



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ BENLİK SAYGISI VE
OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÜZERİNE ETKİSİ**

Belma DOĞRU

Danışman:Dr. Öğretim Üyesi Mert AKCANBAŞ

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ BENLİK SAYGISI VE
OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÜZERİNE ETKİSİ**

Belma DOĞRU
164102012

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman:Dr. Öğretim Üyesi Mert AKCANBAŞ

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102012
Öğrenci Adı Soyadı	: Belma Doğru
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Mert AKCANBAŞ
Tezin Başlığı	: Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısının Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Üzerine Etkisi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 17.05.2018	Saati	: 10:00
Öğrenci Savunmaya	: ☒ GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☒ OY BİRLİĞİ ☐ OY ÇOKLUGU ☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir. ☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay) ☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDEDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: ☒ Değişmedi. ☐ Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: ☐ GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☐ OY BİRLİĞİ ile REDEDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Ünvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Mert AKCANBAŞ	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Tuğba Arzu ÖZAL İLDENİZ	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısının Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Üzerine Etkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih 09.04.2018

Belma DOĞRU

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim boyunca sevgisini, sıcaklığını, sabrını, desteğini ve engin bilgilerini sunan sevgili hocam ve danışmanım sayın Dr. Öğretim Üyesi Mert AKCANBAŞ'a teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans eğitimimde katkısı olan tüm hocalarıma teşekkür ederim. Ayrıca, farkını ve kalitesini her zaman hissettiğim psikoloji yüksek lisans eğitimimde emeği geçen Üsküdar Üniversitesi'nin tüm değerli hocalarına teşekkür ederim. Hayatım boyunca ilham veren ve manevi desteklerini esirgemeyen tüm değerli hocalarıma sevgilerimi sunarım.

Çalışmamda emek ve zaman harcayarak gönüllü bir fedakârlığa imza atan tüm değerli katılımcılara bir kez daha çok teşekkür ederim.

Hem eğitim hayatımda hem de sosyal hayatımda bana destek olan, inanan ve güç veren, her daim yanımda olan tüm iyi yürekli arkadaşlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak, azmi ve disipliniyle her şeyi başarabileceğime beni inandıran evimizin temel taşı, güçlü insan annem Ayçin'e, bilginliğiyle, konuşmalarıyla ve bizlere öğrettikleriyle her daim kendine hayran bırakan babam Erol'a.

Saygılarımla

Belma DOĞRU

ÖZET

ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ BENLİK SAYGISI VE OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÜZERİNE ETKİSİ

Belma DOĞRU

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2018

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Mert AKCANBAŞ

Bu çalışmanın amacı ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin ergenlerin benlik saygısı ve otomatik düşünceler düzeylerine etkisi incelenmesidir. Ek olarak, araştırmada ergenlerin cinsiyeti, yaşı, kaçınıcı sınıfta okuduğu gibi değişkenlerin sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın evreni İstanbul ili Gaziosmanpaşa İlçesinde bulunan Gaziosmanpaşa Sınav Temel Lisesinde 9., 10., 11. ve 12. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Aynı zamanda ergenlerin demografik özelliklerini öğrenmek adına Kişisel Bilgi Formu ve değişkenleri ölçmek adına da Beck Anksiyete Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Mann Whitney U, Kruskal Wallis H, Spearman Korelasyon ve Regresyon Testleri kullanılmıştır.

Araştırmada sosyo-demografik özelliklere göre bakıldığında; kızların anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların erkeklerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu, İki kardeş olan öğrencilerin anksiyete düzeylerinin tek çocuk olan öğrencilerin anksiyete düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu, psikiyatrik bir hastalığı olan öğrencilerin otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların psikiyatrik bir hastalığı olmayan öğrencilerin otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu gibi sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca; öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu gibi sonuçlara varılmıştır.

Araştırmanın sonunda yer alan tartışma bölümünde bulgulara dayalı olarak araştırmacılara yönelik olarak önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Sosyal Görünüm Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler

ABSTRACT

SOCIAL APPEARANCE IN ADOLESCENTS EFFECTS ON MENTALITY AND AUTOMATIC THOUGHT

Belma DOĞRU

Master Thesis, Clinical Psychology, İstanbul, 2018

Supervisor: Dr. Lecturer Mert AKCANBAŞ

The purpose of this study is to investigate the effect of the social appearance anxiety levels on the self-esteem and automatic thought levels of the target adolescents. In the study, the gender of the adolescents, the age, the variables of the minority class, the social appearance anxiety, the self-esteem and the effect on the automatic thought levels were investigated. The universe of the research is composed of the students who are in the 9th, 10th, 11th and 12th grades in Gaziosmanpaşa Sınav Temel High School located in Gaziosmanpaşa District of Istanbul province. At the same time, the Personal Information Form was used to learn the demographics of the adolescents, the Beck Anxiety Scale, the Two-Dimensional Resumé Scale, the Social Appearance Anxiety Scale and the Automatic Thinker Scale were applied to measure variables. Mann Whitney U, Kruskal Wallis H, Spearman Correlation and Regression Tests were used in the analysis of collected data.

According to the socio-demographic characteristics of the survey; girls had higher scores on anxiety scale than boys, The anxiety levels of the students with two siblings were significantly higher than those with single students, students with a psychiatric illness had higher scores on the automatic thinking and anxiety scales than the scores of the other students. Also; as the scores of the students' social appearance anxiety scale increase, the scores they get from the self-esteem scale decrease, it was determined that the scores of the students in the automatic anxiety and anxiety scales increased as the score of the social appearance anxiety scale increased.

The discussion section at the end of the research included suggestions for researchers based on findings.

Key words: Adolescence, Social Appearance Anxiety, Self-esteem, Automatic Thinking

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

YEMİN METNİ.....	I
TEŞEKKÜR	II
ÖZET	III
ABSTRACT	IV
İÇİNDEKİLER	V
KISALTMALAR.....	VIII
SİMGELER	IX
TABLolar LİSTESİ.....	X
ŞEKİLLER LİSTESİ	XII

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ARAŞTIRMA SORULARI.....	3
1.1.1. Araştırma Soruları	4
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.3. SAYILTILAR.....	6
1.4. SINIRLILIKLAR	6
1.5. TANIMLAR	7

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. ERGENLİK DÖNEMİNDE BEDENSEL GELİŞİM.....	8
2.2. SOSYAL KAYGI	10
2.2.1. Sosyal Görünüş Kaygısı	11
2.2.1.1. Sosyal Görünüş Kaygısı Araştırmalar	12
2.3. OTOMATİK DÜŞÜNCELER.....	14
2.3.1. Bilişsel Çarpıtmalar	15
2.3.2. Otomatik Düşünceler ile İlgili Gerçekleştirilmiş Çalışmalar	17
2.4. BENLİK SAYGISI	18
2.4.1. Benlik Saygısı Gelişimi ve Etkileyen Faktörler	19
2.4.2. Benlik Saygısı ile İlgili Araştırmalar	21

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	22
3.2. ÇALIŞMADAKİ EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	22
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	23
3.3.1. Kişisel Bilgi formu	23
3.3.2. Beck Anksiyete Ölçeği	23
3.3.3. İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği.....	24
3.3.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	24
3.3.5. Otomatik Düşünceler Ölçeği	24
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	24
3.5. İSTATİSTİKSEL ANALİZLER	25

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Betimleyici İstatistikleri.....	26
4.2. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Düzeylerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi.....	27
4.3. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	37
4.4. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Otomatik Düşünceler ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanlar Üzerinde Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	39

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA

TARTIŞMA VE YORUM.....	40
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	45
KAYNAKLAR	48
EKLER	55
EK-1 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	55
EK-2 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	56
EK-3 BECK ANKSİYETE ÖLÇEĞİ	57
EK-4 İKİ BOYUTLU BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ.....	58
EK-5 SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ	59
EK-6 OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	60
EK-7 KURUM İZNİ.....	61

Ek-8 ETİK KURUL ONAYI	62
ÖZGEÇMİŞ	63



KISALTMALAR

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

TDK : Türk Dil Krumu



SİMGELER

N	Denek Sayısı
P	Anlamlılık Düzeyi
R	Korelasyon Değeri
SD	Serbestlik Değeri
SO	Sıra Ortalaması
U	Mann Whitney U Değeri
X²	Kruskal Wallis H Değeri

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılan Öğrencilerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=173)	26
Tablo 4.2: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	27
Tablo 4.3: Öğrencilerin Yaşlarına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	28
Tablo 4.3.1: Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Öğrencilerin Yaşlarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	29
Tablo 4.4: Öğrencilerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	30
Tablo 4.4.1: Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Öğrencilerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	31
Tablo 4.5: Öğrencilerin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadıklarına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	32
Tablo 4.6: Öğrencilerin Kaç Kardeş Olduklarına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	32
Tablo 4.6.1: Anksiyete Düzeylerinin Öğrencilerin Kaç Kardeş Olduklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	33
Tablo 4.7: Öğrencilerin Evinde Aile Halkının Dışında Kimsenin Yaşayıp Yaşamadığına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	34
Tablo 4.8: Öğrencilerin Kronik Bir Hastalığı Olup Olmadığına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	34
Tablo 4.9: Öğrencilerin Psikiyatrik Bir Hastalığı Olup Olmadığına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması	35
Tablo 4.10: Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması	36

Tablo 4.10.1: Otomatik Düşünceler Düzeylerinin Öğrencilerin Ailelerinin GelirDüzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	37
Tablo 4.11: Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	38
Tablo 4.12: Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Otomatik Düşünceler Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi	39
Tablo 4.13: Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi	39



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli.....	22
-------------------------------------	----



BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsan sosyal bir varlıktır. Hayatı boyunca çevresi ile kurduğu ilişkilerde ve kendi iç dünyasında varlığını sürdürebilmesi için ilişkilerinin doyum verici olmasını ister. Bundan dolayı gerek iş yaşamında gerekse sosyal yaşamında diğer bireyler üzerinde nasıl bir izlenim uyandırdığı konusu ile yakından ilgilenir. Diğer bireyler tarafından beğenilmek, onlar üzerinde iyi bir izlenim bırakmak ve doğal olarak güzel görünmek ister. Bireyin düşünceleri, duyguları ve davranışları sosyalleşme sürecinin en önemli unsurlarını oluşturur. Bundan dolayı, sosyal ilişkilerini başlatabilmesi ve devam ettirebilmesi için bireyler üzerinde doğru bir izlenim ortaya koymalı ve karşılarındaki bireylere dair izlenimleri doğru bir şekilde algılamalıdır (Kılıç, 2015).

