kinestetik* yanı oluşturmaktadır. Ayrıca yaşam boyu beden ile ilgili memnuniyet, acı, değer ve eleştiri içeren deneyimler de *tarihsel* yanını oluşturmaktadır (Freedman, 2002). Beden imajı sürekli gelişim ve değişim içindedir. Kişinin kendi bedenini tanıması ve bedenini çevresindeki bedenlerle karşılaştırması ile gelişim göstermektedir. Beden imajı gelişimi, duyular, yaşantılar, toplumsal norm ve inançlar, çevreden gelen fiziksel görünüme ilişkin tepkiler ve bireyin bunlara verdiği cevaplardan etkilenerek benliğin

önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Tenekeci, 2008). Aynı zamanda beden imajı, tüm yaşam boyunca, benlik değeri ve ruhsal sağlığın önemli bir yönünü oluşturur (Harter, 2012).

Olumlu beden imajı, bireylerin sahip olduğu beden imajıyla sahip olmak istediği beden imajı arasındaki uyumu ifade etmektedir. Olumlu beden imajına sahip bireyler kendi bedenine, beden parçalarına, bedeninin işlevlerine ve görünüşüne karşı olumlu bir tutum içindedir. Olumsuz beden imajı ise bireylerinin sahip olduğu beden imajıyla, sahip olmak istediği beden imajı arasındaki uyumsuzluğu ifade eder. Olumsuz beden imajına sahip bireyler kendi bedenine, beden parçalarına, bedeninin işlevlerine ve görünüşüne karşı olumsuz bir tutum içindedir (Şahin, 2012). Beden imajı memnuniyetsizliğinin yaşam boyu gelişim içerisinde bazı dönemlerde diğer dönemlere göre daha yaygın olduğu bilinmektedir (Smolak, 2004). Ergenlerin sorunlarına yönelik araştırmalar (Görker, Korkmazlar, Durukan ve Aydoğdu, 2004; Gültekin ve Dereboy, 2011; Izgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2000; M. Özcan, Uğuz ve Çilli, 2006) ergenlerin bedenlerinin yapısı ve görünüşü ile ilgili kaygılar taşıdıklarını göstermektedir. Yüzün ve vücudun görünüşü, saçın şekli, boy ve ağırlık onların çok ilgilendikleri konular arasındadır. Kültürün ve modanın etkisi ile ideal olarak kabul edilen vücut yapısının etkisinde kalan genç bedeninin diğer insanlar üzerinde nasıl etkiler oluşturacağına ilişkin kaygılar yaşamaktadır.

Ergenlik çağı oldukça fırtınalı bir dönemdir (Yörükoğlu, 1990). Anderson ve Olnhausen (1999)'a göre bu dönem hayat boyu sürecektir kavrayışların, inançların ve alışkanlıkların gelişimi için kritik bir evredir ve ergen bir kimlik kurma, değişen fiziksel özellikleri kabul etme, sağlıklı bir hayat tarzı için becerileri öğrenme, aileden ayrılma, ahlaki kurallar ve değerler oluşturma, topluma katkıda bulunan bir fert olma ve bir meslek seçme gelişim görevleriyle mücadele eder. Bu dönemde birey diğer konularda olduğu gibi bedeniyle ilgili yapılan değerlendirmelere de çok duyarlıdır. Ergen alıngan, kuşkulu ve güvensizdir. Hiçbir şey olmadığında bile kendinden bahsedildiğini düşünebilir. Genelde kendi görünüşleri ve etrafındaki diğer insanların görünüşleri ile ilgili değerlendirme yaparlar ya da değerlendirilirler. Fakat görünüşün başkaları üzerinde nasıl bir etki bıraktığını anlamak oldukça önemli bir yere sahiptir.

Araştırmalar, fiziksel olarak iyi bir görünüme sahip olan bireylerin kendilerinden daha kötü fiziksel görünüme sahip bireylerle karşılaştırıldığında iş yaşamında, kişilerarası ilişkilerde ve sosyal hayatta çok sayıda avantaja sahip olduğunu ortaya

çıkarmıştır (Eagly, Ashmore, Makhijani ve Longo, 1991; Feingold, 1992; Heilman ve Stopeck, 1985; Wheeler ve Kim, 1997). İyi fiziksel görünüme sahip bireyler kendilerinden daha kötü bir fiziksel görünüme sahip bireylerle karşılaştırıldığında, daha fazla gelir elde etmekte (Hamermesh ve Biddle, 1993), arkadaşları tarafından daha iyi davranılmakta (Langlois ve diğerleri, 2000), daha az yalnız, sosyal yaşamda daha becerikli, cinsel olarak daha çekici bireyler olarak algılanmaktadır (Feingold, 1992).

Dolayısıyla, kişilerin kendi vücutlarını nasıl algıladıklarının yanı sıra, diğer insanlarından onları nasıl algıladıkları önemlidir. Bireyler bir başkasına kendilerini tanıtmak isterlerken, zaman zaman karşıdaki kişi üzerinde istenilen etkiyi bırakmada kendi özelliklerinden şüphe ederler. Böyle bir durum meydana geldiği zaman bireylerin sosyal kaygı yaşamaları olası bir durumdur (Leary, 2001). İnsanlar başkalarının üzerinde olumlu etki yapmak üzere güdülenmiştir, fakat bazıları fiziksel görünümünün diğerleri tarafından nasıl algılandığı konusunda endişelidir. İnsanların fiziksel görünüşleri başkaları tarafından değerlendirilirken hissettikleri kaygı Sosyal Fizik Kaygı olarak tanımlanmaktadır (Yaman ve diğerleri, 2008). Sosyal Görünüş Kaygısı ise, sosyal fizik kaygıyı da kapsayan, bireyin bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajının sonucudur (Doğan, 2010; Hart ve diğerleri, 2008).

Beden imajı memnuniyetsizliği yaşayan ergenler üzerinde gerçekleştirilmiş araştırmalar, bu ergenlerin sağlıklarını kötü olarak algıladıklarını, depresyon belirtileri gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Field, 2004). Ayrıca ergenlerde olumsuz beden imajı şişman olma kaygılarından dolayı yeme problemleri geliştirmeleri ve yeme bozukluklarıyla ilişkilidir (Smolak, 2004). Ergenlik döneminde bireylerin vücutlarında meydana gelen hızlı fiziksel değişimler sonucunda ergenler kendi fiziksel görünüşleriyle daha fazla ilgilenmeye başlarlar. Aynı zamanda değişen fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine ilişkin kaygılar yaşarlar.

Bu sebeple, bu araştırmada lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ele alınmış ve araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısını etkileyen sosyodemografik değişkenlerin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda ifade edilen problem cümlesi oluşturulmuştur.

1.1 Problem Cümlesi

Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısını etkileyen sosyodemografik değişkenler nelerdir?

1.2 Alt Problemler

1. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

5. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

6. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı en uzun yaşadığı yere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

7. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

8. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı anne-baba tutumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

9. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı aynı cins arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

10. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı karşı cins arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

11. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı kız/erkek arkadaş (sevgili) olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

12. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı okul başarısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

13. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı fiziksel görünüş algılarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

14. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzenli olarak spor yapma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

15. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı özgüven düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3 Denenceler

1. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

2. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

3. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

4. Anne eğitim düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır.

5. Baba eğitim düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır.

6. Yaşamının büyük bir kısmını küçük yerleşim yerlerinde geçiren öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı daha yüksektir.

7. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

8. Demokratik anne-baba tutumuna sahip bireylerin sosyal görünüş kaygısı diğer anne- baba tutumuna sahip bireylerden anlamlı şekilde daha düşüktür.

9. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı aynı cins arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

10. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı karşı cins arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

11. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı romantik ilişkisi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

12. Düşük okul başarısına sahip öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı daha yüksektir.

13. Fiziksel görünüş algıları olumlu olan lise öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı fiziksel görünüş algıları olumsuz olan lise öğrencilerinden anlamlı şekilde düşüktür.

14. Düzenli olarak spor yapan lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı spor yapmayan lise öğrencilerinden anlamlı bir şekilde düşüktür.

15. Özgüveni yüksek olan öğrencilerin lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı özgüven düşük lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısından anlamlı bir şekilde düşüktür.

1.4 Araştırmanın Gereği ve Önemi

Bedenlerinin yapısı ve görünüşü ile ilgili kaygılar taşıyan ergenlik dönemi bireyinin, yüzün ve vücudun görünüşü, saçın şekli, boy ve ağırlık başta olmak üzere bedeniyle ilgili çok sayıda konu zihnini meşgul etmektedir. Aynı zamanda kültürün ve modanın etkisi ile ideal olarak kabul edilen vücut yapısının etkisinde kalan genç, görünüşüyle ve başka insanların görünüşünü nasıl değerlendirdiğiyle ilgili kaygı yaşamaktadır. Ergenlik döneminde, ergenlerin bedenlerinde meydana gelen hızlı fiziksel değişimler ve kendi bedeninin başkalarının üstünde olumsuz bir etki oluşturduğuna ilişkin endişeler bazı ruhsal güçlükler yaşamalarına neden olabilir. Ergenlik döneminde meydana gelen ruh sağlığı sorunlarının kendini zarar verme, suça yönelik davranışlar, okul bırakma, madde kötüye kullanımı, aile hayatında meydana gelen sorunlar ve ileride yaşanabilecek ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma sonucu bulunmaktadır (Angold ve diğerleri, 1998; Ellickson, Saner ve McGuigan, 1997; Glied ve Pine, 2002; Merikangas ve diğerleri, 2010).

Sosyal kaygı bozukluğu ve beden dismorfik bozukluğu dünyada çok sayıda bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan epistemolojik araştırmalar her iki rahatsızlığın yaşam boyu yaygınlığının % 1.7 ila % 13.3 arasında olduğunu göstermektedir (Kessler ve diğerleri, 1994; Kessler, Chiu, Demler ve Walters, 2005; Rief, Buhlmann, Wilhelm, Borkenhagen ve Brähler, 2006). Ülkemizde de benzer şekilde gerçekleştirilen araştırmalar sosyal kaygının yaşam boyu yaygınlığının % 9.6 ila % 21.7 arasında değiştiğini göstermektedir (Görker ve diğerleri, 2004; Gültekin ve Dereboy, 2011; Izgiç ve diğerleri, 2000; M. Özcan ve diğerleri, 2006). Araştırmacılar aynı zamanda vücut dismorfik bozukluğu belirtilerinin ergenlerde sık bulunduğunu ve işlevselliği olumsuz biçimde etkilediğini bildirmiştir (Yüceer ve diğerleri, 2013). Beden dismorfik bozukluğunun ve sosyal kaygının sıklıkla birlikte görüldüğü dikkate alındığında (Godart, Flament, Lecrubier ve Jeammet, 2000; Pallister ve Waller, 2008) ve sosyal görünüş kaygısının olumsuz beden imajı ve sosyal kaygının bir sonucu olduğu düşünülmekte, ergenlik döneminde sosyal görünüş kaygısını etkileyebilecek değişkenlerin belirlenmesine yönelik araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiş araştırmalar sınırlı olup, bu araştırmalar sıklıkla lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının düzeyini ve beden eğitimi dersine yönelik tutumlar ve sınırlı sayıda sosyodemografik değişkenin sosyal

görünüş kaygısına etkisini incelemiştir (Varol, Erbaş ve Ünlü, 2014). Bu nedenle farklı örneklem gruplarında incelenmesinde fayda olacağı düşünülmektedir. Sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygı ve olumsuz beden imajının sonucu olduğu düşünüldüğünde, ergenler için etkili müdahale programları geliştirilmesi ve risk grubundaki bireylerin erken tespiti için bu örnekleme araştırmalara ihtiyaç vardır.

Son olarak lise öğrencilerinin ergenlik dönemi içerisinde olmaları nedeniyle yaşanan hızlı fiziksel, sosyal ve duygusal değişimler ergenlerin yaşam kalitesinde ve sağlıklı bir beden imajı oluşturmada olumsuz etkiler meydana getirebilmektedir. Sağlıklı bir beden imajı oluşturamayan ergenler depresyon, yeme bozuklukları, beden dismorfik bozukluğu, sosyal fobi gibi psikolojik rahatsızlıklar için bir risk grubu oluşturmaktadır. Bu sebeple araştırmadan elde edilecek sonuçlar araştırmacılara, okul psikolojik danışmanlarına, ailelere, öğretmenlere ve idarecilere öğrencilerin bu dönemde yaşayabilecekleri sosyal görünüş kaygısıyla ilgili sorunları daha iyi anlamalarında yardımcı olacaktır (Şahin, 2012).

1.6 Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin veri toplama araçlarını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.7 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Bu çalışmada elde edilen veriler Samsun İlinde Huriye Süer Anadolu Lisesi, Cumhuriyet Anadolu Lisesi, Atatürk Sağlık Meslek Lisesi, Karşıyaka Anadolu Lisesine devam eden öğrencilerle sınırlıdır.

2. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formundan elde edilen puanlarla sınırlıdır.

3. Bu çalışma 14-18 yaş aralığındaki ergenlerle sınırlıdır.

1.8 Tanımlar

Beden İmajı: Bireylerin bedenleri hakkındaki duygu, düşünce ve algılarıdır (Grogan, 2008).

Sosyal Görünüş Kaygısı: Bireyin bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajının sonucu oluşan kaygıdır (Doğan, 2010).

Ergen: Yaklaşık olarak 12 yaşlarında başlayıp 21 yaşına kadar süren hızlı fiziksel, sosyal ve duygusal değişimlerin yaşandığı ergenlik dönemindeki bireyleri ifade eder (Set, Dağdeviren ve Aktürk, 2006)



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırma çerçevesinde ilk olarak sosyal kaygı ile ilgili bilgilere yer verilmiş daha sonra sosyal görünüş kaygısı ile ilgili olarak yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalar incelenmiştir.

2.1 Sosyal Kaygı

Kaygı, oldukça güçlü bir negatif duygu haline bedensel gerginlik belirtilerinin eşlik ettiği, kişinin geleceğe ilişkin tehlike ya da talihsizlik beklentisidir (Mash ve Wolfe, 2016). Başka bir tanıma göre ise kaygı, tehdit edilen bir ortamda bireyin kendisini yetersiz görmesi, iç sıkıntısı, korku ya da kuruntulardan kaynaklanan huzursuzluk hali, hoş olmayan bir duygulanım durumu ve gelecek muhtemel tehlikelere karşı gösterilen tepki olarak tanımlanmaktadır (Ayrancı ve Öge, 2011).

Kaygı her bireyin hayatının belirli zamanlarında değişik derecelerde yaşadığı duygu veya deneyimleridir. Geleceğe yönelik kötümser düşünceler içinde olma, başaramama korkusu, huzursuzluk hali, umutsuzluk, karamsarlık, karmaşa gibi olumsuz duyguları içermektedir. Kaygı genellikle gerçekleşmiş ya da gerçekleşmesi olası bir tehlike karşısında yaşanan duygudur, günlük dilde ise kaygı, endişe, bunaltı, sıkıntı, tedirginlik, gerginlik anlamlarına gelmektedir. Kaygı insanın hayatta kalması ve yaşamını sürdürebilmesi için doğal hatta gerekli bir duygudur. Kaygı, psikolojik belirtilere neden olduğu gibi, titreme, kusma, baş dönmesi, mide krampları, sinirlilik, titreme gibi fizyolojik ve sosyal belirtilere de neden olabilmektedir. Büyümenin bir parçası olarak, çocuklar ve ergenler, zaman zaman korkar, endişelenir, kaygı duyar, ya da çekingenlik gösterir. Ancak kaygı bozuklukları çocuklarda ve ergenlerde oldukça sık görülmesine karşın, çoğu zaman fark edilmez. Bunun olası bir nedeni normal gelişim sürecinde sıklıkla karşılaşılan bir durum olması ve diğer insanlara sıklıkla zarar vermemesidir. Her insan kaygı yaşar. Hafif ya da orta düzeydeki kaygı kişinin belirlediği amaca ulaşmak için çabalamasını sağlar, onu motive eder ve tehlikelerden

korunmasına yardımcı olur. Hatta kişinin performansını arttırarak işlevsel olmasını sağlayabilir. Fakat yüksek düzeyde anksiyete kişinin yaşamını ve işlevselliğini olumsuz yönde etkiler.