Bireyler için görünüşleri oldukça önemlidir ve diğerleri üzerinde istedikleri iyi izlenimi bırakamayacağını düşündüklerinde kaygı yaşayabilirler (Özcan ve Ark., 2013) ve başları üzerinde nasıl ve ne oranda bir etki bıraktığını anlamak adına görünüş kaygısı oldukça önemli hale gelmektedir (Seki ve Dilmaç, 2015). Sosyal kaygının bir türü olarak sosyal görünüm kaygısı, bireylerin diğer bireyler tarafından sadece beden şekillerinin değil tüm fiziksel görünüşlerinin değerlendirilmesi sonucu yaşadıkları gerginlik ve kaygı olarak, bir diğer ifade ile bireyin görünüşünden dolayı olumsuz olarak değerlendirilme endişesi olarak tanımlanabilir (Hart ve ark., 2008). Sosyal görünüm kaygısı, bireyi hem sosyal hem akademik hem de mesleki açıdan olumsuz şekilde etkileyebilir (Akt. Telli ve Ünal, 2016). Özellikle ergenlik gibi hızlı ve geniş değişikliklerin yaşandığı dönemde görünüşleri ergenlerde kaygıya yol açabilir. Sosyal görünüm kaygısı, ergenlerin gelecekteki yaşamlarını olumsuz ve ciddi şekilde etkileyebilir (Çelik ve Turam, 2014).

Ergenlik, çocukluğun sona erip yetişkin psikolojisine erişene kadar devam eden bir süreci ifade eder. Bu süreçte, çok sayıda gelişimsel değişiklikler meydana gelir ve ergenin sadece bu değişikliklerle yaşaması değil aynı zamanda bu değişikliklere uyum sağlaması gerekir. Ergenler bedenlerinde oluşan değişikliklere karşı yüksek farkındalık gösterirler. Ergenliğin ilk yıllarında fiziksel değişiklik görülür ve zihinsel kapasite artar ve iç gözlem kapasiteleri zihinlerini çok meşgul eder. Bununla birlikte dikkatleri direkt

olarak bedenlerine yönelir ve bedenlerinin başkaları tarafından nasıl algılandığına kafa yorurlar (Varol ve ark., 2014). Bu durum ergenlik döneminin temel özelliklerinden biridir. Görünümündeki herhangi bir kusur ergen için sorun teşkil edebilmektedir. Beden algısı ergenin özgüven gelişiminde belirleyici rol oynamaktadır. Öyle ki; beden algısındaki olumsuzluklar depresyona, anksiyete ve diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme korkusuna yol açabilmektedir. Beden imajı bireyin benlik saygısını etkileyen değişkenlerdendir (Doğan, 2011). Beden algısı yükseldikçe benlik saygısı da artış göstermektedir (Özcan ve ark., 2013).

Bedenle bağlantılı kaygılar, sosyal çevrede daha çok artış göstermekte, bundan dolayı ergenler bazen sosyal ortamlara girmekten kaçınmaktadır. Bununla birlikte sosyal, psikolojik, kültürel ve biyolojik yapısı gereği insanoğlu, uzak ya da yakın çevresi ile kurduğu ilişki ve bu ilişkinin kalitesi bireyin sosyalleşme sürecini etkiler. Bireylerin yaşamında en büyük başarının sağlam ve dengeli sosyalleşme olduğu bildirilmektedir (Varol ve ark., 2014).

Bireylerin beden imajları ve görünümleri ile ilgili kaygı düzeylerini ölçmek için sosyal görünüm ölçeğini geliştiren Hart ve arkadaşlarının (1989), aktardığına göre, sosyal görünüm kaygısı beden imajı ve benlik saygısı kavramları ile bağlantılıdır. Birçok araştırma beden imajı ve benlik imajı arasındaki ilişkiyi konu almış olup, beden ile ilgili duyguların, genel olarak, benlik ile ilgili duygularla bağlantılı olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Hart ve arkadaşları, 1989). Hızlı değişimlerin yaşandığı çalkantılı bir dönemde olan ergenlikle, ergenler bedenleri dahil tüm değerlendirmelere karşı oldukça duyarlıdır. Aynı zamanda alıngan, endişeli ve güvensizdirler. Ergen, ortada bir durum olmasa bile, kendinden söz edildiğini düşünebilmektedir (Seki ve Dilmaç, 2015).

Ergenler, kendini ve çevresi ile algılarını ve değerlendirmelerini içeren bilişsel süreç yaşarlar. Otomatik düşünceler olarak da ifade edilebilen kendini, dünyayı ve geleceği ile ilgili iç diyaloglarından oluşan, bireyin zihninde ortaya çıkan ve fark edilmesi zor olduğu kadar bireyin kendisi tarafından da analiz edilmeden doğru olduğu kabul edilen düşünceler ergenin davranışlarına ve duygularına yansıyabilmektedir (Çakar, 2014). Bilişsel çarpıtmalar olarak da ifade edilebilen otomatik düşünceler,

ergenlikte sorun artışına yol açabilmekte, ergenin benlik saygısını azaltabilmektedir (Usta, 2017).

Otomatik düşünceler, kontrol dışı ve bilinçsizce kendiliğinden akla gelirler. Buna rağmen bireyin ruh hali üzerinde güçlü bir etkiye sahiptirler. Araştırmalar, otomatik düşüncelerin bireyin psikolojik ve fiziksel iyilik hallerini etkilediğini, anksiyete, depresyon, yalnızlık, evlilik çatışması ve olumsuz iyimserlik ile aralarında pozitif bir bağlantı olduğunu göstermektedir (Akın, 2012).

Geçiş süreci olarak karşımıza çıkan ergenlik dönemi bireylerin ileriki yıllarda nasıl bir yaşam tarzı benimseyecekleri üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bireyin beden, ruhen ve sosyal anlamda tam bir iyilik halinde olması, özellikle çocukluktan çıkıp yetişkin olmaya doğru adım atılan ergenlikte yaşanan gelişim ve değişim süreçlerinin sağlıklı olması ile temelleri atılır. Geleceğin sağlıklı bireyleri ve sağlıklı bir toplum ancak gelişim ve olgunlaşma sürecini sağlıklı geçirmiş bireylerle mümkün olur. Bundan dolayı, benliğinin farkında, benlik saygısına sahip ve görünüşünden dolayı sorun yaşamayan yetişkinler için ergenlerin biyo-psiko-sosyal anlamda bütüncül bir yaklaşımla ele alınması gerekmektedir (Vatansever, 2017).

1.1.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ARAŞTIRMA SORULARI

Beden imajı, genellikle bedenin şekli ve görünümü ile bağlantılı inanışları, düşünceleri ve bedenin görünümü ile algıları, bireylerin beden şekli, boyutları ile ilgili nasıl hissettiklerini yansıtan tutumları ve görünüşü ile bağlantılı eylemleri oluşturduğu davranışları içeren çok boyutlu bir yapıdır. Fiziksel görünüm ve bedenin diğer özellikleri ile ilgili kaygılar, ergenlerin kendilik değeri hislerinin ana noktasını oluşturur ve ergenlerin iyilik hallerini etkiler. Ergenlik döneminde beden ve fiziksel görünüm algısı ve değerlendirmeleri benlik saygısı üzerinde çok etkili olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (Sabiston ve ark., 2007).

Sosyal görünüm kaygısı, beden imajı ve özellikle benlik saygısı gibi literatürdeki birçok kavramla ilişkilidir. Sosyal görünüm kaygısının çoğunlukla en yoğun olduğu dönemin ergenlik dönemi olduğu düşünülmektedir (Amil ve Bozgeyikli, 2015).

Ergenlik döneminde bireylerden beklenen gelişim görevlerinden biri de bedenlerini kabul etmeleri ve onlarla uyumlu bir şekilde yaşamalarıdır. Bu gelişim dönemi aynı zamanda karmaşıklık ve depresyon dönemi olarak da ifade edilebilir. Bu dönemde, ergenler görünüşleri ile kişilikleri ile oldukça ilgilidir ve görünüşleri ile ilgili sorular sorarlar ve bu soruların cevaplarını ararlar (Oktan ve Şahin, 2010).

Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz tutumlarını yansıtır. Kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli bir birey olarak algıladığını gösterir (Amil ve Bozgeyikli, 2015). Kendisi ile ilgili algılamış olduğu yeterlik ve değerlilik duygularının temelini meydana getirir. Bu duygular, hem iç hem de dış dünyaya bakışını ve davranışlarını belirler (Oktan ve Şahin, 2010). Beck'e göre (2001), duygu ve davranışları etkileyen unsur durumun kendisi değil bireyin o durumla ilgili yaptığı yorumlar diğer bir ifade ile otomatikman durum karşısında ortaya çıkan düşünceleridir (Akt. Çakar, 2014). Bundan dolayı otomatik düşünceler olarak ifade edilen, ergenin farkında bile olmadan gerçekleştirdiği kendi iç konuşma ve yorumlarının, davranışlarına şekil verdiği düşünülebilir.

Bu kapsamda, çalışmada, ergenlerde sosyal görünüş kaygısının, benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda; araştırmada aşağıda yer alan araştırma sorularına cevap aranmıştır.

1.1.1. Araştırma Soruları

1. Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine bir etkisi var mıdır?
2. Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Bireylerin cinsiyetlerine göre otomatik düşünceler, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Bireylerin yaşlarına göre otomatik düşünceler, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

5. Bireylerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre otomatik düşünceler, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Bireylerin herhangi bir işte çalışıp çalışmadıklarına göre otomatik düşünceler, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Bireylerin kaç kardeş olduklarına göre otomatik düşünceler, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Bireylerin ailelerinin gelir düzeylerine göre otomatik düşünceler, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Düşünceler bireyin duygu ve davranışlarına yön vermektedir. Özellikle, doğruluğu analiz edilmemiş, kontrolden geçirilmemiş ve kendiliğinden oluşan otomatik düşünceler dikkat alınması gereken düşüncelerdir. Otomatik düşünceler, olumlu ya da olumsuz benlikle ilgili ifadeleri içerse de daha çok olumsuz düşünceler olma eğilimindedir. Bu düşünceler içlerinde önyargı veya mantık hatalarını barındırırlar. Bireylerin yaşadığı birçok rahatsızlığın nedeninde kendileri başta olmak üzere çevreleri ve gelecekleri ile bağlantılı olumsuz düşüncelerin yer aldığı düşünülmektedir (Yavuzer ve Karataş, 2012). Yüksek benlik saygısı ve olumlu beden imajı bireyin yaşam kalitesini, başarılarını ve kişisel ilişkilerini etkilemektedir. Olumlu beden imajı ve benlik saygısı geliştirememiş ergenler ise depresyon, yeme bozuklukları sosyal kaygı ve beden algı bozukluğu için risk altındadır (Şahin ve ark., 2014).

Literatür incelendiğinde, ülkemizde ergenler ya da üniversite öğrencilerinde sosyal görünüm kaygısının benlik saygısı (Şahin ve ark., 2014), depresyon ve anksiyete (Özcan ve ark., 2013), psikometrik özellikler (Doğan, 2011), sosyo-demografik özellikler (Telli ve Ünal, 2016), yalnızlık (Amil ve Bozgeyikli, 2015) ile ilişkilerini inceleyen araştırmaların yapıldığı görülmüştür. Bununla birlikte, sosyal görünüm

kaygısının, otomatik düşüncelerle ilişkisini ya da benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin her ikisi ile birlikte ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu kapsamda araştırmanın literatürdeki bir eksiği kapatacağı, diğer araştırmalara kaynak oluşturacağı ve ergenlerle yapılacak ileriki araştırmalarda beden, ruh ve sosyal yönden bütüncül şekilde incelenmesinde farkındalık yaratacağı için önemlidir.

1.3. SAYILTILAR

1. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği,
2. Araştırmaya katılan ergenlerin, veri toplama araçlarındaki sorulara içten ve doğru cevap verdikleri,
3. Araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının ölçmek istenilen özellikleri ölçmek için, geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmıştır.

1.4. SINIRLILIKLAR

1. Araştırma amaçları doğrultusunda sorulan sorular ve kullanılan ölçeklerin faktörleriyle,
2. Araştırmadan elde edilen bulgular, veri toplama araçları kapsamında kullanılan “Demografik Form”, “Benlik Saygısı Ölçeği”, “Beck Anksiyete Ölçeği”, “Otomatik Düşünceler Ölçeği”, “Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği”nde yer alan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

1.5. TANIMLAR

Ergenlik; bireyin çocukluktan çıkıp yetişkinliğe adım attığı hızlı ve geniş değişiklikleri içeren fiziksel, cinsel, sosyal, duygusal ve bilişsel değişim ve gelişimin yaşandığı bedenin büyümesi dönemidir (Çelik ve Turam, 2014).

Sosyal Görünüm Kaygısı; bireyin genel fiziksel görünümünün ötesinde, ten rengi, yüz şekli gibi beden algısı ve beden imajı ile ilgili özellikleri içeren bir kavram olup, bireyin hem bedeni hem de görünüşü ile ilgili olumsuz değerlendirilme endişesidir (Hart ve ark., 2008).

Benlik Saygısı; kişinin, kendini değerlendirmesi sonucu oluşturduğu benlik kavramının onaylanması ile ortaya çıkan beğeni durumudur. Kişinin kendisinden memnuniyeti kendisini aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin oluşur. Kişi kendini olduğu gibi kabul eder ve özüne güvenir (Akt. Kılıç, 2015).

Otomatik Düşünceler; herhangi bir güdülenme ve yönlendirme olmaksızın zihnin akışı ile ortaya çıkan, kendiliğinden ve aniden meydana gelen (Akt.Usta, 2017), içlerinde önyargı ve mantık hatalarını barındıran aşırı genellemelerden oluşan, tekrarlayıcı düşüncelerdir (Yavuzer ve Karataş, 2012).

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelere ilişkin genel bilgilere yer verilecektir.

2.1. Ergenlik Döneminde Bedensel Gelişim

Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişme ve olgunlaşmanın başladığı erişkinliğe geçiş dönemine ergenlik dönemi denir (Yavuzer, 2005). Ergenliğin ilk yılları on iki ile on dört yaş arasındır. Genç bireyin bedensel, bilişsel ve sosyal alanda önemli ve hızlı değişiklikler geçirdiği bu döneme erinlik (puberte) dönemi de denir. Bu dönemde beden gelişmeye başlar, boy ve kilo da belirgin bir şekilde artış gösterir. Bu değişikliklerin gözlenmeye başlaması, kızlarda, erkeklerden on iki-on sekiz ay önce başlar (Oktay ve Unutkan, 2007).

İnsan gelişimindeki en hızlı iki büyüme evresinden biri ergenlik dönemidir., Biyolojik değişimle başlayan ergenlik ve bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimle son bulur. Bu değişimler sonucunda vücut hızla büyür ve gelişir; çocuk da artık bir yetişkin olur (Yavuzer, 2005).

Boy ortalaması erkek çocuklara göre daha düşük olan kız çocuklar; ergenlik dönemiyle birlikte büyümeye, erkeklerden daha önce başlarlar. Kızlar puberte döneminde erkeklerden daha uzun ve ağırdılar. Puberte döneminde kızların çoğu yılda ortalama 5-10 cm uzarlar. Ergenlik gelişiminin birçok alanında erkek çocuklar kızların iki yıl gerisindedir, erkekler ergenlik dönemi büyümesine genellikle on ile on altı yaşları arasında başlarlar ve her yıl 7,5-12 cm büyürler. Büyüme, on sekiz ile yirmi yaşlar arasında maksimum boya ulaşılmasına kadar yavaşlayarak sürer. Ağırlık da boyla birlikte artar. Pubertenin ilk yıllarında kızlar genellikle oğlanlardan daha fazla kilo alırlar. Sonra erkekler onları yakalar ve geçerler (Gander & Gardiner, 2010).

Ergenliğin ilk dönemi, gencin kendi bedeniyle ilgili imgeleminde, özdeğerlerinde, ruh halinde ve insan ilişkilerinde önemli etkiler yaratır. Puberte dönemine erken giren erkekler, henüz puberte dönemine girmemiş yaşlıtlarına kıyasen

kendi görünüşlerini beğenmeye daha yatkındırlar ve genellikle iyi bir ruh hali içinde olurlar. Buna karşılık, puberte dönemine erken giren kızlar henüz puberte dönemine girmemiş yaşlıtlarına kıyasen, depresyon, kaygı, aile çatışması ve kendi görünüşlerini beğnememe duygusu yaşamaya daha eğilimlidir (Söylemezoğlu, 2011).

Ergen, bedensel gelişim sürecini anlamak ister. İnsanların bedensel özelliklerine daha çok dikkat etmeye başlar ve kendi bedenini başka insanların bedeniyle kıyaslamaya başlar. Kendi bedeninde ortalama dışında bir farklılık gördüğünde kaygılanır. Doğru duruş ve doğru oturma ergen için çok önemlidir. Boyunun aniden uzaması ile, çevresinden gelen doğru duruş ve oturuş telkinleri, ergende, doğru bir duruş geliştirmedeği zaman, kambur kalabileceği endişesini yaratır. Vücudundaki ağırlık artışını anlamak isteyen ergen, el ve ayaklarında ani büyümenin nedenini de merak etmektedir; ayrıca ayakların ani büyümesinin doğal sonucu olarak, uygun ayakkabıyı seçmek de ergen için bir problem haine gelir (Kulaksızoğlu, 2011).

Çevresindeki herkesin dikkatinin kendi üzerinde olduğu sanısına kapılan ergen bununla birlikte benmerkezi bir düşünce anlayışına da sahiptir. Sürekli birileri tarafından göz hapsinde tutulduğunu düşünen ergen, yaşamını bir sahnedeymişçesine sürdürür. Ancak ergen ben merkeziliği ile, başkalarının bakış açısını umursamayan çocuk benmerkezciliği farklıdır. Ergen başkalarının bakış açısını anlamaya başladığı için, çevresindeki insanların kendi hakkında neler söyleyebileceği ergen için önemli hale gelmiştir (Yavuzer, 2013).

Ergenlik döneminde başlayan değişikliklerle birlikte, ergenin yerine getirmesi gereken en önemli kişisel başarı hedefi, kendi bedenini kabul etmek haline gelir. Bunun nedeni de, ergenin bedeni nasıl olursa olsun, bedenini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi ve bedeniyle mutlu olabilmesi gerekliliğidir. Ergenlik dönemi, bu hedef ile ilgili en çok sorun yaşanan dönemdir. Ergenin kendini yeterli ve değerli hissetmesi, yetişkinlikteki benlik saygısının temelini oluşturacaktır. Bu dönemde temeli atılacak benlik saygısı ilerde bireyin hem kendisine, hem de başkasına olan davranışlarının ve olayları ele alırken takınacağı tavrın nasıl olacağını belirler. Bu yüzden benlik saygısının nasıl gelişeceği bireyin hayatının da nasıl olacağını doğrudan belirleyecektir. Ergenlikte kendi bedenine karşı olumsuz duygular hissetmek, ileride benlik saygısında azalmaya neden olur (Oktan ve Şahin, 2010).