Genel olarak kaygı belirtisi gösteren bireyler fiziksel olarak, kalp atışlarının daha hızlı attığını fark eder, hızlı nefes alıp vermeye başlar, mide ağrısı, baş dönmesi, bulanık görme, ağız kuruluğu, kas gerginliği, çarpıntı, kızarma, kusma, uyuşukluk ve terleme gibi belirtiler gösterirler. Bilişsel olarak ise, kendini eleştirmeye yönelik düşünceler, konsantre olmakta güçlük, zarar görme ve yaralanma düşüncelerine sahip olabilirler. Davranışsal olarak ise ağlama, çılgılık atma, tırnak yeme, sesin titremesi, kekeleme, dudak titremesi, yutkunma, donup kalma, parmak emme, göz kontağı kuramama, dişini sıkma, yerinde duramama gibi belirtiler gösterirler (Dilbaz, 1997; Mash ve Wolfe, 2016). Kaygının bir türü olan sosyal kaygı ise kişinin başkalarının değerlendireceği birden çok durumdan sürekli korkma; aşağılanacağı, utanç duyacağı ya da gülünç duruma düşecek biçimde davranacağından korkma durumu olarak tanımlanmaktadır (Dilbaz, 1997). Carlson (2011)' a göre ise sosyal kaygı kişinin bir şeyler yapmasının beklendiği (mesela dinleyiciler önünde oynamak veya konuşmak gibi) sosyal ortamlardan uzak kalmasına neden olan, diğer insanların dikkatine maruz kalmaktan aşırı ve ısrarlı şekilde korkmaktır. Sosyal kaygısı yüksek olan bireyler içerisinde yaşadıkları sosyal ortamda veya belirli bir performans sergilemeleri gereken durumlarda genellikle başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceklerini düşünerek yoğun bir korku yaşarlar ve bunun sonucu olarak titreme, kalbin daha hızlı çarpmaya başlaması, yüzün kızarması, terleme gibi fiziksel kaygı belirtileri gösterirler. Aynı zamanda bu bireyler, başkaları tarafından yargılanma ve eleştirilme korkusu ile toplumsal ortamlara girmekten ve toplumsal etkinliklerde bulunmaktan sürekli kaçınır ve bu tür ortamlarda bulunmak zorunda kalırsa büyük bir sıkıntı yaşarlar. Çünkü bu kişilerde genellikle eleştirilmeye aşırı duyarlılık vardır. Sosyal fobisi olan kişiler toplum önünde konuşma, umumi tuvaletleri kullanma, yeme, içme vb. durumlardan çoğu zaman kaçınırlar. Bu kaçınma davranışı gelip geçici değil kişinin gündelik yaşamda işlevselliğini bozacak ölçüde süreklidir. Örneğin; Bu kişiler çoğunlukla başarılı olamaz, terfi olamaz ya da başarılı evlilikler gerçekleştiremezler.

İlk defa Piere Janet tarafından 1903 yılında piyona çalmaktan, yazı yazmaktan ya da diğer insanlar içerisinde konuşmaktan kaçınan çocukları tanımlamak için kullanılan bu terim ayrı bir rahatsızlık olarak ilk defa Ruhsal Rahatsızlıkların Tanısal ve

Sayımsal El Kitabı-III(DSM-III)' te ayrı bir rahatsızlık olarak tanımlanmıştır (Doğan, 2009). Bu rahatsızlık tanımında sosyal kaygı bozukluğu " Başkaları tarafından değerlendirileceği bir veya birden çok durumdan sürekli ve gerçeğe uygun olmayan korku duyma ve bu durumdan kaçınma; utanç duyacağı, rezil olacağı biçimde davranacağından korkma" şeklinde tanımlanmıştır (Dilbaz, 1997). Günümüzde DSM-V' te ise kaygı bozukları her biri ayrı ayrı kendine ait özellikler taşıyan bir çok hastalığı içeren bir kümedir. Bu hastalıkların hepsinin temel belirtisi anksiyetedir. DSM-V'te anksiyete bozuklukları başlığı altında toplanan klinik tablolar şu şekilde sıralanmıştır:

- Panik Bozukluğu, Agorafobi ile Birlikte Olan (PB agorafobili)
- Panik Bozukluğu, Agorafobi ile Birlikte Olmayan (PB agorafobisiz)
- Panik Bozukluğu Olmadan Agorafobi
- Özgül Fobi
- Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi) (SAB)
- Obsessif-Kompulsif Bozukluk (Saplantı-Zorlantı Bozukluğu) (OKB)
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)
- Akut Stres Bozukluğu (ASB)
- Yaygın (Genelleşmiş) Anksiyete Bozukluğu (YAB)
- Tıbbi Duruma Bağlı Anksiyete Bozukluğu
- Madde Kullanımına Bağlı Anksiyete Bozukluğu
- Başka Turlu Adlandırılmayan Anksiyete Bozukluğu

Aşağıda sosyal kaygı bozukluğunun DSM-V tanı ölçütleri yer almaktadır.

DSM-5 Sosyal Kaygı Tanı Ölçütleri

A) Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örn. Karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. Yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. Bir konuşma yapma) vardır.

Not: Çocuklarda kaygı, yaşitlarının olduğu ortamlarda ortaya çıkmalı ve yalnızca erişkinlerle olan etkileşimler sırasında ortaya çıkmamalıdır.

B) Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı

bir biçimde; başkalarınca dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

C) Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

Not: Çocuklarda, korku ya da kaygı, ağlama, bağırıp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşamama ile kendini gösterebilir.

D) Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katılır.

E) Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamda çekinilecek duruma göre ve toplumsal- kültürel bağlamda orantısızdır.

F) Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur (Amerikan Psikiyatristler Birliği, 2013, ss. 116–117).

2.2 Sosyal Kaygının Etiyolojisi

Sosyal Kaygının etiyolojisini açıklamaya yönelik olarak çok sayıda kuram geliştirilmiştir. Bu kuramlardan biri olan psikanalitik kurama göre kaygının id (altbenlik)'den gelen kabul edilemez dürtüler bilinç düzeyine çıktığında kişiyi rahatsız edeceğinden kişi bu istenmeyen dürtülerle başa çıkmak için birtakım savunma mekanizmaları geliştirir. Örneğin; etkin bir bastırma ile dürtüler bilinçdışı itilerek kişide psikolojik denge sağlanır. İd (altbenlik) dürtülerin hemen doyurulmasını isterken, süperego (üstbenlik) birtakım ahlak yasalarının ve sosyal normların baskısıyla bu dürtülerin giderilmesine karşı çıkar. Böylece benlik içindeki dengenin bozulması iç çatışmayı doğurur ve kişide kaygı bozuklukları ortaya çıkar (Şenol, 2006). Bu yaklaşım bebeklik dönemine de önem verir. Bebek erken yaşam dönemlerinde bakım vereniyile doyum verici ilişkiler kurarsa tehlikelere karşı güven ve emniyet duygusu geliştirir. Fakat erken yaşam döneminde yaşanan bozuk ilişkiler kişinin güven duygusunu sarsar ve kaygıya yatkınlığını artırır.

Sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler, bilinçdışı olarak yoğun bir şekilde çevreden onay alma isteği yaşarlar. Bu kişiler çevrelerindeki kişilerden onay almayacaklarını düşündükleri davranışları sergilemezler. Sosyal fobisi olan pek çok birey bağımsız olmaktan, yeni insanlarla tanışmaktan korkarlar. Bu kişilerin

bebekliklerine baktığımızda, annenin aslında bu yönde bir hareketi olmamasına karşın, annelerinin kendilerini terk edeceğini düşünürler ve yoğun anksiyete yaşarlar. Eğer anne-bakımveren çocuğa reddedici bir tutum sergilerse çocukta sosyal fobi gelişmesi ihtimali artar (Türkçapar, 2004).

Sosyal kaygıyı açıklamaya yönelik başka bir kuram olan Psikobiyolojik Model'e göre sosyal fobi kişinin sosyal tehditlere ve hayatta kalmaya aşırı duyarlılığından kaynaklanır. Bu model sosyal kaygıyı savunma-güvenlik ilişkisi içerisinde ele alır ve bu ilişkiye göre Kişinin doğuştan savunma düzeneği yapısal olarak çok güçlü ise, doğuştan güvenlik düzeneği yapısal olarak çok zayıf ise, anne-baba rolü disiplin yönelimli ise, anne-baba rolünde işbirliği yönelimi zayıf ise, aşırı sosyal anksiyete ve sosyal fobi gelişebilir

Savunma sisteminin temel görevlerinden biri çevreden gelen tehditleri saptamaktır. Eğer kişide savunma sistemi daha etkinse kişi diğer insanlarla rekabet üzerine kurulu ilişkiler yaşar. Bu sistemde güç toplama ve içinde bulunduğu konumu koruma ön plandadır ve kişi konumunu yitirebileceği korkusu taşır.

Güvenlik sistemi etkin olan birey ise savunma sisteminin aksine diğer insanlarla yardımlaşma ve arkadaşlık üzerine ilişkiler kurar. Bu sistemde ait olma, takdir edilme, paylaşma ön plandadır (Dilbaz, 1997).

Sosyal kaygıyı açıklamaya yönelik erken yaşantılar ve savunma-güvenlik ilişkisini ele alan modellerin yanı sıra sosyal kaygıyı bilişsel olarak ele alan modellerde bulunmaktadır. Bu modele göre kişi çevresinde özel olarak olumlu bir izlenim yaratmak ister fakat bunun olmayacağına dair endişe ve güvensizlik duyguları yaşarsa sosyal fobi oluşur (Türkçapar, 2004). Kişi korkulan sosyal durum ile karşı karşıya gelince doğuştan davranış yatkınlıklarının yanı sıra daha önceki yaşantı ve deneyimlerine ait olumsuz düşüncelerin etkileşimi sonucu mevcut durumla ilgili tehlike algısı oluşur. Sosyal fobikler bu tür ortamlara girdiklerinde, beceriksiz ve kabul görmeyecek biçimde davranacakları tehlikesi ile karşı karşıya olduklarına ve bu davranışlarının reddedilme, değer ve sosyal mevki kaybına neden olacak bir felaketle sonuçlanacağına inanmaktadırlar(Dilbaz, 1997). Aynı zamanda bilişsel modele göre sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireyler sosyal performanslarıyla ilgili aşırı derecede yüksek standartlara sahiptir.

Başka bir bilişsel model olan ve Albert Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımına göre kişinin sahip olduğu akılcı olmayan inanç ve düşünceler kişiye rahatsızlık verir. Örneğin "En iyisini yapmalıyım ve kesin kabul

görmeliyim (görmezsem bu benim değersiz biri olduğum anlamına gelir" düşüncesi akılcı olmayan bir düşüncedir. Bu düşüncüyü sosyal ilişkilere uyarlıysak; kişinin toplum önünde bir konuşma yapacağını düşünelim. Bu kişi akılcı olmayan inanç/düşünceye sahipse "Kusursuz bir konuşma yapmalıyım ve aynı zamanda konuşurken oldukça rahat görünmeliyim. Eğer böyle yapamazsam bu benim için korkunç olur ve bu durum benim yetersiz ve değersiz olduğumu gösterir." diye düşünür. Sonuç olarak zaman içerisinde tekrarlanan bu döngü kişide sosyal kaygı gelişmesine neden olur (Köroğlu, 2012).

Sosyal kaygıyı açıklamaya yönelik kuramlardan bir diğeri ise Davranışçı terapidir. Davranışçı görüş üç yolla sosyal fobinin gelişeceğini söyler; Doğrudan koşullanma, gözlem yoluyla öğrenme ve bilgi aktarımı. Doğrudan koşullanma sosyal ortamlarda kişinin travmatik

bir deneyim yaşamasıyla oluşur. Gözlemsel öğrenmede ise kişi sosyal ortamda olumsuz bir

deneyim yaşayan kişiyi gözleyerek korkulu hale gelir. Bilgi aktarımında ise sözel ya da sözel olmayan yollarla sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisinin kişiye aktarılması yoluyla sosyal korkular kazanılır (Türkçapar, 2004).

2.3 Sosyal Kaygının Psikolojik Tedavisi

Sosyal kaygının tedavisinde en etkili olanı yaklaşımlardan biri bilişsel davranışçı terapilerdir. Bilişsel-Davranışçı Terapiye göre bireyin yoğun bir şekilde kaygılanmasına neden olan şey olaylar değil olayların değerlendirilmesidir. Kişinin duygu ve düşünceleri davranışlarını etkiler. Sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler çoğunlukla çevreleri tarafından olumsuz değerlendirildikleri, eleştirildikleri için değil; olayları yanlış değerlendirdikleri ve çevreleri tarafından eleştirileceklerinden, küçümseneceklerinden korktukları için kaygı duyarlar ve kaçınma davranışı gösterirler. Bu durumda bilişsel-davranışçı terapi doğrultusunda sosyal fobisi olan bireyin olaylar ve durumlar karşısında geliştirdikleri akılcı olmayan duygu ve düşünceler saptanır ve bunların yerine danışanın akılcı duygu ve düşünceleri koymasına yardımcı olunur.

Sosyal fobide bilişsel tedavinin amacı işlevsel olmayan düşünce ve inançların tekrar gözden geçirilmesi, daha gerçekçi ve işlevsel olanların belirlenmesi ve bunların işlevsel olmayan düşünce ve inançların yerine koyulmasıdır (Türkçapar, 2004). Yani bilişsel-davranışçı terapi hastanın sorununun altında yatan olumsuz inançları değiştirmeyi amaçlar.

Bilişsel yöntemler, korku yaratan durumla yüzleştirme gibi davranışsal yöntemler ve sosyal beceri eğitimleri, gevşeme teknikleri, atılgnlık eğitimi gibi tedavi tekniklerini oluşturur ve bunlar ev ödevleri ile desteklenir (Berksun, 2003).

Yüzleştirmeye dayalı stratejiler hastayı defalarca korktuğu durumla yüz yüze getirerek sonunda bu duruma alışmasını sağlamayı hedefler. Bu stratejide kişi başta yüzleşmesi en kolay durumdan başlayarak zora doğru uygulamaya koyulur. Sosyal fobiyi azaltmaya yönelik olan sistematik duyarsızlaştırma da bir tür yüzleştirmedir. Örneğin; toplum önünde konuşmaktan korkan bir kişi önce en yakın arkadaşının önünde bir konuşma yapar, zamanla bu halkayı genişleterek kalabalık bir topluluk önünde konuşma yapmaya hazır hale gelir.

Sosyal Beceri Eğitimi: Sosyal anksiyetesi olan bireylerin bazısında diğer insanlarla iletişim kurmak ve etkileşime girmek için gerekli yetenek yoktur. Bazılarında ise sosyal beceri vardır ama kişinin anksiyetesi bu becerileri kullanmasına mani olur. Bu eğitimde etkili sosyal davranış, düzeltici geri bildirim, sosyal teşvik ve ev ödevleri uygulanır (Dilbaz, 1997).