2.2. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı (social anxiety) kavramı ilk kez 1903 yılında Janet tarafından ortaya atılmıştır. Janet sosyal kaygı kavramı ile, kalabalık önünde konuşmaktan ve performans sergilemekten çekinmeyi ve yazı yazmaktan korkma durumlarını kast etmiştir. Bu tip durumlar kavram Janet tarafından ortaya atılmadan önce normal kabul edilegelmiş, psikolojik sorun olarak değerlendirilmemiştir (Karakaş 2008).

Sosyal kaygı, tanımadığı insanlarla karşılaşın yada toplumsal eylemleri yerine getiriren insanın korku ve kaygı duyma durumudur (Koroğlu 1996). Kişi sürekli olarak, toplum içindeyken rezil olacağı yada küçük düşeceğini düşünür ve bu yüzden kaygılanır. Bu kaygı bazen o kadar katlanılmaz bir hale gelir ki, kaygı duyan birey içinde bulunduğu sosyal ortamdan kaçmak zorunda kalır (Ümmet 2007).

Sosyal kaygı bu tanımlarla birlikte değerlendirildiğinde, bireyin çeşitli sosyal durumlara uygun olmayan davranışlarda bulunmaktan korkmasıyla ve topluluk önünde kötü bir duruma düşeceği, başkalarınca olumsuz değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak da tanımlanabilir (Gümüş 2006).

Sosyal kaygı, dikkat toplamada zorluk, gerginlik ve fizyolojik uyarılma düzeyinin artması gibi belirtilerle ortaya çıkar. Sosyal kaygıdan muzdarip olan insanlar, yaşadıkları rahatsızlığın kaynağının, yaşadıkları yada yaşayacakları sosyal etkileşim olduğunun farkındadırlar. İnsanlar bir buluşmadan, bir toplantıdan önce kaygılı hissedebilirler. Bu kaygı kontrol edilebilir olduğu sürece gayet normaldir. Ancak bu kaygı sosyal işlevselliğe zarar verecek bir haldeyse ve süreklilik gösteriyorsa, o zaman sosyal kaygı olarak isimlendirilir. Yani yaşadığımız kaygının düzeyine göre hepimiz sosyal kaygı skalasının bir yerindeyizdir (Ümmet 2007, Yüceant 2013).

2.2.1. Sosyal Görünüş Kaygısı

Her insanın zihninde, kendi yarattığı bir beden imajı mevcuttur. Beden imajı, bireyin kendi bedeni için hissettiği duyguları ve geliştirdiği düşünce ve algılamalar olarak tanımlanır (Cash ve Brown, 1989).

Olumsuz beden imajı, bireyin genel olarak tüm vücuduyla ilgili ya da bedeninin sadece bir parçasıyla ilgili geliştirdiği olumsuz duygu ve düşünceler olarak tarif edilirken, olumlu beden imajı ise bireyin kendi bedeninden memnun olması halini karşılar. Olumlu beden imajına sahip bireyler, kendilerini değerli kılan esas şeyin bedenleri olmadığına inanmaktadırlar. Belirli vücut ölçülerine sahip olmanın ya da çekici olmanın sosyal kabul edilirlilik için şart olmadığını düşünürler. Olumsuz beden imajına sahip bireyler ise kendilerini çekici ya da güzel bir bedene sahip olmadıkları için sosyal ortamlarda da kabul edilmeyeceklerini düşünürler. Kendi kendilerine yarattıkları bu algı da sosyal kaygıya neden olur (Öztürk ve ark., 2015).

Sosyal görünüş kaygısı sadece bedenin genel özellikleri ile ilgili değil, bununla birlikte ten rengi, göz şekli, kas yapısı, bacak uzunluğu gibi spesifik ayrıntılarla da ilgili bir kavramdır (Özcan ve ark. 2013).

Bireyin zayıf ve fit olması, vücut uzuvlarının orantılı ve sağlıklı görünmesi gerekmektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Çünkü bireylerin insanlarla ilişkilerini büyük oranda görünüşleri belirler. Çekicilik tek başına insanların ilişkilerini belirleyici bir faktör olmasa bile çok önemli bir faktördür. İnsanlar en azından, sözlü iletişime başlamadan önce karşısındakinin dış görünüşünü değerlendirir. İnsanlar arasındaki ilişkide dış görünüşün önemli olduğunu dile getirmek rahatsız edici olabilir. Ancak bir insanın karşısındaki insana nasıl davranması gerektiği konusunda karar vermesini sağlayan ilk bilgi dış görünüştür (Kılıç, 2015).

Sosyal görünüş kaygısı, kişilerin kendi bedeni ve görünüşü hakkında geliştirdiği olumsuz algının sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Doğan, 2010). Bireyler kendi fiziki görünüşleri hakkında bir algıya sahiptir. Başkalarının gözünde kendileri hakkında olumlu bir algı yaratmak isterler ve bunu dış görünüşleri ile yapmaya çalışırlar. Bu yüzden diğer insanların kendilerinin dış görünüşü hakkında ne düşündüğü konusunda

kaygılanırlar. Bu kişiler dış görünüşleri ile diğer insanların gözünde olumlu bir izlenim bırakmayı başaramazlarsa hayal kırıklığı yaşayabilirler. Sosyal görünüş kaygısı kavramı; benlik sunumu ve izlenim yönetimi (etki yönetimi) kuramlarına dayanmaktadır. Eğer birey etkileşim içinde olduğu diğer bireylerin gözünde olumlu imaj yaratma konusunda eksiklik hissederse, işte o zaman sosyal görünüş kaygısı ortaya çıkmaktadır (Ballı ve ark., 2014).

Moda ve kültür tarafından bireyin zihninde oluşturulan ideal vücut yapısı ile kendi vücut yapısı arasında ortaya çıkan uyumsuzluğun birey tarafından kabullenilmemesi ve bu yüzden bireyin kendi görünüşü hakkındaki olumsuz bir düşünce geliştirmesi ve bunun sonucu olarak bir kaygı yaşaması, bireyin düşük bir benlik saygısına sahip olması ile açıklanabilir (Kılıç, 2015).

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı, bedenlerindeki değişimlerin başlaması ile birlikte, ergen bireylerin vücutları ile ilgili hissettikleri endişe ve kaygı hali olarak tanımlanır. Toplumsal güzellik kalıpları, ergenin kendi bedeni hakkında geliştirdiği yargıları derinden etkilemektedir. Bu nedenle dış görünüş ve güzellik kavramları ergenler için oldukça önemlidir. Ergenler dış görünüşleriyle ilgili kaygı duyarlar ve bu konuda çevrelerinden gelen etkilere karşı da oldukça hassastırlar (Özcan ve ark., 2013).

2.2.1.1. Sosyal Görünüş Kaygısı Araştırmalar

Şahin (2012) tarafından 2222 ergen ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda sosyal görünüş kaygısının ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı, sosyal görünüş kaygısının sınıf düzeyi ile ilişkili olduğu, ebeveynlerin eğitim seviyesi yükseldikçe kaygısının azaldığı ve ergenlerin benlik saygısı yükseldikçe kaygısının azaldığı saptanmıştır.

Sübaşı (2007) tarafından 346 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada bireylerin yalnızlık hisleri arttıkça sosyal anksiyete düzeylerinin de arttığı, benlik saygısı düzeyleri yükseldikçe sosyal anksiyete düzeylerin düştüğü tespit edilmiştir (Sübaşı, 2007).

Doğan (2009) tarafından 18-34 yaşları arasında 781 kişi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda; sosyal anksiyete düzeyi arttıkça olumsuz değerlendirilme korkusunda da artış olduğu tespit edilmiştir (Doğan, 2009).

Seki ve Dilmaç (2015) tarafından 13-18 yaş arası 600 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda ergenlerin sahip olduğu değerlerin; sosyal görünüş kaygıları ve öznel iyi oluşlarına önemli derecede etki ettiği saptanmıştır (Seki ve Dilmaç, 2015).

Öksüz (2012) tarafından üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ve vücut algılarının inceleme konusu yapılmadığı çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin vücutlarından memnuniyet dereceleri yükseldikçe özerk davranabilme güçlerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Oktan ve Şahin (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kız öğrencilerin beden imajından hoşnut olma düzeyleri ile benlik saygıları arasındaki ilişki inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda beden imajı memnuniyet düzeyi yükseldikçe benlik saygısının da arttığı, beden imajı düşük olan kız ergenlerin ise benlik saygısının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Yüceant (2013) tarafından beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemiştir. Köyde doğup büyüyen beden adaylar ile, il ve ilçede doğup büyüyen adaylar arasında sosyal görünüş kaygı düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Yüceant, 2013).

Işıkol (2013), ilköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarını inceleme konusu yaptığı çalışmasında anne eğitim düzeyinin düşük olması, kilo almaktan korkar olmak, spor yapmıyor olmak, akademik başarının düşük olmasının öğrencilerde sosyal görünüş kaygısını arttırdığını tespit etmiştir (Işıkol, 2013).

Alemdağ'ın (2013) öğretmen adaylarında sosyal görünüş kaygısını inceleme konusu yaptığı çalışma sonucunda erkeklerin kadınlardan daha fazla görünüş kaygısı yaşadıkları, yaşları küçük olanların daha fazla görünüşleriyle ilgili kaygı yaşadıkları, akademik başarı durumu arttıkça sosyal görünüş kaygılarının azaldığı, aile gelir düzeyi

yükseldikçe arttıkça sosyal görünüş kaygılarının azaldığı, gelişmişlik düzeyi yüksek yerlerde yaşayanların daha az sosyal görünüş kaygısına sahip oldukları saptanmıştır (Alemdağ, 2013).

2.3. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, bilginin hatalı işlenmesi sonucu ortaya çıkan, duruma uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya yol açan düşüncelere denir (Türkçapar, 2015). Otomatik düşünceler bütün bireylerin davranışları üzerinde, olumlu ya da olumsuz, etkili olmaktadır (Beck ve ark. 2004). Otomatik düşünceler olumsuz duyguduruma tepki olarak ortaya çıkan bilinçli fakat spontane düşüncelerdir (Leahy, 2015). Birey olumsuz bir durum içerisindeyken hızla ortaya çıkar ve bu yüzden direkt doğru kabul edilir. Otomatik düşünceler bu nedenle yoğun duygusal tepkilere yol açar (Türkçapar, 2015).

Bireyin önceki olumsuz deneyimlerinden kaynaklanarak ortaya çıkan otomatik düşünceler, şimdiki olayların yorumlanmasını da etkiler. Otomatik düşünceler bu özelliği gereği, birey tarafından yeterince analiz edilmeden doğru kabul edilir. Birey genelde hangi düşüncenin otomatik olduğunu fark edemez. Otomatik düşünceler bireyin kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili iç diyalogları olarak ortaya çıkar (Beck, 2014).

Otomatik düşünceler mantık süzgecinden geçirilmediği için sorgulanmadan doğruymuş gibi kabul edilirler. Yaşanan herhangi bir durum için aniden ortaya çıkarlar ve genelde diğer insanlar için inandırıcı gelmezler. Ancak otomatik düşüncenin sahibi için düşüncesi inandırıcı ve akla yatkındır (Beck, 2014).

Bilişsel model, otomatik düşüncelerin kaygı, umutsuzluk, kızgınlık gibi olumsuz duyguların temel nedeni olduğunu öne sürer. Bireylerin yaşadıkları olaylarla ilgili beklentileri ve yorumları, söz konusu olayla ilgili sergiledikleri duygusal tavırların temel nedenidir. Olayın kendisi değil, bireyin olayla ilgili geliştirdiği abartılı algılamalar kaygıyı etkinleştirir (Savaşır, ve Batur, 2003).

Özellikle stres verici bir yaşam olayı sonrasında ortaya çıkan bu davranışlar,

sözel ya da imgesel bir şekilde gözlenebilir ve zaman zaman da varsayımsal bir karakterde bulunabilirler. Örneğin ders çalışırken ‘anlamıyorum’ şeklinde sözel formda veya yaşanmış olumsuz tecrübelerin zihninde oluşmasıyla imgesel halde gözlenebilirler (Türkçapar, 2011). Otomatik düşünceler bazen birey için gerçekleşmesi çok olası felaket senaryolarıdır. Böyle bir durumda birey henüz gerçekleşmemiş ya da gerçekleşme olasılığı son derece düşük olan durumlarla ilgili olarak; ‘bak işte ben başarısız biriyim’, ‘hiçbir şeyi doğru yapamıyorum’ gibi düşüncelerle meşgul olur. Bu düşüncelerin çoğunun temelindeki duygu, kendini aşağılama ve umutsuzluktur. Bu düşüncelerin her bireyin kendisine özel sistematik birer yapısı vardır. Bireye özel bir yapıları olduğu için, olayla birlikte refleks gibi ortaya çıkarlar (Beck, 2008).

2.3.1. Bilişsel Çarpıtmalar

Keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, ikili düşünme, kişiselleştirme, felaketleştirme, gereklilik ya da zorunluluk ifadeleri, zihin okuma, etiketleme ve duygudan sonuca ulaşma yaygın olan bilişsel çarpıtmalardan bazılarıdır. Bu bilişsel çarpıtmalara ilişkin açıklamalar aşağıda sunulmaktadır:

Keyfi çıkarsama: Kişinin olayla ilgili olarak yeterince analiz üretmeden yaptığı ve kendi yanlış yargılarına uygun olarak ürettiği çıkarsamalardır. Örneğin eşi eve sürekli geç kalan birinin eşi tarafından önemsenmediğini düşünmesi keyfi çıkarsamaya örnek olarak sunulabilir (Nichols, 2013).

Seçici soyutlama: Olayın daha önemli özelliklerini yok sayıp sadece belli bir özelliğine odaklanmaya seçici soyutlama denir. Bu durumda birey olayı bir bütün olarak görmez, olayın bir özelliğini diğer özelliklerinden yalıtır ve düşüncesinin merkezine bu özelliği koyar. Bir ders hariç tüm dersleri iyi olan bir öğrencinin zayıf olduğu derse odaklanarak sınıfta kalacağına inanması bir seçici soyutlama örneğidir (Türkçapar, 2015).

Aşırı genelleme: Tek bir durumdan yada hayat olayından yola çıkarak yapılan genellemeyi her durum için kullanmaya aşırı genelleme denir. “Bu bana her zaman oluyor” , “Bu kez de başarısız olacağım, çünkü her zaman başarısız olurum” gibi düşünceler aşırı genellemeye örnek gösterilebilir.

Büyütme ve küçültme: Bir olaya atfedilen önemin gerçek dışı şekilde, azımsanması yada abartılmasına “büyütme ve küçültme” denir. Bir iki kez mutfak alışverişi yapan bir adamın tüm işleri kendisinin yaptığını düşünmesi (büyütme) ve karısının hiçbir iş yapmadığını (küçültme) düşünmesi, büyütmeye ve küçültmeye bilişsel çarpıtmasına bir örnektir (Nichols, 2013).

İkili düşünme: Kişilerin somut durumları siyah yada beyaz olarak algılaması durumuna da ikili düşünme denir. Olaylar ya hepten kötüdür, ya da hepten iyidir. İkili düşünme bilişsel çarpıtmasında grilere yer yoktur.

Kişiselleştirme: Bireyin aslında kendisi ile ilgili olmayan durumları kendisiyle ilgiliymiş gibi değerlendirmesi durumudur. Bu daha çok bireyin olumsuz durumları kendisiyle ilgili zannetmesi ile olur. “Evliliğimiz benim başarısızlığım yüzünden sona erdi.” düşüncesine sahip bir bireyin bu düşüncesi kişiselleştirmeye örnek verilebilir (Leahy, 2015).

Etiketleme: Daha isabetli ve gerçeğe uygun yorumlar yapabilecekken, kişiler hakkında genel geçer ve gerçeğe aykırı yorumlar yapmak ve o kişiyi kategorize etmek, etiketlemektir. Sadece bir işi başaramayan bir kişinin hiç bir işi başaramayacağı düşüncesiyle o kişiye “beceriksiz” sıfatını yakıştıran birey “etiketleme” yapmaktadır (Türkçapar, 2015).

Duygudan sonuca ulaşma: Tersine birçok rasyonel kanıtın varlığına rağmen bireyin sadece hissettiği için bir şeyin olduğuna inanması olarak tanımlanmaktadır. Bireyin “deneyebilirdim ama başarısız biri olduğuma inanıyorum” şeklinde düşünmesi, duygudan sonuca ulaşmaya örnek gösterilebilir (Türkçapar, 2015).

Bireylerin bir otomatik düşüncesinde birden fazla bilişsel çarpıtma mevcut olabilir. Mesela; arkadaşının sıkıldığını gözlemleyen ve arkadaşı hakkında “Benden sıkıldı” diye düşünen birey bu düşüncesi ile; kişiselleştirme, zihin okuma ve keyfi çıkarsama yapmış olmaktadır (Türkçapar, 2015).

2.3.2. Otomatik Düşünceler ile İlgili Gerçekleştirilmiş Çalışmalar

Bozkurt (1998) tarafından 485 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda kız öğrencilerin otomatik düşüncelerinin daha yüksek olduğu, düşük akademik başarıya sahip öğrencilerin başarılı öğrencilere kıyasla daha fazla otomatik düşüncelere sahip oldukları, daha fazla depresif belirtiler gösteren öğrencilerin otomatik düşüncelerinin daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır (Bozkurt, 1998).

Karahan ve ark. (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda öğrencilerin sosyal yetkinlik beklentisi azaldıkça otomatik düşüncelerinde artma olduğu, yurtlarda kalan öğrencilerin, aile ve akrabalarının yanında kalan öğrencilere göre olumsuz otomatik düşüncelerinin daha fazla olduğu saptanmıştır (Karahan ve ark., 2006).

Kurtoğlu (2009) tarafından 1185 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda erkek öğrencilerin otomatik düşüncelerinin kız öğrencilere göre daha anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Kurtoğlu, 2009).

Tümkaya ve ark. (2011) tarafından 274 ergen ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler ve umutsuzluk arasında ilişki saptanmıştır (Tümkaya ve ark., 2011).

Yavuzer ve Karataş (2012) tarafından yaşları 14-16 arasında değişen 224 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda otomatik düşüncelerin saldırganlık ve öfke düzeylerini yordadığı saptanmıştır (Yavuzer ve Karataş, 2012).

Şirin ve Izgar (2013) tarafından 478 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda iletişim becerileri yüksek olan öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri daha az taşıdıkları saptanmıştır (Şirin ve Izgar, 2013).

Çakar (2014) tarafından 381 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda; otomatik düşünceler ve benlik saygısının umutsuzluğu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır (Çakar, 2014).

Gül ve ark. (2014) tarafından yaşları 19-44 arasında değişen 94 kişi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda kadınların otomatik düşüncelerinin daha fazla olduğu, toplam otomatik düşünce puanı arttıkça toplam tükenmişlik puanının da arttığı saptanmıştır (Gül ve ark., 2014).

2.4. Benlik Saygısı

Bireyin kendi benliğinin değeri hakkında vardığı yargı yada bireyin kendi benliği hakkındaki olumlu ve olumsuz değerlendirmelerinin tümü, o kişinin benlik saygısını oluşturur. Kişinin yaşam biçimini ve diğer bireylerle nasıl ilişki kuracağını belirleyen en önemli olgulardan biri hiç şüphesiz ki benlik saygısıdır. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendi zihinsel kapasiteleri ile ilgili beklentileri de, özgüvenleri de yüksek olur. Bu kişiler istekli sosyal davranışlar gösterirler ve sosyal ilişkilerinde atılgandır. Buna karşılık benlik saygısı düşük olan bireylerin ise özgüveni azalmış durumdadır. Fikirlerinin diğer insanlar tarafından kabul görmeyeceğini düşünerek daha pasif ve çekingen davranırlar (Sarıçam 2011).