Gevşeme Teknikleri: Bu teknikte kişiye nasıl gevşeyeceği öğretilir ve sosyal anksiyete ye bağlı somatik belirtiler ortaya çıktığında birey gevşeme tekniklerini uygular.

Sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisinde kullanılan bir diğer yöntem Bilişsel Yeniden Yapılandırma' dır. Kişiler kaygı duydukları durumları, farklı bilişlere sahip olduklarından farklı şekillerde yorumlarlar. Burada önemli olan nokta bu yorumlamaların doğru bir şekilde yapılabilmesidir. Ancak bazı kişiler kaygı verici bir durumla karşılaştıklarında bu durumla ilgili duygu ve düşüncelerini kolayca bulamazlar, bazıları ise bunların farkında bile değildirler. Bunun nedeni kişilerin kaygı verici durumlar karşısındaki duygu ve düşüncelerinin yerleşik olmasıdır. Bireyler böyle bir durumla karşılaştıklarında otomatik düşünce geliştirirler. Bu otomatik düşünceler kişilerin zihinlerindeki şemalardan kaynaklanır.

Otomatik düşünce çoğu kişi tarafından yapılır. Akılcı düşünmekten ziyade alışkanlık olarak düşünmek şeklinde gerçekleşir (Hackney ve Cormier, 2008). Sonuç olarak bireylerin zihnindeki şemaların ortaya çıkması ve akılcı ve gerçekçi olmayan şemaların daha gerçekçi ve uyumlu olanlarla yer değiştirmesi “Bilişsel Yeniden Yapılandırma” olarak adlandırılır (Gençöz, 2001).

Sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan birine bilişsel yeniden yapılandırma uygularken yapılması gereken ilk müdahale kaygıya neden olan temel düşüncelerini

belirlemesine, ortaya çıkarılmasına yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, kişiyi kaygı karşısında edilgin durumdan etkin duruma geçirmek gerekir. Örneğin “Toplum içinde konuşmak beni çok kaygılandırıyor” cümlesi danışanın zihninde “Toplum içinde konuşmak konusunda çok kaygılanıyorum” cümlesiyle yer değiştirmelidir. Yine “Toplum içinde konuşmaktan neden kaygılanıyorum?” yerine “Toplum içinde konuşmaktan kendimi nasıl kaygılandırıyorum?” sorusu sordurularak danışanın kaygılanma sürecindeki faktörleri bulması sağlanmalıdır.

Beck ve arkadaşlarına göre (1985) kişinin yanlış düşüncelerinin farkına varması onu bu düşüncelerden uzaklaştırır ve olaylara daha gerçekçi bir bakış açısından bakmasına yardımcı olur. Danışana çeşitli strateji ve tekniklerle bu düşünceleri nasıl düzelteceği ve yapılandıracağı öğretilir. Beck ve arkadaşları bu teknikleri “Otomatik düşünceleri saymak” ve “Sorular sormak” şeklinde belirlemişlerdir (Akt: Gençöz, 2001).

Bu tekniklerden ilkinde danışanın yerleşik olan otomatik düşüncelerini sayması istenir. Bu durum danışanın düşüncelerini yazması yada sözlü olarak ifade etmesi şeklinde olabilir. Danışanın otomatik düşüncelerini fark etmesi, bunların gerçekler değil gerçekleri yansıtmayan kendi öznel düşünceleri olduğunu fark etmesini sağlar ve danışanın bu düşünceleri kontrol etmesine yardımcı olur. Aynı zamanda danışanın, bu düşüncelerin sosyal kaygıyı nasıl ortaya çıkarttığını ve devam ettirdiğini görmesine yardımcı olur.

Bilişsel yeniden yapılandırmada diğer bir teknik danışana sorular sormaktır. Danışana açık, net ve uygun zamanda sorular sorarak, danışanın çarpık düşüncelerinin düzeltilmesine yardımcı olunur. Örneğin ; “Eğer bir topluluğun önünde konuşma yaparsam rezil olurum” düşüncesine sahip danışana “Bu konudaki kanıtların neler?”, “Bu duruma başka hangi açıdan bakabilirsin?” ve “Eğer durum söylediğin gibi olursa ne olur?” soruları sorulur. Böylece danışana otomatik düşünceleri sorgulatılır, olaylara farklı açılardan bakılabileceği gösterilir ve gerekirse ilerleyen zamanlarda yüzleştirme tekniği kullanılarak aslında olayların düşündüğü kadar kötü olmadığı gösterilir. Sonuç olarak, sosyal kaygı bozukluğu, günümüzde sıkça karşılaşılan psikolojik bozukluklardan biridir ve kişinin günlük yaşamındaki işlevselliğini bozduğundan oldukça önemli bir sorundur. Çoğunlukla çocukluk ya da ergenlik yaşlarında başlayan bu rahatsızlığın etkili bir şekilde tedavi edilmesi risk faktörlerinin belirlenmesine ve zamanın da uygun müdahalelere bağlıdır.

2.4 Sosyal Görünüş Kaygısıyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Claes ve diğerleri (2012) sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin yeme bozukluğu olan hastalarda faktör yapısını ve depresyon ve kişilik özellikleriyle ilişkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini 60 yeme bozukluğu tanısı almış kadın hasta oluşturmuştur. Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin tek faktörlü bir yapıdan oluştuğu aynı zamanda sosyal görünüş kaygısının zayıf olma arzusu ($r = .52$), beden kitle indeksi ($r = .36$), beden imajı memnuniyetsizliği ($r = .61$), depresyon ($r = .61$) ve kaygılı olma ($r = .58$) gibi duygusal problemler ve kimlik problemleri ($r = .57$), boyun eğicilik ($r = .56$), düşük düzeyde bağlanma ($r = .55$), şüphencilik ($r = .48$), duygusal kararsızlık ($r = .47$) kişilik özellikleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Dakanalis ve diğerleri (2015) İtalyan ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin yapı geçerliliğini aynı zamanda toplum ve yeme bozukluğu olan örneklerde grup farklılıklarını incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin farklı örneklerde tek faktörlü bir yapısının olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bu faktör yapısının yaş grubu ve cinsiyete göre değişmediği bildirilmiştir. Araştırma sonuçları aynı zamanda kızların erkeklerden, geç ergenlerin (15-18 yaş aralığındaki ergenler) erken ergenlerden (11-14 yaş aralığındaki ergenler), yeme bozukluğu olan ergenlerin toplumdaki normal ergenlerden, sosyal kaygı eştanısıyla birlikte yeme bozukluğu olan ergenlerin sosyal kaygı bozukluğu eştanısı almamış katılımcılardan daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip oldukları bulunmuştur.

Kang, Johnson ve Kim (2013) bayan üniversite öğrencilerinde kişilik özellikleri ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini yaşları 18 ila 31 arasında değişen üniversitenin eğitim, teknoloji, biyoloji, ekonomi, pazarlama gibi farklı bölümlerine devam eden bayan üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Öğrenciler, sosyal görünüş kaygısı, mükemmeliyetçilik ve nevrozizm düzeylerini belirlemeye yönelik bir dizi ölçme aracını cevaplamıştır. Araştırma sonucunda, mükemmeliyetçilik ($r = .53$) ve nevrozizm ($r = .51$) ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

Koskina, Eynde, Meisel, Campbell ve Schmidt (2013) ilk olarak yeme bozukluğu-Bulimiya nervoza tanısı almış kadınlarla normal kadınların yeme bozukluğu anketinden aldıkları puanları ve sosyal görünüş kaygısı puanlarını karşılaştırmış, ikinci

olarak yeme bozukluğu tanısı almış ve normal katılımcılarda sosyal görünüş kaygısı puanlarının yeme bozukluğu anketi puanlarıyla ilişkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini 30 yeme bozukluğu olan kadın hasta ve 40 normal kadın oluşturmuştur. Araştırma sonucunda yeme bozukluğu tanısı almış bireylerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının normal bireylerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda her iki örnekleme yeme bozukluğu anketi toplam puanlarının sosyal görünüş kaygısı puanlarıyla sırasıyla yeme bozukluğu olan bireyler ($r = .38$) ve normal bireylerde ($r = .50$) pozitif yönde orta düzeyde ilişki gösterdiği görülmüştür. Aynı zamanda normal katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanları yeme kaygısı ($r = .32$), kilo kaygısı ($r = .53$), vücut şekli kaygısı ($r = .53$) ve beden kitle indeksiyle ($r = .32$) pozitif yönde orta düzeyde ilişkiliyken, yemeyi kısıtlamayla ($r = .19$) ilişkili değildir. Diğer taraftan yeme bozukluğu hastalarında sosyal görünüş kaygısı puanları sadece yemeyi kısıtlamayla ($r = .41$) orta düzeyde pozitif yönlü ilişkili olduğu görülmüştür.

Levinson ve diğerleri (2013) yeme bozuklukları belirtileri ve sosyal kaygıyı yordayan değişkenleri iki farklı yapısal eşitlik modeli aracılığıyla iki farklı örneklem grubunda incelemiştir. Örneklem gruplarını sırasıyla 236 ve 156 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. İlk örneklem grubunda önerilen yapısal eşitlik modellemesi doğrultusunda, sosyal görünüş kaygısı, olumsuz değerlendirme korkusu, uyumsuz mükemmeliyetçilik, yüksek standartlara sahip olma, beden kitle indeksi ve cinsiyetin yeme bozuklukları belirtileri ve sosyal kaygıyı yordama gücünü test etmiştir. Önerilen modelin mükemmel uyum gösterdiği aynı zamanda sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygıyı ve yeme bozukluğu semptomlarını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Benzer şekilde ikinci örneklem grubunda da sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygıyı ve yeme bozukluğu semptomlarını yine pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır. Her iki örnekleme de sosyal görünüş kaygısı yeme bozukluğu semptomlarının sosyal kaygıdan daha güçlü bir şekilde yordamıştır.

Levinson ve Rodebaugh (2011) sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin faktör yapısını, eşdeğer ve aykırı ölçekler geçerliliğini iki farklı çalışmayla incelemiştir. Araştırma örneklemelerini sırasıyla 323 ve 118 öğrenci oluşturmuştur. Birinci çalışma sonucunda sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin tek faktörlü bir yapıdan oluştuğu görülmüştür. Aynı zamanda sosyal görünüş puanlarının sosyal etkileşim kaygısı ölçeği ($r = .50$), olumsuz değerlendirme korkusu ölçeği ($r = .60$) olumsuz duygulanım ($r = .37$), ve nevrozizm ($r = .34$) puanlarıyla orta düzeyde pozitif yönde, dışadönüklük ($r = -.17$) puanlarıyla ise

düşük düzeyde negatif yönde ilişki gösterdiği ancak yumuşak başlılık ($r= .00$), yeni deneyimlere açıklık ($r= -.02$), ve sorumluluk ($r= -.09$) puanlarıyla ilişki göstermediği görülmüştür. İkinci araştırma sonucunda ise sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının vücut yağ oranı ($r= .26$) ile düşük, sürekli kaygı ($r= .63$) puanları ile orta düzeyde ilişki gösterdiği ancak etnik kimlik ($r= -.03$) ve sempati puanlarıyla ($r= .03$) ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ko (2010) kültürlerarası bir çalışmada 460 Koreli (324 bayan ve 136 erkek) üniversite öğrencileriyle 350 Alman (266 bayan ve 84 erkek) üniversite öğrencisinin düzensiz beslenmesi, vücut doyumsuzluğu tutumları, sosyal görünüş kaygısı, vücut kontrol tutumları, vücut utancı ve beden kitle düzeylerini karşılaştırılmıştır. Buna ek olarak, Alman ve Koreli deneklerin düzensiz beslenme ve vücut doyumsuzluk tutumlarına sosyal görünüş kaygısı, vücut utancı ve vücut kontrol tutumlarının rolünü nasıl etkilediğini araştırmıştır. Alman bayanların Koreli bayanlara göre oldukça fazla Vücut Kütle İndeksleri (BMI) varken, her iki ülkeninde erkeklerindeki BMI seviyesi çok da farklı değildir. Koreli erkek ve bayanların Almanlara oranla düzensiz beslenme ve doyumsuzluk tutumları, vücut kontrolü, sosyal görünüş kaygısı ve vücut utancı oldukça yüksek seviyelerde olduğu tespit edilmiştir. Düzensiz beslenme ve doyumsuzluk tutumlarında vücut kontrol, sosyal görünüş kaygısı ve vücut utancının değişkenleri olumlu bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür.

2.5 Sosyal Görünüş Kaygısıyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Atik, Atik, Asaf ve Çınar (2015) hemodiyaliz tedavisi gören hastalarda sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma çalışma grubunu özel bir hastanede düzenli olarak tedavi görmekte olan 60 hasta oluşturmuştur. Hastalar sosyal görünüş kaygısı düzeylerini ve sosyal destek düzeylerini belirlemeye yönelik olarak bir dizi ölçme aracını cevaplamıştır. Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısının algılanan sosyal destek (aileden, arkadaşlardan, özel bir insandan) ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Amil ve Bozgeyikli (2015) üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve yalnızlığı etkileyen bazı değişkenleri ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 493 (338 kız ve 155 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Öğrenciler UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğini

cevaplamıştır. Araştırma sonucunda, sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre farklılık göstermediği ancak erkeklerin yalnızlık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu, benzer şekilde öğrenci kulüplerine üye olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Diğer taraftan, karşı cinsten biriyle duygusal bir ilişkisi olan bireylerin yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal ekonomik düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre sosyal görünüş kaygısı düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermezken, yüksek sosyoekonomik düzeydeki bireylerin yalnızlık düzeylerinin orta sosyal ekonomik düzeydeki bireylerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda yaşamının büyük bir kısmını büyükşehirlerde geçiren üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısının il merkezinde geçiren öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak, üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının ($\beta = .19$) yalnızlığın bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Argon (2014) eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve motivasyonel kaynaklar ve problemleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaç doğrultusunda, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam etmekte olan 248 öğretmen adayına Sosyal Görünüş Kaygı ölçeği ve Motivasyonel Kaynaklar ve Problemler Ölçeğini uygulamıştır. Araştırma sonucunda, öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda, öğretmenlerin sosyal görünüş kaygısı ve olumsuz motivasyonları arasındaki düşük düzeyli anlamlı bir ilişki varken ($r = .31$), dışsal motivasyon kaynakları ile ise düşük düzeyde olumsuz korelasyon ($r = -.15$) olduğunu bulmuştur.

Çelik, Turan ve Arıcı (2014) ergenlerde meta-bilişsel farkındalık ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 13 ila 15 yaş aralığındaki 276 ergen oluşturmuştur. Ergenler sosyal görünüş kaygılarını belirlemeye yönelik olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve meta bilişsel farkındalık düzeylerini ise İlköğretim Öğrencileri için Meta-Biliş Ölçeği aracılığıyla belirlenmiştir. Araştırma sonucunda erkeklerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin kızlardan yüksek olduğu, aynı zamanda meta-bilişsel farkındalığın alt boyutlarından öz değerlendirme, yöntemsel bilgi ve açıklayıcı bilginin sosyal kaygının anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Özcan ve diğerleri (2013) 12-24 yaş aralığındaki bayanlarda depresyon, kaygı, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma

örneklemine 176 kadın hasta oluşturmuştur. Hastalar depresyon, kaygı, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı düzeylerini belirlemeye yönelik olarak sırasıyla Beck Depresyon Ölçeği, Beck Kaygı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini cevaplamıştır. Araştırma sonucunda bu yaş aralığındaki kadınlarda sosyal görünüş kaygısını yordayan değişkenlerin depresyon ($\beta = .25$) ve gelir düzeyi ($\beta = -.23$) olduğunu bulmuştur.