Benlik saygısı Rosenberg (1965) tarafından bireyin sahip olduğunu düşündüğü olumlu ve olumsuz tutumlar olarak tanımlanmıştır. Eğer bu atıflar pozitif ise yüksek, negatif ise düşük benlik saygısının olacağını belirtmiştir. Ayrıca ergenlikteki değişmeler ile birlikte bireyin kendini kabulü, meslek ve aile yaşantısına hazırlanmasını sağlayan bir kavram olarak da değerlendirilebilir. Burada önemli olan bireyin sadece kendisini kabulü değil aynı zamanda eksik gördüğü yanlarıyla mücadele eğilimini de içerisinde olarak kendisi ile barışık olmasıdır. Kısa bir ifade ile benlik saygısı, kişinin kendi benlik kavramına atfettiği değer yargısıdır denilebilir (Rosenberg, 1965).

Rosenberg ile aynı dönemde benlik saygısı üzerine çalışmalar yürüten Coopersmith de, benlik saygısını kişinin kendisine yönelik geliştirdiği negatif ve pozitif tutumlar olarak tanımlamıştır. Coopersmith benlik saygısı kavramını, “kişinin kendisini onaylaması ya da onaylamaması” durumu olarak tanımlarken, kavramı ayrıca kişinin kendi hayatının anlamlı vedeğerli olup olmadığını ölçen bir araç olarak da tanımlamaktadır. Coopersmith'e göre benlik saygısı ayrıca, kişinin kendisini yetenekli yada başarılı kabul edip etmediği ile de ilintilidir (Coopersmith, 1967).

Yukarıdakilere benzer bir tanımlama da 1995 yılında Adams tarafından yapılmıştır. Adams benlik saygısını, kişinin kendini değerli bulması ve onaylaması olarak tarif etmektedir. Adams farklı olarak, benlik saygısının duygusal kısmını da irdelemiş ve benlik saygısının kendini değerli bulma duygusu ile ilişkilendirmiştir. Buna

benzer olarak Kulaksızoğlu da, benlik saygısını “benliğin duygusal yanı” olarak tarif etmiştir.

Adler ise benlik saygısı kavramı ile ilgili geliştirdiği kuramında; benlik saygısının, kişinin organ eksikliği, ailesi içindeki konumu, doğum sırası ve sosyal ilişkilerde reddedilme gibi durumlarla ilgili olduğunu öne sürmektedir. Adler'e göre yukarıda sayılan durumlar kişiliğin oluşumunda önemli bir yere sahiptir; bununla birlikte benlik saygısının gelişmesinde ve değişmesinde de önemlidir. Adler benlik saygısını; bireyin kendini aşağılık hissetmesinden üstün hissetmesine geçiş olarak tanımlamıştır (Adler, 1998).

Pişkin (2003) özsaygı kavramını kullanmıştır. Özsaygı; gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki farkın birey tarafından değerlendirilmesidir. İdeal var sayılan ile geçekte olan arasındaki fark bireyin özsaygı düzeyi hakkında bir fikir verir. Değerlendirme sürecinde önemli olan aradaki farkın bireyin duygusal dünyasına olan yansımasıdır. İdeal ile gerçek arasında bir farkın olması normalken, bu farkın bireyde stres ve kaygı oluşturmaları normal olarak değerlendirilmez.

Benliğe karşı memnuniyet düzeyi benlik saygısını ortaya çıkarır. Bireyin içsel değerlendirmesi sonucunda; benlik imgesinin kabulünden meydana gelen beğeni durumu benlik saygısıdır. Bireyin kendisini olumlu değerlendirmesi ve benliğine saygı duyması için üstün meziyetlere sahip olmasına gerek yoktur. Çünkü benlik saygı bireyin kendisini olduğu gibi kabul edip kendisinden memnun olmasıdır. Bir başka ifade ile bireyinkendisini beğenilmeye ve sevilmeye değer olarak görmesini sağlayan bir ruh halidir (Yörükoğlu, 2004).

2.4.1. Benlik Saygısı Gelişimi ve Etkileyen Faktörler

Bireylerin yaşamları boyunca elde ettikleri deneyimler benlik imgesi kavramını biçimlendirir. Tecrübe artışı ile birlikte benlik kavramı zenginleşirken dış dünyayla teması az olan bireyin benlik kavramı fakirdir. İnsanların ergenlik öncesi benlik imgesi yavaş gelişirken ergenliğe girişle birlikte artan sosyal ilişkiler neticesinde artan bir hızla gelişir. Başkanlarınca beğenilmek ve alınan geri bildirimler benlik imgesini geliştirir

şekillendirirken bireyin düşüncesindeki benlik imgeleri netleşmeye başlar (Gürel, 2007).

Birey ergenlik dönemi içerisinde sadece fiziki olarak kendisini başkalarıyla kıyaslamaz, kıyas sürecine birey tüm özellikleri dahildir. Ailesinin ve çevresinin değerlendirmelerini önemseyen ergen, hareket becerisini, bedensel yapısını, sosyal etkileşimini ve zihinsel kapasitesini akranlarıyla karşılaştırarak kendisine özgü benlik imgesi oluşturmaya çalışmaktadır (Gözüylmaz, 2011).

Ergenlik çağı benlik kavramının ön planda olduğu ve yetişkinliğe geçişte bir ara dönem olarak değerlendirilebilir. Kimlik arayışı içerisinde olan birey; kendisini anlamaya, keşfetmeye çalışmakta; gelecekle nasıl bir insan olacağını düşünmeye çalışmaktadır. Bu süreçte ergenin kendisi hakkındaki yargıları inişli çıkışlı bir seyir izlemektedir. Ergen bazen kendisini beğenirken bazen nefret etmektedir. Bu sebepten ötürü gencin bu döneme kadar geliştirdiği benliği ve benlik saygısı önem kazanır. Ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygısı, anne-baba tutumları ve ayrılıkları, kardeş sayısı ve doğum sırası, akran grubu ile ilişkiler, otorite olarak gördüğü kişiler ve sosyo-ekonomik düzey gibi çeşitli değişkenlerden etkilenmektedir (Yörükoğlu, 2004).

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

Öz saygı öğretim yoluyla da geliştirilebilir. Bu anlamda özellikle drama ve psikolojik danışma yolu oldukça etkilidir. Öğretmenler öz saygıyı geliştirmek için farklı öğretim teknikleri de kullanabilirler. Öz saygıyı geliştirmek için kullanılacak öğretim metodunda önemli olan şey öğrenci ve öğretici arasında yakın ve sıcak bir ilişkinin kurulabilmiş olmasıdır. İçtenlik, empati ve kabul, hem öğrencinin öğrenme yeteneğini arttıracak hem de öz saygısının gelişmesine yardımcı olacaktır. Oluşturulan öz saygı programlarının haftanın belirli günlerinde uygulanması ve sırasıyla güven oluşturma, duyguları açığa vurma, olumlu geri bildirim alma-verme ve risk alma etkinliklerini içermesi gerekmektedir (Pişkin, 2003).

2.4.2. Benlik Saygısı ile İlgili Araştırmalar

Yenidünya (2005) tarafından 458 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda akademik başarı yükseldikçe rekabetçi tutumun ve benlik saygısının da yükseldiği saptanmıştır (Yenidünya, 2005).

Tezer ve Tunç (2006) tarafından 755 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda ebeveynlerini otoriter olarak algılayan öğrencilerin benlik saygıları önemli derecede düşük çıkmıştır (Tezer ve Tunç, 2006).

Akça (2012) tarafından yaşları 20-40 arasında değişen 95 kadın ve 105 erkek toplam 200 kişi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda anneleri tarafından davranışları yönlendirilen bireylerin benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır (Akça, 2012).

Eriş (2013) tarafından 152 kız ve 148 erkek lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda ergenlerin benlik saygı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Eriş, 2013).

Ceylan (2013) tarafından 158 kız ve 142 erkek lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda algılanan anne-baba tutumunun, algılanan ekonomik durumun, arkadaşlarınca sevilmenin, kendini değerli bulmanın ergenlerin benlik saygısına doğrudan etki ettiği saptanmıştır (Ceylan, 2013).

Şirin (2015) tarafından 270 ergen öğrenci ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda benlik saygısı düzeyi yükseldikçe sosyal görünüş kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde düştüğü saptanmıştır (Şirin, 2015).

Sel (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda erkeklerin kadınlara göre beden memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğu, beden memnuniyet düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunduğu saptanmıştır (Sel, 2016).

BÖLÜM III

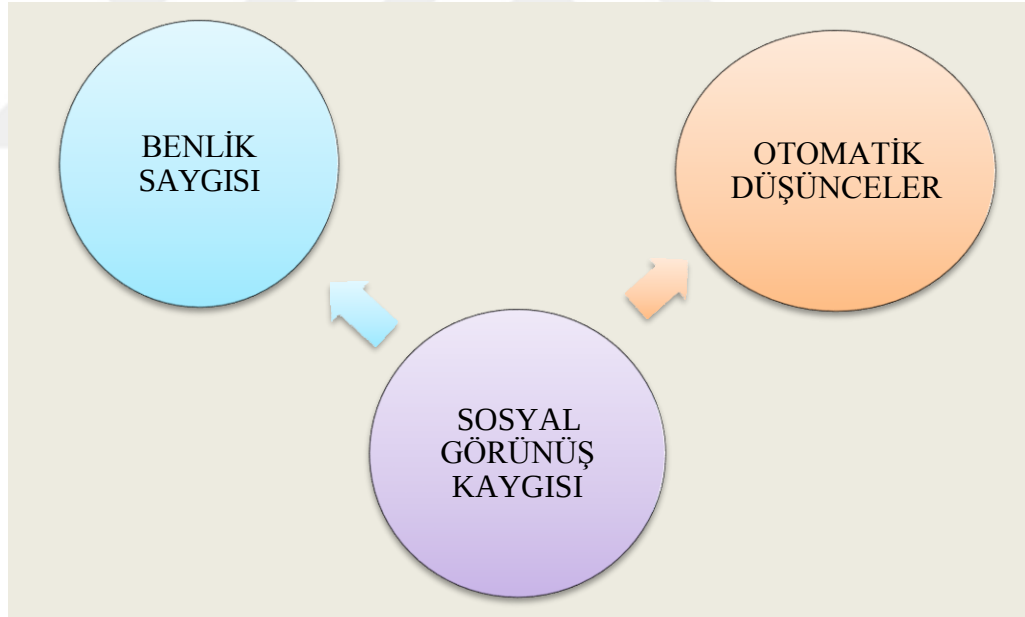
YÖNTEM

Bu bölümde kullanılan sosyodemografik form ile sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları açıklanacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma,ergenlerde sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine etkisinisaptamayı hedefleyen tasvir edici bir çalışmadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli şeklinde hazırlanmıştır.

Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli



3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni İstanbul ili Gaziosmanpaşa İlçesinde bulunan Gaziosmanpaşa Sınav Temel Lisesinde dokuzuncu, onuncu, onbirinci ve onkinci sınıflarda okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada 2 Ocak – 31 Ocak 2018

tarihleri arasında lisede okuyan öğrenciler arasında çalışmaya gönüllü olan 194 öğrencinden veri toplanmıştır. Verilerin spss yüklendikten sonra 21 tane örneklemin uç değeri olduğu tespit edilerek çalışmadan bu veriler çıkarılmıştır. Çalışmanın örneklemini gönüllü olan 173 öğrenci oluşturmuştur.

3.3. Verileri Toplama Araçları

Araştırmaya katılanların sosyodemografik özelliklerin tespiti için hazırlanan form ile birlikte anksiyete düzeyini tespit etmek adına Beck ve arkadaşlarının (1988) geliştirdiği Beck Anksiyete Ölçeği, benlik saygısını belirlemek için Tarafordi ve Swan tarafından (2001) geliştirilen İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, sosyal görünüş kaygısı düzeyleri tespit edilmesinde Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve otomatik düşünceleri tespit etmek içinde Hollan ve Kendal'ın (1980) geliştirdiği Otomatik Düşünceler Ölçeği açıklanmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan bu formunda (öğrencilerin; cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi gibi) sorular yer almaktadır (EK-1).

3.3.2. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck ve arkadaşlarının (1988) geliştirdiği envanter geliştirilmiştir. Envanter toplam 21 maddeden meydana gelip 4'lü (0,1,2,3) likertlidir. Envanterden alınan toplam skorları yükselmesi kişinin yaşadığı anksiyetenin şiddetini ifade eder. Sn. Ulusay M., ve arkadaşları tarafından ölçeğin Türkçe geçerlik- güvenirlik çalışması yapılmıştır (Yanar, 2016). Yapılan araştırmada Beck Anksiyete Ölçeğinin Cronbach Alfa güvenirlik değeri 0.896 olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

3.3.3.İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği

Ölçek Tarafordi ve Swan (2001) tarafından geliştirildi. Doğan 2011 yılında envanter Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekte 16 madde olup 5'li Likert (1,2,3,4,5) tipidir. Ölçeğin güvenirlik oranı 0.870 olarak bulunmuştur (Vatansever, 2017). Yapılan araştırmada İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeğinin Cronbach Alfa güvenirlik değeri 0.684 olarak oldukça güvenilir bulunmuştur.

3.3.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Ölçek Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirildi. Doğan 2010 yılında ölçek Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşuyor ve 5'li (1,2,3,4,5) likertlidir. Ölçeğin iç tutarlık kat sayısının 0.930, güvenirlik değeri ise 0.880 olarak saptanmıştır (Tekeli, 2017). Yapılan araştırmada Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Cronbach Alfa güvenirlik değeri 0.869 olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

3.3.5. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Ölçek Hollan ve Kendal 1980 yılında geliştirilmiştir. Bu envanter 30 sorudan oluşan ve beş alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçek 5'li (1,2,3,4,5) likert tipilidir. Şahin (1992) tarafından ölçek Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.930 olarak saptanmıştır (Usta, 2017). Yapılan araştırmada Otomatik Düşünceler Ölçeğinin Cronbach Alfa güvenirlik değeri 0.934 olarak yüksek düzeyde güvenilir olduğu saptanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılan veriler 2 Ocak–31 Ocak 2018 aralığında toplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilere; sosyodemografik form, ikinci aşamada Beck Anksiyete

Ölçeği, üçüncü aşamada İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, dördüncü aşamada Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve beşinci aşamada da Otomatik Düşünceler Ölçeği grup yöntemiyle sunularak araştırma verileri toplanmıştır.

3.5. İstatistiksel Analizler

Çalışmada elde edilen veriler SPSS 21.0 kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinden alınan puanlar normal dağılmadığı belirlenmiştir [Sırasıyla; $z=0.132$, $p=0.001$; $z=0.054$, $p=0.020$; $z=0.106$, $p=0.001$ ve $z=0.089$, $p=0.002$; $p<0.05$]. İki grup arasındaki farkı Mann-Whitney U testi ve ikiden fazla grup gruplar arası karşılaştırmaları da Kruskal Wallis H testi yapılmış ve Kruskal Wallis H testi sonucunda anlamlı çıkanlar arasında farklılık yaratan grupları belirlemek için Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinden alınan puanlar arasındaki ilişkiye Spearman Korelasyon Analizi ile bakılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerinde bir etkisi olup olmadığı da regresyon analizi ile bakılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinden toplanan bulgular bulunmaktadır.

4.1 Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerinin Betimleyici İstatistikleri

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklere göre dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılan Öğrencilerin Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Dağılımı (n=173)

Bireysel Özellikler	f	%
Cinsiyet		
Kız	65	37.6
Erkek	108	62.4
Yaş		
15 yaş altı	17	9.8
15 yaşında	59	34.2
16 yaşında	49	28.3
17 yaş ve üzeri	48	27.7
Sınıf		
Lise 1	53	30.6
Lise 2	59	34.1
Lise 3	32	18.5
Lise 4	29	16.8
Herhangi bir işte çalışma durumu		
Çalışıyor	9	5.2
Çalışmıyor	164	94.8
Kardeş durumu		
Tek çocuk	22	12.7
İki kardeşler	93	53.8
Üç kardeş ve üzeri	58	33.5
Evde hane halkı dışında yaşayan kimsenin olup olmadığı		
Evet	26	15.0
Hayır	147	85.0
Kronik bir hastalığı olup olmadığı		
Var	13	7.5
Yok	160	92.5
Psikiyatrik bir hastalığı olup olmadığı		
Var	10	5.8
Yok	163	94.2
Ailenin geliri		
2000 TL ve altı	48	27.7
2001 TL – 2500 TL	37	21.4
3000 TL ve üzeri	88	50.9

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi; öğrencilerin %62.4’ü (n=108) erkekler ve %37.6’sı (n=65) kızlardan oluştuğu görülmüştür. Öğrencilerin %34.2’si (n=59) 15 yaşında olduğu, %34.1’i (n=59) lise 2. Sınıfta okuduğu, %94.8’i (n=164) herhangi bir işte çalışmadığı, %53.8’i (n=93) iki kardeş olduğu, %85.0’i (n=147) evde hane halkı dışında yaşayan kimsenin olmadığı, %92.5’u (n=160) kronik bir hastalığı olmadığı, %94.2’sinin (n=163) psikiyatrik bir hastalığı olmadığı ve %50.9’unun (n=88) ailesinin geliri 3000 TL ve üzeri olduğu görülmüştür.

4.2 Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Düzeylerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, otomatik düşünceler ve anksiyete düzeylerinin sırası ile cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi gibi sosyodemografik bilgilerine göre farklılık olup olmadığı bakılmıştır.

Tablo 4.2: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	Kız	65	90.87	5906.50	3258.50	-0.789	0.430
	Erkek	108	84.67	9144.50			
	Toplam	173					
Benlik saygısı ölçeği	Kız	65	84.75	5508.50	3363.50	-0.459	0.646
	Erkek	108	88.36	9542.50			
	Toplam	173					
Otomatik düşünceler ölçeği	Kız	65	92.36	6003.50	3161.50	-1.093	0.275
	Erkek	108	83.77	9047.50			
	Toplam	173					
Anksiyete ölçeği	Kız	65	110.71	7196.00	1969.00	-4.833	0.001**
	Erkek	108	72.73	7855.00			
	Toplam	173					

**P<0.01

Tablo 4.2’de; öğrencilerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ölçeklerinin puanları açısından anlamlı fark saptanmamıştır [Sırasıyla: U=3258.50; U=3363.50 ve U=3161.50 ; p>0.05].

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre gruplar arasında anksiyete ölçeğinin puanları açısından kızların aleyhine anlamlı bir fark vardır [U=1969.00 ; p<0.01]. Kızların

anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların erkeklerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.3: Öğrencilerin Yaşlarına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	15 yaş altı	17	81.74	3	8.141	0.043*
	15 yaş	59	93.76			
	16 yaş	49	96.61			
	17 yaş ve üzeri	48	70.74			
	Toplam	173				
Benlik saygısı ölçeği	15 yaş altı	17	79.94	3	3.127	0.372
	15 yaş	59	89.04			
	16 yaş	49	78.74			
	17 yaş ve üzeri	48	95.42			
	Toplam	173				
Otomatik düşünceler ölçeği	15 yaş altı	17	64.53	3	7.169	0.067
	15 yaş	59	84.38			
	16 yaş	49	100.33			
	17 yaş ve üzeri	48	84.57			
	Toplam	173				
Anksiyete ölçeği	15 yaş altı	17	89.94	3	0.317	0.957
	15 yaş	59	84.11			
	16 yaş	49	88.00			
	17 yaş ve üzeri	48	88.49			
	Toplam	173				

*p<0.05

Tablo 4.3’de; öğrencilerin yaşlarına göre benlik saygısı, otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla: $\chi^2=3.127$; $\chi^2=7.169$ ve $\chi^2=0.317$; $p>0.05$].

Öğrencilerin yaşlarına göre sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür [$\chi^2=8.141$; $p<0.05$].