Şahin, Barut ve Ersanlı (2013) altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyleriyle ilişkisini incelemiştir. Araştırma örneklemine 2219 ergen oluşturmuştur. Öğrenciler Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunu cevaplamıştır. Araştırma sonucunda baba eğitim düzeyleri üniversite ve üstü ve lise mezunu olan bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin babası ilkokul ve altı olan bireylerden anlamlı bir şekilde düşük olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bu araştırma da sınıf düzeyi ve anne eğitim düzeyi değişkenlerinde tek yönlü varyans analizi sonuçları anlamlı olmasına rağmen işlem sonrası testlerde gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ayrıca bu araştırmada, cinsiyet ve yaş değişkenine göre ise öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur.

Varol, Erbaş ve Ünlü (2014) lise öğrencisi ergenlerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 348 (198 kız ve 150 erkek) lise öğrencisi oluşturmuştur. Öğrenciler Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunu cevaplamıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin orta düzeyde olduğu, cinsiyete göre sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin değişmediği ve beden eğitimi dersine yönelik tutum ile sosyal görünüş kaygısı arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu ($r = -.22$) sonucuna ulaşılmıştır.

Şahin, Barut, Ersanlı ve Kumcağız (2014) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerin benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemine 2222 (1133 kız, 1089 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Öğrenciler benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerini belirlemeye yönelik olarak Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeğini cevaplamıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında kızlarda ($r = -.49$), erkeklerde ($r = -.44$) ve tüm örnekleme ($r = -.46$) orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki gösterdiği görülmüştür.

Yüceant (2013) beden eğitimi öğretmen adaylarında sosyal görünüş kaygısı düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma örneklemini altı farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor öğretmenliği programlarına devam etmekte olan 600 (236 kız, 364 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Öğrenciler sosyal görünüş kaygısı ölçeği ve kişisel bilgi formunu cevaplamıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, sınıf düzeyi, gelir düzeyi, devam ettiği üniversite açısından sosyal görünüş puanlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Diğer taraftan bireysel sporlara katılan beden eğitimi öğretmen adaylarının takım sporlarına katılan beden eğitimi öğretmen adaylarından, yaşamının büyük bir kısmını il ve ilçede geçiren bireylerin yaşamının büyük bir kısmını köyde geçiren bireylerden sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bu örnekleme sosyal görünüş kaygısı puanları ile yaş arasında çok düşük düzeyde ($r = .08$) pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Alemdağ (2013) eğitim fakültesine devam etmekte olan üniversite öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 2324 (1483 kadın, 840 erkek) öğretmen adayı oluşturmuştur. Öğretmen adayları demografik özellikleri, fiziksel aktiviteye katılma durumu, sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ve sosyal öz-yeterlilik algılarını belirlemeye yönelik olarak sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Sosyal Öz-Yeterlik Algısı Ölçeğini cevaplamıştır. Araştırma sonucunda erkeklerin sosyal görünüş kaygısının kadınlardan, 19 yaş ve altındaki öğretmen adaylarının ile 21 yaşındaki öğretmen adaylarından, birinci sınıf ve ikinci sınıf öğrencilerinin dördüncü sınıf öğrencilerinden, akademik başarısı düşük olan öğrencilerin akademik başarıları orta ve yüksek olan öğrencilerden, yaşamının büyük bir kısmını köyde geçiren öğrencilerin yaşamlarının büyük bir kısmını şehirde ve büyük şehirde geçiren öğrencilerden, aile gelir durumu düşük olan öğrencilerin aile gelir durumu orta ve yüksek düzeyde olan öğrencilerden, ailesi sporla ilgilenmeyen öğrencilerin ailesi sporla ilgilenen öğrencilerden, çevrede egzersiz yapmaya elverişli alanları olmayan öğretmen adaylarının olan öğretmen adaylarından sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Işıkol-Özge (2013) İstanbul ilinde altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfa devam etmekte olan öğrencilerde sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini bu sınıflara devam etmekte olan 516 öğrenci

oluşturmuştur. Öğrenciler benlik saygısı düzeylerini belirlemeye yönelik olarak Pier-Harris Benlik Kavramı Ölçeğini ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerini belirlemeye yönelik olarak ise Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğini cevaplandırmıştır. Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin yaş, sınıf düzeyi, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, baba eğitim düzeyi, kardeş sırası, okul türü (özel, devlet), marka kıyafetler giyinme, mağazin programları izleme, müzik aleti alma, sosyal paylaşım sitelerini aktif olarak kullanma, internette geçirilen süre, video oyunları oynama değişkenlerine göre sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Diğer taraftan, annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin annesi ilkokul ve altı, ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilerden, annesi lisansüstü eğitim düzeyine sahip öğrencilerin ise annesi ilkokul ve altı ve ortaokul öğrencilerden anlamlı şekilde daha düşük sosyal görünüş kaygısına sahip olduğunu bulmuştur. Ayrıca ünlü kişileri takip eden öğrencilerin takip etmeyen öğrencilerden, kilo alma korkusu yaşayan öğrencilerin kilo alma korkusu yaşamayan öğrencilerden, spor yapmayan öğrencilerin spor yapan öğrencilerden, başarısız öğrencilerin orta düzeyde başarılı ve başarılı öğrencilerden sosyal görünüş kaygısının anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacı aynı zamanda sosyal görünüş kaygısının benlik kavramının mutluluk-doyum alt boyutuyla orta düzeyde negatif yönde ($r = -.44$), kaygı alt boyutuyla orta düzeyde negatif yönde ($r = -.49$), popüler olma, sosyal beğeni ve gözde olma alt boyutuyla orta düzeyde negatif yönde ($r = -.40$), davranışa uyma ve konformite alt boyutuyla düşük düzeyde negatif yönde ($r = -.22$) ve ölçek toplam puanlarıyla ise orta düzeyde negatif yönde ($r = -.45$) ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin analizi ve değerlendirilmesi ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.1 Araştırma Modeli

Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısını etkileyen sosyodemografik etmenlerin incelendiği bu araştırma kesitsel bir çalışmadır. Shaughnessey, Zechmeister ve Zechmeister (2012)'e göre kesitsel araştırmalar bir ya da daha fazla evrenden belirli bir zamanda alınan örneklemin genel karakteristik özelliklerini ya da belirli bir zaman içerisinde iki ya da daha fazla grup arasındaki farklılıkları betimlemeyi amaçlar. Bu çalışmada da lise öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine bağlı sosyal görünüş kaygısı puanlarındaki olası farklılıklar herhangi bir müdahalede bulunulmadan betimlenmeye çalışılmıştır.

3.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2014-2015 eğitim öğretim yılında Samsun İli Atakum, Canik ve İlkadım ilçelerinde yer alan liseler oluşturmaktadır. 2014-2015 eğitim öğretim yılı Samsun İl Milli Eğitim Müdürlüğü verilerine göre Atakum, Canik ve İlkadım ilçelerinde 41 okulda toplam 29952 öğrenci kayıtlı bulunmaktadır. Bu ilçelerdeki okullar, bulunduğu yer, öğrencilerin okullara yerleştirilme taban puanları, okul türü gibi faktörlere göz önüne alınarak Düşük, Orta, Yüksek sosyoekonomik düzeyi temsil edecek şekilde gruplandırılmıştır. Bu düzeyleri temsil edecek şekilde düşük sosyoekonomik düzeyi temsil eden bir, orta sosyoekonomik düzeyi temsil eden bir, yüksek sosyoekonomik düzeyi temsil eden bir okul basit tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmiştir. Bu bağlamda, Huriye Süer Anadolu Lisesi ($n= 173$, % 33.1) üst sosyoekonomik düzey, ve Atatürk Sağlık Meslek Lisesi ($n= 166$, % 31.6) orta düzey, Karşıyaka Anadolu Lisesi ($n= 186$, % 35.4) alt sosyoekonomik düzey olarak sınıflandırılmıştır.

Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin % 58.1 ($n= 305$)'i kız ve % 41.9 ($n= 200$)'u erkektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 14-19 arasında

değişmekte olup ortalama yaşları 16.22 (S.S: 1.07)' dir. Öğrencilerin % 25 ($n= 131$) ' i dokuzuncu sınıf, % 30.3 ($n= 159$)' ü onuncu sınıf, % 26.7 ($n= 140$)' si on birinci sınıf ve %18 ($n= 95$)' i on ikinci sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin annelerinin % 47.2'si ilkokul ve altı eğitim düzeyine sahipken, sadece % 6.9'u üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahiptir. Öğrencilerin babalarının % 29.9'u ilkokul ve altı eğitim düzeyine sahip iken, % 19'u üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahiptir. Örnekleme oluşturan öğrencilere ilişkin daha ayrıntılı sosyodemografik bilgiler incelendiğinde, öğrencilerin % 16.8 ($n= 88$)' i Huriye Süer Anadolu Lisesi, % 0.7 '($n= 3$) 'si, Cumhuriyet Anadolu Lisesi ve % 31.6($n= 166$)' sı Atatürk Sağlık Meslek Lisesi, % 35.4 ($n= 186$)' sı Karşıyaka Anadolu Lisesi ve öğrencilerin % 15.6 ($n= 82$)' sınıfın devam ettiği okul bilinmemektedir. Öğrencilerin %58.1'ini kızlar, % 41.9'unu erkekler oluşturmaktadır. Örneklerimi oluşturan öğrencilerin % 28.4'ü 15 yaş ve altında, % 30.9'u 16 yaşında, % 28.4'ü 17 yaşında, % 12.4'ü 18 yaş ve üzerindedir. Örnekleme oluşturan öğrencilerin, % 25 ($n= 131$) 'i dokuzuncu sınıf, % 30.3 ($n= 159$)'ü onuncu sınıf, % 26.7 ($n= 140$)'si on birinci sınıf ve %18 ($n= 95$)'i on ikinci sınıf öğrencisidir. Örnekleme oluşturan öğrencilerin annelerinin % 47.2'si ilkokul ve altı eğitim düzeyine sahipken, % 23'ü ortaokul mezunu, % 22.9'u lise mezunudur. % 6.9'u üniversite ya da üstü eğitim düzeyine sahiptir. Öğrenciler baba eğitim düzeyi açısından incelendiğinde, % 29.9'u ilkokul ve altı eğitim düzeyine sahipken, % 21'i ortaokul mezunu, % 30.1'i lise mezunudur. %19'u üniversite ya da üstü eğitim düzeyine sahiptir. Öğrencilerin % 9.1'i yaşamının büyük bir kısmını Köy ya da Kasaba geçirmişken, % 38.3'ü ilçe merkezinde, %35.1'i il merkezinde, % 17.5'ise en uzun büyükşehirde yaşamıştır. Öğrencilerin % 43'ü ailesinin en büyük çocuğu iken, % 18.7'si ortanca çocuklardan biri, % 27.3'ü en küçük çocuk ve % 10.9'u ailenin tek çocuğudur. Öğrencilerin % 23'ü ailesinin kendisine yönelik tutumunu otoriter, % 18.7'si demokratik, % 50.7'si hoşgörülü, % 7.6'sı ilgisiz olarak algılamaktadır. Öğrencilerin % 9.52'i aynı cinsten 2 ya da daha az arkadaşına sahipken, % 26.1'i 3-5 arası arkadaşına ve % 64.4'ü 6 ve üstü arkadaşına sahiptir. Karşı cinsten arkadaş açısından incelendiğinde öğrencilerin % 35 karşı cinsten 2 ya da daha az arkadaşına sahipken, % 20.8'i karşı cinsten 3-5 arası arkadaşına ve % 44.2'si 6 ve üstü arkadaşına sahiptir. Öğrencilerin % 9'u okul başarısını Çok iyi olarak algılarken, % 34.9'u iyi, % 44.72'si orta ve % 11.4'ü düşük olarak algılamaktadır. Öğrencilerin % 9.7'si fiziksel görünüşünü Hiç beğenmezken, % 29.3'ü biraz beğenmekte, % 24'ü oldukça beğenmekte ve % 9.7'si Çok beğenmektedir. Öğrencilerin % 40.8'i düzenli olarak spor yaparken, % 59.2'si

düzenli olarak spor yapmamaktadır. Son olarak öğrencilerin % 65.5'i özgüvenlerini yüksek olarak değerlendirirken, % 34.5'i düşük olarak değerlendirmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerini belirlemek amacıyla, Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2010, 2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilen Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Aşağıda, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu ve Kişisel Bilgi Formuna ilişkin ayrıntılı bilgiler yer almaktadır.

3.3.1 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formu

Sosyal görünüş kaygısı ölçeği bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve diğ.(2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek onaltı maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılar her bir ifadeye katılma derecelerini Hiç Uygun Değil (1), Uygun Değil (2), Biraz Uygun (3), Uygun (4) ve Tamamen Uygun (5), seçeneklerinden birini işaretleyerek ifade etmektedir. Ölçek yaklaşık olarak 10-15 dakika içerisinde tamamlanabilmektedir ve öğrencilerin ölçekten alabilecekleri puanlar en az 16 ve en çok 80' dir. Öğrencilerin ölçekten aldığı puanların artması sosyal görünüş kaygılarının arttığına işaret etmektedir.

3.3.1.1 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formunun Psikometrik Özellikleri

Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ilk olarak üç farklı üniversite öğrencisi grubu üzerinde Hart ve diğ.(2008) tarafından gerçekleştirilen sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin bu çalışmalar sonucunda tek faktörlü bir yapıyı ölçtüğü, Depresyon Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ölçeğiyle orta ($r = .52$) ve yüksek düzeyde ($r = .82$) pozitif yönde ilişki gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçeğin üç farklı örneklem için Hart ve diğ.(2008) tarafından bildirilen, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .94, .95, .94' tür. Ölçeğin bir ay arayla bildirilen test-tekrar test güvenilirliği ise .84' tür.

Ülkemizde uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ilk olarak 340 üniversite öğrencisi üzerinde Doğan (2010) tarafından gerçekleştirilmiş ve orijinal çalışmaya benzer şekilde ölçeğin tek faktörlü bir yapıyı ölçtüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin eşdeğer ölçekler geçerliliği çalışması kapsamında Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ölçeği ile arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki ($r = .60$) gösterdiği görülmüştür. Ölçeğin güvenilirliği madde toplam korelasyonları, Cronbach Alpha iç

tutarlılık katsayısı, test yarılama yöntemi ve test tekrar test güvenilirliği olmak üzere dört farklı yöntem aracılığıyla incelenmiştir. Ölçeği madde toplam korelasyon kat sayılarının .32 ile .82 arasında değiştiği bildirilmiştir. En düşük madde toplam korelasyonu Madde 1' e ait iken, en yüksek madde toplam korelasyon değeri Madde 16' ya aittir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .93, 86 öğrenciye iki hafta arayla uygulama sonucu elde edilen test-tekrar test güvenilirliği .85, test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısının ise .88' dir. Ölçeğin daha sonra farklı örneklem gruplarında da aynı faktör yapısına sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla ergenler üzerinde tekrar Doğan (2011) tarafından geçerlilik ve güvenilirliği incelenmiştir. Ölçeğin psikometrik özellikleri ilişkin bilgileri incelendiğinde, açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin toplam varyansın % 42.72' sini açıklayan tek faktörlü bir yapıya ölçtüğü ve madde faktör yük değerlerinin .35 (Madde 1) ile .87 (Madde 16) arasında değiştiği görülmüştür. Sonrasında gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda benzer faktör yük değerleri bulunmuştur. Ölçeğin eşdeğer ölçekler geçerliliği Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği ile arasında korelasyona bakılarak incelenmiş ve pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki gösterdiği görülmüştür ($r = .76$). Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test güvenilirliği aracılığıyla incelenmiştir. Doğan (2011) tarafında 229 ilkokul ikinci kademe öğrencisi ergene iki hafta arayla uygulanması sonucu elde edilen test tekrar test güvenilirliğinin .80 olduğu bildirilmiştir. Aynı zamanda Cronbach Alpha iç tutarlılığı .91 olarak bildirilmiştir. Daha sonraki yıllarda Şahin, Barut ve Ersanlı (2013) ve Şahin, Barut, Ersanlı ve Kumcağız (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda benzer iç tutarlılık katsayılarına sahip olduğu görülmüştür. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Ergen Formunun (SGKÖEF) bu çalışma için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .93' dür. SGKÖEF Ek-1 de verilmiştir.

3.4 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu öğrencilerin okulu, cinsiyeti, sınıfı, yaşı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne-baba durumu, ailenin aylık gelir durumu, en uzun yaşadığı yer, kardeşler arasındaki doğum sırası, aile ilişkileri, anne-baba tutumunu algılayışı, aynı cins yakın arkadaş sayısı, karşı cins yakın arkadaş sayısı, kız/erkek arkadaşı olma durumu, arkadaşlık ilişkilerini nasıl değerlendirdiği, okul başarısını algılayışı, boyu, kilosu, fiziksel görünüşünü nasıl algıladığı, sağlığını nasıl değerlendirdiği, düzenli olarak spor yapıp yapmadığı,

yapıyor ise ne kadar sıklıkla yaptığı, özgüvenini algılayışına ilişkin bilgiler sağlamaya yönelik sorular içermektedir. Kişisel Bilgi Formu Ek-2 de sunulmuştur.

3.5 Verilerin Toplanması Analizi ve Değerlendirilmesi

Araştırmada kullanılan verilerin toplanması, analizi ve değerlendirmesi Şubat 2015-Haziran 2015 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Öncelikle Samsun İl İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler ve 2014-2015 eğitim-öğretim yılında eğitim öğretime devam eden liseler ve öğrenci sayılarına ait istatistikler alınmıştır. İkinci aşamada bu okullardan örneklem olarak seçilen okullar için, okul idareleri ve araştırmacı tarafından uygulamanın yapılacağı tarih kararlaştırılmıştır. Uygulamalar ders saatinde araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu, SGKÖEF ile birlikte öğrencilere verilmiştir. Uygulama yaklaşık olarak otuz dakika sürmüştür. Verilerin değerlendirilmesi sırasında formlardan herhangi birini eksik ya da rastgele dolduran 75 öğrenci araştırma kapsamına alınmamıştır. Veriler araştırmacı tarafından Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı 17 (SPSS 17)' ye aktarılmış ve istatistiksel analizler bu programla gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizler gerçekleştirilmeden önce sosyodemografik değişkenlere ilişkin frekans dağılımları incelenmiş ve bazı değişkenler analizden çıkarılmıştır.

Verilerin analizinde parametrik ya da parametrik olmayan testlerden hangisinin kullanılacağına karar verebilmek amacıyla bir dizi başlangıç analizi gerçekleştirilmiştir. Başlangıç analizlerinde aykırı değerler ve normallik varsayımı kontrol edilmiştir. Aykırı değerleri tespit etmek amacıyla SGKÖEF puanları ilk olarak standardize edilmiş z puanlarına dönüştürülmüştür. Bu değerlerin dışında kalan değerler aykırı değerler olarak kabul edilmiştir. Veri setinde SGKÖEF puanlarına ait z puanların -1.33 (254. kişi) ile 3.55 (515. kişi) arasında değiştiği görülmüştür. Field (2013) z değerlerin -3 ile + 3 arasında değişebileceğini belirtirken, Tabachnick ve Fidell (2012) -3.29 ile +3.29 arası dışındaki değerlerin potansiyel aykırı değerler olduğunu belirtmiştir. Hair, Black, Babin ve Anderson (2014)' a göre büyük örneklerde (80 kişi ve üstünde) standardize edilmiş z puanları -4 ile + 4 arasında değişebilir. Bu araştırmada örneklem büyüklüğü dikkate alınarak, Hair ve diğerleri (2014)' nin önerileri doğrultusunda aykırı değerler incelenmiş ve veri setinde aykırı değer olmadığı görülmüştür.

Normallik varsayımının incelenmesinde örneklem büyüklüğü dikkate alınarak Garson (2012), Tabachnick ve Fidell (2012), Hair ve diğerleri (2014)' nin önerileri doğrultusunda grafiksel yaklaşımlar (Histogram, normal Q-Q plot, Box-Plot) ve

çarpıklık ve basıklık değerleri aracılığıyla incelenmiştir. SGKÖEF puanları bağımlı değişken, cinsiyeti, yaş, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, en uzun yaşadığı yer, kardeşler arasındaki doğum sırası, anne-baba tutumu, aynı cins yakın arkadaş sayısı, karşı cins yakın arkadaş sayısı, kız/erkek arkadaş olma durumu, okul başarısını nasıl değerlendirdiği, fiziksel görünüşünü nasıl değerlendirdiği, düzenli olarak spor yapıp yapmadığı, özgüvenini nasıl değerlendirdiği faktör olarak SPSS explore komutu ile analiz edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2012), Hair ve diğerleri (2014) normal bir dağılımda çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3 ila +3 arasında değişebileceğini belirtmiştir. Finney ve DiStefano (2006) ise çarpıklık değerinin 2'den basıklık değerinin 7' den yüksek olduğunda verilerin normalden belirgin bir sapma gösterdiğini belirtmiştir. Faktör olarak girilen değişkenlerin yaş değişkeninde 18 yaş ve üzeri olan grubun çarpıklık değeri hariç tüm değişkenlerin Tabachnick ve Fidell (2012), Hair ve diğerleri (2014)'nin önerdiği aralıkta olduğu görülmüştür. Aynı zamanda Histogram, normal Q-Q plot, Box-Plot grafikleri de benzer şekilde verilerin normale yakın bir dağılım gösterdiğine işaret etmiştir.

Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde bağımsız değişkenlerdeki kategori sayısı iki olduğunda Bağımsız örneklem için *t*- testi, ikiden fazla olduğunda Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Her iki testin normallik varsayımının yanı sıra Varyanslarının Homojenliği varsayımı bulunmaktadır. Varyanslarının Homojenliği varsayımı Levene Testi aracılığıyla kontrol edilmiştir. Bu varsayım kız-erkek arkadaş olma durumu ve karşı cins arkadaş sayısında ve fiziksel görünüş değerlendirmeleri bağımsız değişkenlerinde ihlal edilmiş, bu nedenle bu üç testte Welch düzeltmesi yapılmıştır. Welch düzeltmesi varyanslar homojen olmadığında serbestlik derecesinde düzenlemeler yaparak grup ortalamaları arasında fark olup olmadığını test etmektedir (Hinton, Brownlow, McMurray ve Cozens, 2004). Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarının anlamlı çıkması durumunda işlem sonrası (Post-Hoc) testi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Denencelerin test edilmesinde üst sınır olarak .05 hata payı dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerine göre toplanan bilgilerin istatistiksel analizleri yapılmış ve sonuçlar tablolar halinde verilmiştir.

Denence 1: *Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.*

Araştırmanın birinci denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan erkek ve kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin bağımsız örneklem için t-testi Tablo 2 de görülmektedir.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem için t- Testi Sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Kız	305	33.18	12.84	523	.493	.622*
Erkek	220	33.75	13.54			

Not: p > .05.*

Tablo 1’de görülen bağımsız örneklem için t-testi sonucuna göre kızlarla erkeklerin sosyal görünüş kaygısı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($t(523) = .493, p > .05$). Bu bulgu, araştırmanın birinci denencesini desteklememektedir.

Denence 2: *Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.*

Araştırmanın ikinci denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaşlarına göre aldıkları sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi sonucu Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2. Yaşa Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
15 yaş ve altı	49	35.52	13.59			
16	62	33.38	12.34	3, 521	2.307	.076*
17	49	32.39	13.38			
18 yaş ve üstü		31.05	12.99			

Not: p > .05.*

Tablo 2’de görülen Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı yaşa göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F(3, 521) = 2.307, p > .05$). Bu bulgu, araştırmanın ikinci denencesini desteklememektedir.

Denence 3: *Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.*

Araştırmanın üçüncü denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre aldıkları sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin Tek Yönlü ANOVA testi sonucu Tablo 3’de görülmektedir.

Tablo 3. Sınıf Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
9.Sınıf	131	35.94	14.12			
10.Sınıf	159	33.35	11.83	3, 521	2.476	.061*
11.Sınıf	140	32.05	12.88			
12.Sınıf	95	32.06	13.82			

Not: p > .05.*

Tablo 3’de görülen Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı sınıf düzeyine göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F(3, 521) = 2.476, p > .05$). Bu bulgu, araştırmanın üçüncü denencesini desteklememektedir.

Denence 4 : *Anne eğitim düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır.*

Araştırmanın dördüncü denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre aldıkları sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin Tek Yönlü ANOVA testi sonucu Tablo 4’de görülmektedir.

Tablo 4. Anne Eğitim Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
İlkokul ve altı	48	33.13	13.16			
Ortaokul	21	35.78	12.15			
Lise	20	31.08	12.83	3, 521	2.871	.036*
Üniversite ve üstü	6	35.25	15.83			

Not: p < .05.*

Tablo 4’de görülen Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı anne eğitim düzeyine göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F(3, 521) = 2.871, p < .05$). Farklılığın hangi grup ya da gruplar arasındaki puan farklılığından kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc Tukey testi gerçekleştirilmiştir. Tukey testi sonucunda, annesi lise mezunu olan öğrencilerin ($Ort = 31.08, S.s = 12.83$) puan ortalamalarının annesi ilkokul ve altı eğitim düzeyine sahip olan ($Ort = 35.78, S.s = 12.15$) öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüştür. Diğer eğitim düzeyi grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulgu, araştırmanın dördüncü denencesini desteklemektedir.

Denence 5 : *Baba eğitim düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır.*

Araştırmanın beşinci denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre aldıkları sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin Tek Yönlü ANOVA testi sonucu Tablo 5’de görülmektedir.

5. Baba Eğitim Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
İlkokul ve altı	57	33.38	13.79			
Ortaokul	10	32.25	11.29			
Lise	58	34.30	13.55	3, 521	.528	.663*
Üniversite ve üstü	100	33.38	13.36			

Not: $p > .05^*$.

Tablo 5’de görülen Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı baba eğitim düzeyine göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F(3, 521) = .528, p > .05$). Bu bulgu, araştırmanın beşinci denencesini desteklememektedir.

Denence 6: Yaşamının büyük bir kısmını küçük yerleşim yerlerinde geçiren öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı daha yüksektir.

Araştırmanın altıncı denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin en uzun yaşadığı yere göre aldıkları sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin Tek Yönlü ANOVA testi sonucu Tablo 6’da görülmektedir.

Tablo 6. En Uzun Yaşadığı Yere Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Köy ya da Kasaba	48	38.27	14.19			
İlçe Merkezi	201	34.24	13.24			
İl Merkezi	84	31.92	12.14	3, 521	3.617	.013*
Büyükşehir	92	32.09	13.66			

Not: $p < .05^*$.

Tablo 6’da görülen Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı öğrencilerin yaşamının büyük bir kısmını geçirdiği yere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F(3, 521) = 3.617, p < .05$). Farklılığın hangi grup ya da gruplar

arasındaki puan farklılığından kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc Tukey testi gerçekleştirilmiştir. Tukey testi sonucunda, yaşamının büyük bir kısmını Köy ya da Kasaba da ($Ort = 38.27$, $S.s = 14.19$) geçiren öğrencilerin puan ortalamalarının yaşamının büyük bir kısmını İl Merkezinde ($Ort = 31.92$, $S.s = 12.14$) ve Büyükşehirde ($Ort = 32.04$, $S.s = 13.66$) puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulgu, araştırmanın altıncı denencesini desteklemektedir.

Denence 7 : *Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı gerçek doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.*

Araştırmanın yedinci denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin gerçek doğum sırasına göre aldıkları sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin Tek Yönlü ANOVA testi sonucu Tablo 7’de görülmektedir.

Tablo 7. Doğum Sırasına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
En büyük Çocuk	226	33.64	12.90			
Ortanca Çocuk	98	33.92	13.89			
En küçük Çocuk	144	32.10	12.73	3, 521	.819	.484*
Tek Çocuk	57	34.98	13.76			

Not: $p > .05^$.*

Tablo 7’de görülen Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı doğum sırasına göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F(3, 521) = .819$, $p > .05$). Bu bulgu, araştırmanın yedinci denencesini desteklememektedir.

Denence 8 : *Demokratik anne-baba tutumuna sahip bireylerin sosyal görünüş kaygısı diğer anne- baba tutumuna sahip bireylerden anlamlı şekilde daha düşüktür.*

Araştırmanın sekizinci denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin algılanan anne-baba tutumuna göre aldıkları sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin Tek Yönlü ANOVA testi sonucu Tablo 8’de görülmektedir.

Tablo 8. Algılanan Ana- Baba Tutumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	<i>N</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Otoriter	121	37.15	13.19			
Demokratik	98	31.47	10.62	3, 521	5.048	.002*
Hoşgörülü	266	32.20	13.56			
İlgisiz	40	35.00	13.58			

Not: p < .01.*

Tablo 8’de görülen Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı algılanan anne-baba tutumuna göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F(3, 521) = 5.048, p < .05$). Farklılığın hangi grup ya da gruplar arasındaki puan farklılığından kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc Tukey testi gerçekleştirilmiştir. Tukey testi sonucunda, otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin ($Ort = 37.15, S.s = 13.19$) puan ortalamalarının demokratik anne-baba tutumuna sahip olan ($Ort = 31.47, S.s = 10.62$) ve hoşgörülü anne-baba tutumuna sahip olan ($Ort = 32.20, S.s = 13.56$) öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Diğer anne-baba tutumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulgu, araştırmanın sekizinci denencesini desteklemektedir.

Denence 9 : *Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı aynı cins arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.*

Araştırmanın dokuzuncu denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin aynı cins arkadaş sayılarına göre aldıkları sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin Tek Yönlü ANOVA testi sonucu Tablo 9’da görülmektedir.

Tablo 9. Aynı Cins Arkadaş Sayısına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
2 arkadaş ve altı	50	32.08	14.50			
3-5 arkadaş	137	34.64	13.12	2, 522	.934	.393
6 arkadaş ve üstü	338	33.12	12.92			

Not: p > .05.*

Tablo 9’da görülen Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı aynı cins arkadaş sayısına göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F(2, 522) = .934, p > .05$). Bu bulgu, araştırmanın dokuzuncu denencesini desteklememektedir.

Denence 10 : *Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı karşı cins arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.*

Araştırmanın onuncu denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin karşı cins arkadaş sayılarına göre aldıkları sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin Tek Yönlü ANOVA testi sonucu Tablo 10’da görülmektedir.

Tablo 10. Karşı Cins Arkadaş Sayısına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
2 arkadaş ve altı	50	34.22	14.12			
3-5 arkadaş	37	33.50	11.40	2, 295.13	.605	.547*
6 arkadaş ve üstü	38	32.74	13.09			

Not: p > .05.*

Tablo 10’da görülen Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı karşı cins arkadaş sayısına göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F(2, 295.13) = .605, p > .05$). Bu bulgu, araştırmanın onuncu denencesini desteklememektedir.

Denence 11 : *Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı romantik ilişkisi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.*

Araştırmanın on birinci denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin romantik ilişkisi olma durumuna göre aldıkları sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin bağımsız örneklem için t-testi sonuçları Tablo 11’de görülmektedir.

Tablo 11. Kız/Erkek Arkadaş Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem için t- Testi Sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Evet	134	31.57	12.85	235.73	1.918	.056*
Hayır	391	34.05	13.18			

Not: p > .05.*

Tablo 11’de görülen bağımsız örneklem için t-testi sonucuna göre kız /erkek arkadaş(sevgili) olma durumuna göre sosyal görünüş kaygısı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($t(235.73) = 1.918, p > .05$). Bu bulgu, araştırmanın on birinci denencesini desteklememektedir.

Denence 12 : *Düşük okul başarısına sahip öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı daha yüksektir.*

Araştırmanın on ikinci denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin okul başarılarına göre aldıkları sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin Tek Yönlü ANOVA testi sonucu Tablo 13’de görülmektedir

Tablo 12. Okul Başarısına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çok İyi	47	32.38	15.00	3, 521	6.190	.000*
İyi	183	30.83	12.12			
Orta	235	34.31	12.93			
Kötü	60	38.65	13.61			

Not: p < .001.*

Tablo 12’de görülen Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı algılanan anne-baba tutumuna göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F(3, 521) = 6.190, p < .001$). Farklılığın hangi grup ya da gruplar arasındaki puan farklılığından kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc Tukey testi gerçekleştirilmiştir. Tukey testi sonucunda, okul başarısını iyi olarak değerlendiren

öğrencilerin ($Ort = 30.83$, $S.s = 12.12$) sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının, orta ($Ort = 34.31$, $S.s = 12.93$) ve kötü olarak ($Ort = 32.20$, $S.s = 13.56$) algılayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüştür. Diğer okul başarı grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulgu, araştırmanın on ikinci denencesini desteklemektedir.

Denence 13 : *Fiziksel görünüş algıları olumlu olan lise öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı fiziksel görünüş algıları olumsuz olan lise öğrencilerinden anlamlı şekilde düşüktür.*

Araştırmanın on üçüncü denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin fiziksel görünüş algılarına göre aldıkları sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin Tek Yönlü ANOVA testi sonucu Tablo 13’de görülmektedir.

Tablo 13. Fiziksel Görünüş Değerlendirmelerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Hiç beğenmiyorum	51	44.90	16.54			
Biraz beğeniyorum	54	34.90	12.37			
Kararsızım	43	35.65	11.90	4, 170.922	28.297	.000*
Oldukça beğeniyorum	26	26.62	7.82			
Çok beğeniyorum	51	27.98	14.41			

*Not: $p < .001$ **.

Tablo 13’de görülen Tek Yönlü ANOVA sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı fiziksel görünüş değerlendirmelerine göre istatistik açıdan anlamlı bir farklılık göstermektedir ($F(4, 170.922) = 28.297$, $p < .001$). Farklılığın hangi grup ya da gruplar arasındaki puan farklılığından kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post-Hoc Tukey testi gerçekleştirilmiştir. Tukey testi sonucunda, Fiziksel görünüşünü, Hiç beğenmeyen ($Ort = 44.90$, $S.s = 16.54$) öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının, Biraz beğenen ($Ort = 34.90$, $S.s = 12.37$), Kararsız olan ($Ort = 35.65$, $S.s = 11.90$), Oldukça beğenen ($Ort = 26.62$, $S.s = 7.82$) ve Çok beğenen ($Ort = 27.98$, $S.s = 14.41$) öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Fiziksel

görünüşünü Biraz beğenen ($Ort = 34.90$, $S.s = 12.37$) ve Fiziksel görünüşü hakkında kararsız olan öğrencilerin ($Ort = 35.65$, $S.s = 11.90$) sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları Oldukça beğenen ($Ort = 26.62$, $S.s = 7.82$) ve Çok beğenen ($Ort = 27.98$, $S.s = 14.41$) öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı şekilde fazladır. Aynı zamanda Diğer fiziksel görünüş grupları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulgu, araştırmanın on üçüncü denencesini desteklemektedir.

Denence 14 : *Düzenli spor yapan lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzenli olarak spor yapmayan lise öğrencilerinden anlamlı bir şekilde düşüktür.*

Araştırmanın on dördüncü denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin düzenli spor yapma durumuna göre aldıkları sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin bağımsız örneklem için t-testi sonuçları Tablo 14’de görülmektedir.

Tablo 14. Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem için t- Testi Sonuçları

	n	Ort	$S.s$	Sd	t	p
Evet	214	31.94	12.51	523	2.140	.033*
Hayır	311	34.43	13.47			

Not: $p > .05^$.*

Tablo 14’de görülen bağımsız örneklem için t-testi sonucuna göre düzenli olarak spor yapma durumuna göre sosyal görünüş kaygısı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır ($t(523) = 2.140$, $p < .05$). Düzenli olarak spor yapan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzenli olarak spor yapmayan öğrencilerden anlamlı bir şekilde düşüktür. Bu bulgu, araştırmanın on dördüncü denencesini desteklemektedir.

Denence 15 : *Özgüven algısı yüksek olan lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, özgüven algısı düşük olanlardan anlamlı şekilde düşüktür.*

Araştırmanın on beşinci denencesini test etmek amacıyla araştırma kapsamına alınan öğrencilerin özgüven düzeylerine ait sosyal görünüş kaygısı puan

ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmaya ilişkin bağımsız örneklem için t-testi sonuçları Tablo 15’de görülmektedir.

Tablo 15. Özgüven Düzeyine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem için t- Testi Sonuçları

	<i>n</i>	<i>Ort</i>	<i>S.s</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Yüksek	344	30.67	12.20	523	6.893	.000*
Düşük	181	38.64	13.29			

Not: p <.001.*

Tablo 15’de görülen bağımsız örneklem için t-testi sonucuna göre özgüven düzeyine göre sosyal görünüş kaygısı puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır ($t(523) = 6.893, p < .001$). Özgüveni düşük olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı özgüveni yüksek olan öğrencilerden anlamlı bir şekilde fazladır. Bu bulgu, araştırmanın on beşinci denencesini desteklemektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısını etkileyebilecek sosyodemografik değişkenler incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısı düzeyleri cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, baba eğitim düzeyi,doğum sırası, aynı cins, karşı cins arkadaş sayısı, kız/erkek arkadaş olma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermezken, anne eğitim düzeyi, yaşamının büyük bir kısmını geçirdiği yer, anne-baba tutumları, okul başarısı ve fiziksel görünüş değerlendirmeleri, düzenli olarak spor yapma durumu ve özgüven değerlendirmelerine göre sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmüştür.

Bu araştırmada sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bu araştırma bulguları daha önce Türkiye farklı gelişim dönemlerindeki ergenler üzerinde gerçekleştirilen çok sayıda araştırma sonucuyla benzerlik göstermektedir (Amil ve Bozgeyikli, 2015; Işıkol-Özge, 2013; şahin ve diğerleri, 2013; Varol ve diğerleri, 2014; Yüceant, 2013). Diğer taraftan kızların erkeklerden daha yüksek görünüş kaygısına sahip olduğunu gösteren araştırma sonuçları olduğu gibi (Dakanalis ve diğerleri, 2015), erkeklerin kızlardan daha yüksek sosyal görünüş kaygısı düzeylerine sahip olduğunu gösteren araştırmalarda bulunmaktadır (Alemdağ, 2013). Hyde (2005) tarafından ileri sürülen cinsiyet benzerlikleri hipotezine göre kadın ve erkekler birçok psikolojik değişken açısından birbirine benzerdir ancak bazılarında farklıdır. Bu araştırma da cinsiyete göre sosyal görünüş kaygısının anlamlı bir farklılık göstermemesi sosyal görünüş kaygısının da bu psikolojik değişkenlerden biri olabileceğini göstermekte ve cinsiyet benzerlikleri hipotezini orta ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde nicel bir araştırma sonucuyla desteklemektedir. Ancak, literatürde ulaşılan farklı bulgularda bu konuyla ilgili daha kapsamlı araştırmaların gerçekleştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçları sınıf düzeyi ve yaş değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin değişmediğini göstermiştir. Ulaşılabilen literatürde lise öğrencileri üzerinde yaş ve sınıf düzeyinin sosyal görünüş kaygısıyla ilişkisinin incelendiği bir

çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak araştırma sonuçları ilköğretim ikinci kademe öğrencileri (Işıkol-Özge, 2013; Şahin ve diğerleri, 2013) ve üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen (Yüceant, 2013) araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Araştırmacılar yaş ve sınıf düzeyinde sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin benzer olmasının katılımcılar benzer gelişim dönemlerinde olmalarıyla ilişkili olabileceğini bildirmiştir (Işıkol-Özge, 2013; Şahin, Barut ve Ersanlı, 2013; Yüceant, 2013). Bu araştırma da benzer şekilde öğrencilerin orta ergenlik döneminde yer almaları benzer sosyal görünüş kaygısı düzeylerine sahip olmalarına neden olabilir.

Bu araştırmanın başka bir sonucu da baba eğitim düzeyine göre lise öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediğinin görülmesidir. Bu bulgular literatürde gerçekleştirilen araştırma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir (Şahin ve diğerleri, 2013). Şahin ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda baba eğitim düzeyinin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine üzerinde küçük ama anlamlı bir etkisi olduğunu bulmuştur. Bu araştırma sonuçlarının Şahin ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonuçlarıyla farklılaşması iki nedene bağlanabilir. İlk olarak, Şahin ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırma ilköğretim ikinci kademe öğrencisi ergen ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde gerçekleştirilişken bu araştırma orta ergenlik dönemindeki lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda her iki araştırma Türkiye' nin farklı illerinde gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak araştırma örneklemelerindeki farklılıklar araştırma sonuçlarında farklılaşmaya neden olabilir.

Bu araştırma bulguları aynı cins, karşı cins arkadaş sayısı ve kız/erkek arkadaşı olma durumuna göre sosyal görünüş kaygısının değişmediğini göstermiştir. Ulaşılabilen literatürde aynı cins arkadaş sayısının ve karşı cins arkadaş sayısının sosyal görünüş kaygısıyla ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak araştırma sonuçları, Amil ve Bozgeyikli, (2015) tarafından gerçekleştirilen kız/erkek arkadaşı olan üniversite öğrencilerinin daha düşük sosyal görünüş kaygısına sahip olduğunu gösteren araştırma sonuçlarını desteklememektedir. Ergenlerde arkadaşlık ilişkilerinin duygu durumlarına etkisi literatürde farklı mekanizmalarla açıklanmaktadır. İlk olarak, Ergenler daha fazla arkadaşına sahip olduklarında onların duygusal değişimlerinden ve duygu durumlarından doğrudan ve dolaylı yollarla etkilenmektedirler. Böylece arkadaşları mutlu olduklarından onların mutluluk duygularını taklit yoluyla diğer arkadaşlarını etkileyebilir ve böylece ergenler kendilerini daha mutlu hissedebilir

(Hatfield, Cacioppo ve Rapson, 2002). Benzer bir durum sosyal görünüş kaygıları içinde geçerlidir. Ergenler sosyal görünüş kaygısı yüksek arkadaşlara sahip olduklarında arkadaşlarının sosyal görünüş kaygılarının artmasına neden olabilir. İkinci olarak, ergenler daha fazla arkadaşına sahip olduklarında arkadaşlıkları süresince diğer arkadaşlarının bilişsel değerlendirmelerinden etkilenebilir ve bu durum sosyal kaygı düzeylerinin benzer düzeylere ulaşmasına yol açabilir (van Workum, Scholte, Cillessen, Lodder ve Giletta, 2013). Üçüncüsü, ergenlerin arkadaşları ergenlere duygusal destek sağlayarak olumsuz duyguları bastırmalarına böylece gereksiz stres semptomlarıyla daha etkili bir şekilde baş etmelerini sağlayarak kendilerini daha mutlu hissetmelerine yardımcı olabilir. Böylece sosyal görünüş kaygıları olumlu yönde etkilenebilir. Son olarak, ergenler olumlu ve olumsuz yaşantılarını arkadaşlarıyla paylaştıklarında kaygı düzeylerini azaltmak mutluluk düzeylerini arttırmak için yeni fırsatlar oluşturur. Sonuç olarak, arkadaş sayısının artması da olumlu ve olumsuz yaşantılarını paylaşmak için daha fazla fırsat meydana getirebilir. Sosyal görünüş kaygısının olumsuz beden imajının sonucu olduğu dikkate alındığında ise, ergenler hem cins ve karşı cinsten daha fazla arkadaşlarının olmasıyla kendilerine ilişkin bilişsel değerlendirmeleri daha olumlu olabilir ve sosyal görünüş kaygıları azalabilir. Benzer şekilde sevgilileri olduğunda, kendilerinin daha yakışıklı/ güzel olarak değerlendirebilir ve bu durum beden imajlarını olumlu yönde etkileyebilir. Ancak bu durum bu araştırma da ele alınan lise öğrencisi ergenler için geçerli olmayabilir.

Bu araştırma da yüksek eğitim düzeyine sahip annelerin çocuklarının sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha düşük eğitim düzeyine sahip öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgular daha önce erken ergenlik dönemindeki öğrencilerle gerçekleştirilen ve sosyal görünüş kaygısının düzeylerinin anne eğitim düzeyiyle negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Işıkol-Özge, 2013; Şahin ve diğerleri, 2013). Ancak araştırma sonuçları aynı zamanda bu ilişkinin farklı gelişim dönemlerindeki ergenlerde farklı şekillerde etkili olabileceğini de göstermektedir. Örneğin, Şahin ve diğerleri (2013) ve Işıkol-Özge (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar da anne eğitim düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısı puanlarının azalma eğiliminde olduğu görülürken, bu araştırma da böyle bir eğilime rastlanmamıştır. İnsanlar büyüdükçe demografik değişkenlerin sosyal görünüş kaygısı gibi psikolojik özelliklerine etkisi azalabilir ve

sonuç olarak düşük anne eğitim düzeyi erken ve orta ergenlik dönemindeki bireyler için bir risk faktörü olabilir.

Bu araştırma sonucunda yaşamının büyük bir kısmını geçirdiği yerin öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, yaşamının büyük bir kısmını köy ya da kasaba da geçiren bireylerin yaşamının büyük bir kısmını il merkezi ve büyükşehirlerde geçiren öğrencilerden sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, literatürde daha önce gerçekleştirilen bireylerin yaşamının büyük bir kısmını geçirdiği yerin sosyal görünüş kaygısını etkileyebileceğini gösteren farklı örneklerde gerçekleştirilen araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Örneğin, Alemdağ (2013) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, yaşamının büyük bir kısmını köyde geçiren öğrencilerin yaşamlarının büyük bir kısmını şehirde ve büyük şehirde geçiren öğrencilerden sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilen başka bir araştırma da ise Yüceant (2013) yaşamının büyük bir kısmını il ve ilçede geçiren bireylerin yaşamının büyük bir kısmını köyde geçiren bireylerden sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha düşük olduğunu bulunmuştur. Yaşamının büyük bir kısmını küçük yerleşim yerlerinde geçiren öğrenciler daha az insanlarla birlikte olabilecekleri sosyal ortamlara daha az girebilir ve bu sosyal görünüş kaygılarının yükselmelerine neden olabilir.

Bu çalışmada algılanan anne baba tutumlarının sosyal görünüş kaygısıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, otoriter anne baba tutumuna sahip bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin hoşgörülü ve demokratik anne baba tutumlarına sahip bireylerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Anne baba tutumlarını inceleyen araştırmacılar anne baba tutumlarını otoriter, ilgisiz, hoşgörülü ve demokratik olarak sınıflandırmaktadır (García ve Gracia, 2009; Holden, 1995). Demokratik anne baba tutumuna sahip aileler çocuklarına karşı samimi ve sıcaktır. Koydukları kurallarda katı olmak yerine duruma göre değişkenlik gösterirler. Çocuklarına kendi başlarına karar verme, problemlerini kendi başlarına çözmelerinde yardımcı olurlar. Çocuklarından beklentileri yüksektir ancak aynı zamanda ihtiyaçlarına da cevap verirler. Otoriter anne baba tutumlarına sahip aileler ise çocukların yönelik katı ve değişmez kuralları vardır. Çocuklarının özerkliğini sınırlarlar ve çocukları için uygun olan davranışa kendileri karar verirler. Kuralların ve düzenlemelerin arkasındaki nedenleri nadiren çocuklarına açıklarlar. Bu aileler aynı zamanda çocuklara sevgi ve

övgü gösterme olasılıkları düşüktür. Hoşgörülü anne baba tutumuna sahip aileler ise çocuklarına sevgi ve ilgileri orta ya da yüksek düzeydeyken, çocuklarını kontrol düzeyleri düşüktür. İlgisiz aileler ise hem çocuklarına sevgi ve ilgi göstermemekte aynı zamanda çocuklarının ihtiyaçlarına ve beklentilerine ilgi göstermemektedir (Baumrind, 1991; Dwairy, 2004; Dwairy ve Menshar, 2006; García ve Gracia, 2009; Holden, 1995). Yapılan araştırmalar otoriter anne baba tutumunun ergenlerde düşük benlik saygısı, depresyon ve kaygıyla ilişkili olduğunu göstermiştir (Baumrind, 1991; Dwairy, 2004; Dwairy ve Menshar, 2006; Wolfradt, Hempel ve Miles, 2003). Bu bağlamda araştırma sonuçlarının daha önce gerçekleştirilen araştırma sonuçlarını desteklediği söylenebilir.

Bu çalışmada iyi okul başarısına sahip öğrencilerin orta düzeyde ve düşük okul başarısına sahip öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha düşük sosyal görünüş kaygısına sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgular daha önce üniversite öğrencileri ve ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen okul başarısının sosyal görünüş kaygısını etkilediğini gösteren araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Alemdağ, 2013; Işıkol-Özge, 2013). Öğrenciler zamanlarının büyük bir kısmını okulda eğitim görerek geçirmekte ve okuldaki olası başarı ya da başarısızlıklar ergenlerin duygu durumunu aile, arkadaşlık ya da öğretmenlerle ilişkilerini etkileyebilmektedir (El-Anzi, 2005). Bu etkilerden biride lise öğrencisi ergenlerde sosyal görünüş kaygısıyla ilişkili olabilir.

Bu araştırmada fiziksel görünüşünü olumsuz bir şekilde değerlendiren ergenlerin sosyal görünüş kaygısının fiziksel görünüşünü olumlu olarak değerlendiren ergenlerden anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgular sosyal görünüş kaygısının olumsuz beden imajının sonucu olduğunu gösteren araştırma bulgularını (Doğan, 2010; Hart ve diğerleri, 2008; Şahin ve diğerleri, 2013) ve sosyal görünüş kaygısının fiziksel görünüş değerlendirmeleriyle negatif yönlü ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçlarını (Işıkol-Özge, 2013) destekler niteliktedir. Ergenlerin üstesinden gelmeleri gereken gelişim görevlerinden biride hızla değişen fiziksel özelliklerine uyum sağlamaktır. Bu bağlamda, fiziksel görünüşünü olumlu bir şekilde değerlendiren öğrenciler, hızla yaşanan fiziksel değişimlere uyum sağlamakta daha az güçlük çekebilir ve böylece daha az sosyal görünüş kaygısı yaşayabilir. Ancak bu yorumların geçerliliğinin test edilmesi için farklı araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Bu çalışmada spor yapan ergenlerin sosyal görünüş kaygısının spor yapmayan ergenlerden anlamlı bir şekilde düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, daha önce

gerçekleştirilen spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısının düşük olduğunu gösteren araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir (Alemdağ, 2013; Işıkol-Özge, 2013). Düzenli fiziksel aktivitenin insan hayatında oluşturduğu olumlu fiziksel, sosyal ve ruhsal etkiler iyi bilinen bir gerçektir. Yapılan araştırmalar düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin kalp damar hastalıkları, diyabet, kolon kanseri, göğüs kanseri ve kas iskelet sistemi hastalıklarına, yakalanma riskinin daha düşük olduğunu göstermiştir (Warburton, Nicol ve Bredin, 2006). Aynı zamanda fiziksel olarak aktif olmak fiziksel aktivite yapan bireylerinin başarı duygusu tatmasına, öz yeterliliğini arttırmasına ve yeni insanlarla etkileşim kurarak sosyal ağlar oluşturmasına yardımcı olmaktadır (Argyle, 1999). Bu bağlamda fiziksel aktivite yapan bireyler işbirliği yapma, grup kurallarına uyma, paylaşma gibi sosyal becerilerini geliştirme imkanlarına sahip olmaktadır. Düzenli fiziksel aktive sırasında vücut aktiviteleri hızlanmakta, bu durum beyine kan akışını arttırarak endorfin ve norepineprin hormonlarının salgılanmasına neden olmakta ve bireylerin duygu durumunu olumlu yönde etkilemekte başka bir deyişle mutluluk düzeylerini arttırmaktadır. Daha iyi bir fiziksel görünüme sahip olmak, çeviklik, kuvvet ve dayanıklılık kazanmak, arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek, sağlık problemlerini önlemek ve sağlığını geliştirmek, eğlenmek, doktor tavsiyesi, etkili bir şekilde stresle başa çıkmak gibi nedenlerle insanların fiziksel aktiviteye katılmadaki motivasyonları değişmekle birlikte, düzenli fiziksel aktivenin insan hayatında olumlu çok sayıda psikolojik etkisi vardır. Örneğin, düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireyler, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmayan bireylerle karşılaştırıldığında, obezite, depresyon, kaygı ve stres puanları düzeyleri daha düşük, iyimserlik, benlik saygısı, mutluluk ve beden imajı puanları ise daha yüksektir (Kavussanu ve McAuley, 1995; Lowery ve diğerleri, 2005; Ströhle, 2008; Warburton ve diğerleri, 2006). Bu bağlamda spor yapmanın sosyal görünüş kaygısını azaltmada koruyucu bir etmen olduğu söylenebilir.

Son olarak, bu çalışmada özgüveni yüksek olarak değerlendiren öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının özgüveni düşük olan öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur. Özgüven kavramı psikolojide genel öz yeterlilik kavramıyla eş anlamlı olduğu söylenebilir. Genel öz-yeterlilik kavramı, bireyin başarmasını gerektiren bir dizi farklı duruma ilişkin bireyin yeteneklerine ilişkin algısı olarak tanımlanmaktadır (Judge, Erez ve Bono, 1998). Bu açıdan bakıldığında, öz yeterliliği yüksek olan bireylerin daha olumlu duygulanım yaşamaları, benlik kavramına yönelik

daha olumlu tutumlara sahip olması beklenmektedir (Bandura, 1997). Araştırma sonuçları bu beklentileri doğrular niteliktedir. Örneğin, Leganger, Kraft, & Rysamb (2000) ergenlerde, genel öz yeterliliğin pozitif duygulanım ve yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda araştırma sonuçlarının literatürde daha önce geręekleřtirilen araştırma sonuçlarını desteklediği söylenebilir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının anne eğitim düzeyi, yaşamının büyük bir kısmını geçirdiği yer, anne-baba tutumları, okul başarısı ve fiziksel görünüş değerlendirmeleri, düzenli olarak spor yapma durumu ve özgüven değerlendirmeleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırma sonuçları ve araştırma sınırlılıklarından yola çıkarak aşağıda yer alan önerilerde bulunulabilir.

1. Sosyal görünüş kaygısı düşük öğrencileri tespit etmeye çalışan okul psikolojik danışmanları düşük akademik başarıya sahip, yaşamının büyük kısmını köyde geçiren, otoriter anne-baba tutumuyla yetişen, spor yapmayan, özgüveni düşük öğrencilere odaklanabilir.

2. Bu çalışmada ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri öz-bildirim tarzı bir ölçek aracılığıyla toplanmıştır. İlerleyen çalışmalarda farklı kaynaklarından(Örn. anne baba, öğretmen, yakın arkadaş) bilgi toplanarak öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri incelenebilir.

3. Bu araştırma da kesitsel araştırma tasarımı kullanılmıştır. Kesitsel araştırma tasarımları çalışan örneklemin güncel durumu hakkında bilgi sağlasa da elde edilen bulgular arasında neden-sonuç ilişkisi kurulamaz. Bu nedenle ilerleyen çalışmalarda boylamsal ve deneysel çalışmalar gerçekleştirilebilir.

4. Bu araştırma Orta Karadeniz Bölgesinde bir il merkezinde sınırlı sayıda lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle dış geçerliliği düşüktür. İlerleyen çalışmalarda Türkiye' nin farklı bölgelerinde daha geniş örneklem gruplarında çalışmalar gerçekleştirilebilir.

5. İlerleyen çalışmalarda lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik olarak grup rehberliği programları geliştirilebilir.

6. Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin yetişkinler üzerinde psikometrik özellikleri incelenebilir.

7. Öğrencilere sosyal görünüş kaygılarını azaltabilmeleri amacıyla spor yapmaları önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Amerikan Psikiyatristler Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal elkitabı, beşinci baskı (dsm-5), tanı ölçütleri başvuru elkitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amil, O. ve Bozgeyikli, H. (2015). *Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of turkish university youth*. Journal of Studies in Social Sciences, 11(1), 68–96.
- Anderson, J. A. ve Olnhausen, K. S. (1999). *Adolescent self-esteem: A foundational disposition*. Nursing Science Quarterly, 12(1), 62–67. doi:10.1177/08943189922106422
- Angold, A., Messer, S. C., Stangl, D., Farmer, E. M., Costello, E. J. ve Burns, B. J. (1998). *Perceived parental burden and service use for child and adolescent psychiatric disorders*. American Journal of Public Health, 88(1), 75–80. doi:10.2105/AJPH.88.1.75
- Argon, T. (2014). *The relationship between social appearance anxiety and motivational sources and problems of education faculty students*. Anthropologist, 18(3), 697–704.
- Argyle, M. (1999). *Causes and Correlates of Happiness*. D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz (Ed.), Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology (ss. 353–373). Russell Sage Foundation.
- Atik, D., Atik, C., Asaf, R. ve Cinar, S. (2015). *The effect of perceived social support by hemodialysis patients on their social appearance anxiety*. Medicine Science.

- Ayrancı, E. ve Öge, E. (2011). *Bir vakıf üniversitesindeki öğrencilerin sınav kaygısı hakkında araştırma*. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 30, 87–102.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New-York: Freedman.
- Baumrind, D. (1991). *The influence of parenting style on adolescent competence and substance use*. The Journal of Early Adolescence, 11(1), 56–95.
doi:10.1177/02724316911111004
- Berksun, O. N. (2003). *Anksiyete ve anksiyete bozuklukları*. Ankara: Turgut.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (13. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Carlson, N. (2011). *Fizyolojik Psikoloji*. (M. Şahin, Çev.). Ankara: Nobel.
- Claes, L., Hart, T. A., Smits, D., Van den Eynde, F., Mueller, A. ve Mitchell, J. E. (2012). *Validation of the Social Appearance Anxiety Scale in female eating disorder patients*. European Eating Disorders Review, 20(5), 406–409.
doi:10.1002/erv.1147
- Cohen, L., Manion, L. ve Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6. bs.). London: Routledge.
- Çelik, E., Turan, M. E. ve Arıcı, N. (2014). *The role of social appearance anxiety in meta-cognitive awareness of adolescents*. International Journal of Learning, Teaching and Educational Research, 7(1).
<http://www.ijlter.org/index.php/ijlter/article/viewFile/142/pdf> adresinden erişildi.
- Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Zanetti, M. A., Volpato, C., Riva, G., ... Cipresso, P. (2015). *The Social Appearance Anxiety Scale in Italian adolescent populations: Construct validation and group discrimination in community and clinical eating disorders samples*. Child Psychiatry & Human Development, 47(1), 133–150. doi:10.1007/s10578-015-0551-1

- Dilbaz, N. (1997). *Sosyal fobi*. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18–24.
- Dion, K., Berscheid, E. ve Walster, E. (1972). *What is beautiful is good*. *Journal of personality and social psychology*, 24(3), 285.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Doğan, T. (2010). *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Doğan, T. (2011). *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin ergenlerden oluşan bir örneklemede incelenmesi*. *İlköğretim Online*, 10(1), 12–19.
- Dwairy, M. (2004). *Parenting styles and mental health of Palestinian–Arab adolescents in Israel*. *Transcultural Psychiatry*, 41(2), 233–252. doi:10.1177/1363461504043566
- Dwairy, M. ve Menshar, K. E. (2006). *Parenting style, individuation, and mental health of Egyptian adolescents*. *Journal of Adolescence*, 29(1), 103–117. doi:10.1016/j.adolescence.2005.03.002
- Eagly, A. H., Ashmore, R. D., Makhijani, M. G. ve Longo, L. C. (1991). *What is beautiful is good, but...: A meta-analytic review of research on the physical attractiveness stereotype*. *Psychological bulletin*, 110(1), 109-128.
- El-Anzi, F. O. (2005). *Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students*. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(1), 95–104.
- Ellickson, P., Saner, H. ve McGuigan, K. A. (1997). *Profiles of violent youth: substance use and other concurrent problems*. *American Journal of Public Health*, 87(6), 985–991. doi:10.2105/AJPH.87.6.985
- Erdemir, A. V., Bağcı, S. I., İnan, E. Y. ve Turan, E. (2013). *Akne vulgarisli hastalarda sosyal görünüş kaygısı ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi*. *Istanbul Medical Journal*, 14(1), 35–39.

- Feingold, A. (1992). *Good-looking people are not what we think*. Psychological Bulletin, 111(2), 304–341. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.111.2.304
- Field, A. P. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics: and sex and drugs and rock “n” roll* (4. bs.). Los Angeles: Sage.
- Field, J. (2004). *Risk factors for eating disorders: An evaluation of the evidence*. J. K. Thompson (Ed.), Handbook of eating disorders and obesity (ss. 17–32). New York: Wiley.
- Finney, S. J. ve DiStefano, C. (2006). *Non-normal and categorical data in structural equation modeling*. G. R. Hancock ve R. O. Mueller (Ed.), *Structural Equation Modeling: A Second Course* (ss. 269–314). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Freedman, R. (2002). *Bodylove: learning to like our looks and ourselves : a practical guide for women*. Carlsbad, Calif.: Gürze books.
- García, F. ve Gracia, E. (2009). *Is always authoritative the optimum parenting style? Evidence from Spanish Families*. Adolescence, 44(173), 101–131.
- Garson, G. D. (2012). *Testing statistical assumptions*. North Carolina: Statistical Associates Publishing.
- Gençöz, T. (2001). *Kayı bozukluklarının tedavisinde kognitif-yeniden yapılandırma tekniğinin uygulanışı*. Kriz Dergisi, 9(2), 23–28.
- Glied, S. ve Pine, D. S. (2002). *Consequences and correlates of adolescent depression*. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 156(10), 1009–1014. doi:10.1001/archpedi.156.10.1009
- Godart, N. T., Flament, M. F., Lecrubier, Y. ve Jeammet, P. (2000). *Anxiety disorders in anorexia nervosa and bulimia nervosa: Comorbidity and chronology of appearance*. European Psychiatry, 15(1), 38–45. doi:10.1016/S0924-9338(00)00212-1
- Görker, I., Korkmazlar, Ü., Durukan, M. ve Aydoğdu, A. (2004). *Çocuk ve ergen psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerde belirti ve tanı dağılımı*. Klinik Psikiyatri Dergisi, 7, 103–110.

- Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. London: Routledge.
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, I. F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri*. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 150–158.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*. (T. Ergene ve S. Sevim, Çev.). Ankara: Mentis.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (Seventh edition.). Upper Saddle River, N.J.: Pearson Education.
- Hamermesh, D. S. ve Biddle, J. E. (1993). *Beauty and the Labor Market* (Working Paper No: 4518). National Bureau of Economic Research. <http://www.nber.org/papers/w4518> adresinden erişildi.
- Hart, E. A., Leary, M. R. ve Jack, W. (1989). *The measurement of social physique anxiety*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), 94–104.
- Hart, T. A., Mora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. G. (2008). *Development and examination of the social appearance anxiety scale*. *Assessment*, 15(1), 48–59. doi:10.1177/1073191107306673
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. New York, NY: Guilford Press.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T. ve Rapson, R. L. (2002). *Emotional contagion*. Cambridge: Cambridge University
- Heilman, M. E. ve Stopeck, M. H. (1985). *Being attractive, advantage or disadvantage? Performance-based evaluations and recommended personnel actions as a function of appearance, sex, and job type*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 35(2), 202–215.
- Hinton, P. R., Brownlow, C., McMurray, I. ve Cozens, B. (2004). *SPSS explained*. London: Routledge.
- Holden, G. W. (1995). *Parental attitudes towards childrearing*. *Handbook of parenting* (C. Vol. 3: Status and social conditions of parenting (ss. 359–392). Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates.

- Hyde, J. S. (2005). *The gender similarities hypothesis*. American psychologist, 60(6), 581–592.
- Işıkol-Özge, F. (2013). *İlköğretim II. Kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üsküdar ilçesi örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Dogan, O. ve Kugu, N. (2000). *Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı*, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 1(4), 207–214.
- Judge, T. A., Erez, A. ve Bono, J. E. (1998). *The power of being positive: The relation between positive self-concept and job performance*. Human Performance, 11(2–3), 167–187. doi:10.1080/08959285.1998.9668030
- Kang, J.-Y. M., Johnson, K. K. P. ve Kim, J. (2013). *Clothing functions and use of clothing to alter mood*. International Journal of Fashion Design, Technology and Education, 6(1), 43–52. doi:10.1080/17543266.2012.762428
- Kavussanu, M. ve McAuley, E. (1995). *Exercise and optimism: Are highly active individuals more optimistic?* Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 246–246.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O. ve Walters, E. E. (2005). *Prevalence, Severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication*. Archives of General Psychiatry, 62(6), 617–627. doi:10.1001/archpsyc.62.6.617
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., ... Kendler, K. S. (1994). *Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III—R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Study*. Archives of General Psychiatry, 51(1), 8–19. doi:10.1001/archpsyc.1994.03950010008002
- Ko, N. (2010). *The role of body shame, social appearance anxiety, and body checking behavior on body dissatisfaction and disordered eating behaviors: A cross-cultural study in germany and korea*. Doctoral Thesis,

[https://www.freidok.unifreiburg.de/fedora/objects/freidok:7926/datastreams/FIL1/content adresinden erişildi.](https://www.freidok.unifreiburg.de/fedora/objects/freidok:7926/datastreams/FIL1/content adresinden erişildi)

Koskina, A., Eynde, F. V. den, Meisel, S., Campbell, I. C. ve Schmidt, U. (2013). *Social appearance anxiety and bulimia nervosa. Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 16(2), e142–e145. doi:10.1007/BF03325321

Köroğlu, E. (2012). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Krejcie, R. V. ve Morgan, D. W. (1970). *Determining sample size for research activities. Educational and Psychological Measurement*. <http://eric.ed.gov/?id=EJ026025> adresinden erişildi.

Langlois, J. H., Kalakanis, L., Rubenstein, A. J., Larson, A., Hallam, M. ve Smoot, M. (2000). *Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review. Psychological bulletin*, 126(3), 390-423.

Leary, M. R. (2001). *Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentation theory of social anxiety*. S. G. Hofmann ve P. M. DiBartolo (Ed.), *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives* içinde (ss. 321–334). Needham Heights, MA, US: Allyn & Bacon.

Leganger, A., Kraft, P. ve Raysamb, E. (2000). *Perceived self-efficacy in health behaviour research: Conceptualisation, measurement and correlates. Psychology & Health*, 15(1), 51–69. doi:10.1080/08870440008400288

Levinson, C. A. ve Rodebaugh, T. L. (2011). *Validation of the Social Appearance Anxiety Scale: Factor, convergent, and divergent validity. Assessment*, 18(3), 350–356.

Lowery, S. E., Kurpius, S. E. R., Befort, C., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Nicpon, M. F. ve Huser, L. (2005). *Body Image, Self-Esteem, and Health-Related Behaviors Among Male and Female First Year College Students. Journal of College Student Development*, 46(6), 612–623. doi:10.1353/csd.2005.0062

- Marczyk, G. R., DeMatteo, D. ve Festinger, D. (2005). *Essentials of research design and methodology*. Hoboken, N.J.: John Wiley & Sons.
- Mash, E. J. ve Wolfe, D. A. (2016). *Abnormal child psychology*. Australia: Cengage Learning.
- Merikangas, K. R., He, J., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., ... Swendsen, J. (2010). *Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication–Adolescent Supplement (NCS-A)*. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980–989. doi:10.1016/j.jaac.2010.05.017
- Osman, A. ve Bozgeyikli, H. (2015). *Investigating the Relationship between Social Appearance Anxiety and Loneliness of Turkish University Youth*. *Journal of Studies in Social Sciences*, 11(1). <http://infinitypress.info/index.php/jsss/article/view/1091> adresinden erişildi.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). *Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi*. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107–13.
- Özcan, M., Uğuz, F. ve Çilli, A. S. (2006). *Ayaktan psikiyatri hastalarında yaygın anksiyete bozukluğunun yaygınlığı ve ek tanılar*. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 276–285.
- Pallister, E. ve Waller, G. (2008). *Anxiety in the eating disorders: Understanding the overlap*. *Clinical Psychology Review*, 28(3), 366–386. doi:10.1016/j.cpr.2007.07.001
- Rief, W., Buhlmann, U., Wilhelm, S., Borkenhagen, A. ve Brähler, E. (2006). *The prevalence of body dysmorphic disorder: a population-based survey*. *Psychological Medicine*, 36(06), 877–885. doi:10.1017/S0033291706007264
- Set, T., Dağdeviren, N. ve Aktürk, Z. (2006). *Ergenlerde cinsellik*. *Genel Tıp Dergisi*, 16(3), 137–141.
- Shaughnessey, J. J., Zechmeister, E. B. ve Zechmeister, J. S. (2012). *Research Methods in Psychology* (9th bs.). New York, NY, US: Mc-Graw Hill.

- Smolak, L. (2004). *Body image in children and adolescents: where do we go from here?* Body Image, 1(1), 15–28. doi:10.1016/S1740-1445(03)00008-1
- Ströhle, A. (2008). *Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders*. Journal of Neural Transmission, 116(6), 777–784. doi:10.1007/s00702-008-0092-x
- Şahin, E. (2012). *Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Şahin, E., Barut, Y. ve Ersanlı, E. (2013). *Sociodemographic variables in relation to social appearance anxiety in adolescents*. The International Journal of Social Sciences, 15(1), 56–63.
- Şahin, E., Barut, Y., Ersanlı, E. ve Kumcağız, H. (2014). *Self-esteem and social appearance anxiety: An investigation of secondary school students*. Journal of Basic and Applied Scientific Research, 4(3), 152–159.
- Şenol, S. (2006). *Korkular: Gelişimsel anlamı ve tedavisi*. İstanbul: Morpha.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6. bs.). Harlow, Essex: Pearson Education.
- Tenekeci, A. G. (2008). *Paralejik hastalarda uğraşı tedavisinin beden imajına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türkçapar, H. (2004). *Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri*. Klinik Psikiyatri, 4, 12–16.
- van Workum, N., Scholte, R. H. J., Cillessen, A. H. N., Lodder, G. M. A. ve Giletta, M. (2013). *Selection, deselection, and socialization processes of happiness in adolescent friendship networks*. Journal of Research on Adolescence, 23(3), 563–573. doi:10.1111/jora.12035
- Varol, Y. K., Erbaş, M. K. ve Ünlü, H. (2014). *Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile beden eğitimi dersine yönelik tutumları arasındaki ilişki*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(1), 121–130.

- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W. ve Bredin, S. S. D. (2006). *Health benefits of physical activity: the evidence*. Canadian Medical Association Journal, 174(6), 801–809. doi:10.1503/cmaj.051351
- Wheeler, L. ve Kim, Y. (1997). *What is beautiful is culturally good: The physical attractiveness stereotype has different content in collectivistic cultures*. Personality and Social Psychology Bulletin, 23(8), 795–800.
- Wolfradt, U., Hempel, S. ve Miles, J. N. V. (2003). *Perceived parenting styles, depersonalisation, anxiety and coping behaviour in adolescents*. Personality and Individual Differences, 34(3), 521–532. doi:10.1016/S0191-8869(02)00092-2
- Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Gelen, N., Koşu, S., Tel, M. ve Yalvarıcı, N. (2008). *Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi*. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(2), 3–4.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik çağı: ruh sağlığı ve ruhsal sorunları*. Ankara: Özgür Yayın Dağıtım.
- Yüceant, M. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Yüceer, B., Balıkçı, A., Erdem, M., Cansever, A. ve Özgen, F. (2013). *Prevalence of body dysmorphic disorder symptoms in a group of high school students*. Gulhane Medical Journal, 1. doi:10.5455/gulhane.8127

EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler,

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında gerçekleştirdiğimiz bir araştırma için katılımınıza ihtiyaç duyulmaktadır. Vereceğiniz samimi ve içten cevaplarla bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunacaksınız. Lütfen cevapsız ifade bırakmayınız. Vereceğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

1.Okulunuz:

2. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

3.Yaşınız:

4.Sınıfınız: 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf ()

5. Annenizin en son bitirdiği okulu göz önünde bulundurarak öğrenim durumunu belirtiniz.

Okur-yazar değil () Sadece okur-yazar () İlkokul Mezunu ()
Ortaokul mezunu () Lise mezunu() Yüksekokul mezunu-Üniversite mezunu ()
Yüksek Lisans/Doktora Mezunu ()

6. Babanızın en son bitirdiği okulu göz önünde bulundurarak öğrenim durumunu belirtiniz.

Okur-yazar değil () Sadece okur-yazar () İlkokul Mezunu ()
Ortaokul mezunu () Lise mezunu() Yüksekokul mezunu-Üniversite mezunu ()
Yüksek Lisans/Doktora Mezunu()

7. Anne-Baba Durumunuz

Annem-Babam sağ () Annem ölü, Babam sağ () Babam ölü-Annem sağ ()

Annem ve babam ölü ()

8. Ailenizin aylık gelir durumu :

Düşük() Orta() Yüksek ()

9. En uzun yaşadığınız yer: Köy () Kasaba () İlçe Merkezi () İl Merkezi()
Büyükşehir()

10. Kardeşleriniz arasındaki doğum sıranız:

En büyük çocuğum() Ortanca Çocuklardan Biriyim() En küçük çocuğum() Tek çocuğum()

11. Aile ilişkilerinizi(anne-baba, kardeş v.b) genel olarak nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi () İyi () Kararsızım () Kötü () Çok Kötü ()

12. Anne-Babanızın size karşı tutumunu nasıl algılıyorsunuz? Otoriter () Demokratik () Hoşgörülü () İlgisiz ()

13. Aynı cinsten yakın arkadaş (dost) sayınız: Yok() 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7 ve üzeri ()

14. Karşı cinsten yakın arkadaş (dost) sayınız: Yok() 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7 ve üzeri ()

15. Kız/Erkek arkadaşınız var mı?: Evet () Hayır ()

16. On altıncı soruya cevabınız evet ise lütfen süresini ay olarak yazınız:ay

17. Arkadaşlarınızla ilişkilerinizi nasıl tanımlarsınız?

Çok iyi () İyi () Kararsızım() Kötü () Çok Kötü ()

18. Genel olarak okul başarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi () İyi () Orta () Kötü () Çok Kötü ()

19. Boyunuz.....c.m Kilonuz:.....k.g

20. Fiziksel görünüşünüzü nasıl değerlendiriyorsunuz?

Hiç beğenmiyorum () Biraz Beğeniyorum () Kararsızım () Oldukça Beğeniyorum () Çok beğeniyorum ()

21. Genel olarak sağlığını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok iyi () İyi () Orta () Kötü () Çok kötü ()

22. Düzenli olarak spor yapar mısınız?

Evet() Hayır()

23. Yirmi dokuzuncu soruya cevabınız evet ise Ne sıklıkla spor yaparsınız?

Her gün () Haftada bir kez () Haftada iki kez () Haftada üç kez () Haftada dört kez () Ayda bir kez () Ayda iki kez () Ayda üç kez ()

24. Özgüveni bir insanım. İfadesinde boşluğa size uygun olan ifadeyi işaretleyiniz.

Yüksek() Düşük ()

EK-2
SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ (SGKÖ)

Aşağıda verilen ölçek sosyal görünüş kaygısını ölçmek için kullanılmıştır. Sizden aşağıdaki ifadelere

- (1) Hiç Uygun Değil
- (2))Uygun Değil
- (3) Biraz Uygun
- (4) Uygun
- (5) Tamamen Uygun

Şeklinde cevap vermeniz isteniyor. Lütfen ifadeleri doğru ve samimi bir şekilde yanıtlayınız.

1. Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.*				
2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.				
3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.				
4. İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.				
5. Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.				
6. Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.				
7. İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.				
8. Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.				
9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.				

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

ÖZGEÇMİŞ

Melek ALTUN DİNÇ 13.04.1977 tarihinde Artvin’de doğdu. Erdemli Sağlık Meslek Lisesi’ni bitirdikten sonra Konya Devlet Hastanesinde göreve başladı. Aynı zamanda Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden 2000 yılında mezun oldu.

Özel Samsun Amerikan Kültür Anaokulu’nun kurucu müdürü olarak görevini sürdüren Melek ALTUN DİNÇ iyi derecede İngilizce ve İspanyolca bilmektedir. Temel ilgi alanları kick boks ve her yıl dünyanın farklı yerlerini keşfetmektir.

İletişim Bilgileri:

E mail : altunmelek@gmail.com

Telefon:0 362 4591050