Tablo 4.3.1: Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Öğrencilerin Yaşlarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	15 yaş altı	17	33.82	575.00	422.00	-0.992	0.321
	15 yaş	59	39.85	2351.00			
	Toplam	76					
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	15 yaş altı	17	29.53	502.00	349.00	-0.991	0.322
	16 yaş	49	34.88	1709.00			
	Toplam	66					
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	15 yaş altı	17	36.38	618.50	350.50	-0.860	0.390
	17 yaş ve üzeri	48	31.80	1526.50			
	Toplam	65					
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	15 yaş	59	53.45	3153.50	1383.50	-0.383	0.702
	16 yaş	49	55.77	2732.50			
	Toplam	108					
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	15 yaş	59	60.47	3567.50	1034.50	-2.392	0.017*
	17 yaş ve üzeri	48	46.05	2210.50			
	Toplam	107					
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	16 yaş	49	55.97	2742.50	834.50	-2.467	0.014*
	17 yaş ve üzeri	48	41.89	2010.50			
	Toplam	97					

*p<0.05

Tablo 4.3.1’de; 15 yaşında olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin 17 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=1034.50; p<0.05] ve 16 yaşında olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin 17 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=834.50; p<0.01].

Tablo 4.4: Öğrencilerin Kaçınıcı Sınıfta Okuduklarına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	9. sınıf	53	98.36	3	9.030	0.029*
	10. sınıf	59	92.47			
	11. sınıf	32	72.05			
	12. sınıf	29	71.62			
	Toplam	173				
Benlik saygısı ölçeği	9. sınıf	53	87.86	3	0.731	0.866
	10. sınıf	59	83.24			
	11. sınıf	32	92.47			
	12. sınıf	29	87.05			
	Toplam	173				
Otomatik düşünceler ölçeği	9. sınıf	53	79.37	3	2.302	0.512
	10. sınıf	59	92.67			
	11. sınıf	32	84.91			
	12. sınıf	29	91.72			
	Toplam	173				
Anksiyete ölçeği	9. sınıf	53	80.56	3	1.729	0.630
	10. sınıf	59	88.35			
	11. sınıf	32	87.64			
	12. sınıf	29	95.33			
	Toplam	173				

*p<0.05

Tablo 4.4’de; öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göre benlik saygısı, otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [Sırasıyla: $\chi^2=0.731$; $\chi^2=2.302$ ve $\chi^2=1.729$; $p>0.05$].

Öğrencilerin kaçınıcı sınıfta okuduklarına göresosyal görünüş kaygısı ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur [$\chi^2=1.729$; $p<0.05$].

Tablo 4.4.1: Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Öğrencilerin Kaçıncı Sınıfta Okuduklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	9. sınıf	53	59.02	3128.00	1430.00	-0.779	0.436
	10. sınıf	59	54.24	3200.00			
	Toplam	112					
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	9. sınıf	53	47.81	2534.00	593.00	-2.315	0.021*
	11. sınıf	32	35.03	1121.00			
	Toplam	85					
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	9. sınıf	53	45.53	2413.00	555.00	-2.072	0.038*
	12. sınıf	29	34.14	990.00			
	Toplam	82					
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	10. sınıf	59	50.04	2952.50	705.50	-1.985	0.047*
	11. sınıf	32	38.55	1233.50			
	Toplam	91					
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	10. sınıf	59	48.19	2843.00	638.00	-1.933	0.053
	12. sınıf	29	37.00	1073.00			
	Toplam	88					
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	11. sınıf	32	31.47	1007.00	449.00	-0.217	0.828
	12. sınıf	29	30.48	884.00			
	Toplam	61					

*p<0.05

Tablo 4.4.1’de; 9. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin 11. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=593.50; p<0.05]; 9. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin 12. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=555.00; p<0.05] ve 10. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin 11. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=705.50; p<0.05].

Tablo 4.5: Öğrencilerin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadıklarına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	Çalışıyor	9	75.44	679.00	634.00	-0.711	0.477
	Çalışmıyor	164	87.63	14372.00			
	Toplam	173					
Benlik saygısı ölçeği	Çalışıyor	9	87.22	785.00	736.00	-0.014	0.989
	Çalışmıyor	164	86.99	14266.00			
	Toplam	173					
Otomatik düşünceler ölçeği	Çalışıyor	9	113.22	1019.00	502.00	-1.614	0.107
	Çalışmıyor	164	85.56	14032.00			
	Toplam	173					
Anksiyete ölçeği	Çalışıyor	9	113.94	1025.50	495.50	-1.659	0.097
	Çalışmıyor	164	85.52	14025.50			
	Toplam	173					

Tablo 4.5’de; öğrencilerin herhangi bir işte çalışıp çalışmadığına göre gruplar arasında sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinin puanları açısından anlamlı fark bulunmamaktadır [Sırasıyla: U=634.00; U=736.50; U=502.00 ve U=495.50 ; $p>0.05$].

Tablo 4.6: Öğrencilerin Kaç Kardeş Oldıklarına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	sd	χ^2	P
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	Tek çocuk	22	63.41	2	5.604	0.061
	İki kardeş	93	90.25			
	Üç kardeş ve üzeri	58	90.73			
	Toplam	173				
Benlik saygısı ölçeği	Tek çocuk	22	102.82	2	5.080	0.079
	İki kardeş	93	89.84			
	Üç kardeş ve üzeri	58	76.44			
	Toplam	173				
Otomatik düşünceler ölçeği	Tek çocuk	22	69.57	2	3.287	0.193
	İki kardeş	93	87.99			
	Üç kardeş ve üzeri	58	92.03			
	Toplam	173				
Anksiyete ölçeği	Tek çocuk	22	59.61	2	8.284	0.016*
	İki kardeş	93	93.75			
	Üç kardeş ve üzeri	58	86.56			
	Toplam	173				

* $p<0.05$

Tablo 4.6'da; öğrencilerin kaç kardeş olduklarına göre sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır [Sırasıyla: $\chi^2=5.604$; $\chi^2=5.080$ ve $\chi^2=3.287$; $p>0.05$].

Öğrencilerin kaç kardeş olduklarına göre anksiyete ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır [$\chi^2=8.284$; $p<0.05$].

Tablo 4.6.1: Anksiyete Düzeylerinin Öğrencilerin Kaç Kardeş Olduklarına Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Anksiyete ölçeği	Tek çocuk	22	39.73	874.00	621.00	-2.860	0.004**
	İki kardeş	93	62.32	5796.00			
	Toplam	115					
Anksiyete ölçeği	Tek çocuk	22	31.39	690.50	437.50	-2.163	0.031*
	Üç kardeş ve üzeri	58	43.96	2549.50			
	Toplam	80					
Anksiyete ölçeği	İki kardeş	93	78.43	7294.00	2471.00	-0.865	0.387
	Üç kardeş ve üzeri	58	72.10	4182.00			
	Toplam	151					

** $p<0.01$; * $p<0.05$

Tablo 4.6.1'de; iki kardeş olan öğrencilerin anksiyete düzeylerinin tek çocuk olan öğrencilerin anksiyete düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [$U=621.00$; $p<0.01$] ve üç kardeş ve üzeri olan öğrencilerin anksiyete düzeylerinin tek çocuk olan öğrencilerin anksiyete düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır [$U=437.50$; $p<0.05$].

Tablo 4.7: Öğrencilerin Evinde Aile Halkının Dışında Kimsenin Yaşayıp Yaşamadığına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	Evet	26	92.21	2397.50	1775.50	-0.576	0.565
	Hayır	147	86.08	12653.50			
	Toplam	173					
Benlik saygısı ölçeği	Evet	26	78.50	2041.00	1690.00	-0.939	0.348
	Hayır	147	88.50	13010.00			
	Toplam	173					
Otomatik düşünceler ölçeği	Evet	26	97.25	2528.50	1644.50	-1.132	0.257
	Hayır	147	85.19	12522.50			
	Toplam	173					
Anksiyete ölçeği	Evet	26	93.94	2442.50	1730.50	-0.767	0.443
	Hayır	147	85.77	12608.50			
	Toplam	173					

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi; öğrencilerin evinde aile halkının dışında kimsenin yaşayıp yaşamadığına göre gruplar arasında sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinin puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır [Sırasıyla: U=1775.50; U=1690.00; U=1644.50 ve U=1730.50 ; p>0.05].

Tablo 4.8: Öğrencilerin Kronik Bir Hastalığı Olup Olmadığına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	Evet	13	96.38	1253.00	918.00	-0.703	0.482
	Hayır	160	86.24	13798.00			
	Toplam	173					
Benlik saygısı ölçeği	Evet	13	83.27	1082.50	991.50	-0.279	0.780
	Hayır	160	87.30	13968.50			
	Toplam	173					
Otomatik düşünceler ölçeği	Evet	13	104.92	1364.00	807.00	-1.342	0.180
	Hayır	160	85.54	13687.00			
	Toplam	173					
Anksiyete ölçeği	Evet	13	118.85	1545.00	626.00	-2.386	0.017*
	Hayır	160	84.41	13506.00			
	Toplam	173					

*P<0.05

Tablo 4.8’de; öğrencilerin kronik bir hastalığı olup olmadığına göre gruplar arasında sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşünceler ölçeklerinin puanları yönünden anlamlı fark görülmemiştir [Sırasıyla: $U=918.00$; $U=991.50$ ve $U=807.50$; $p>0.05$].

Öğrencilerin kronik bir hastalığı olup olmadığına göre gruplar arasında anksiyete ölçeğinin puanları açısından kronik bir hastalığı olan öğrencilerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [$U=626.00$; $p<0.05$]. Kronik bir hastalığı olan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların kronik bir hastalığı olmayan öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.9: Öğrencilerin Psikiyatrik Bir Hastalığı Olup Olmadığına Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinin Puanları Açısından Mann Whitney U Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	Evet	10	69.40	694.00	639.00	-1.146	0.252
	Hayır	163	88.08	14357.00			
	Toplam	173					
Benlik saygısı ölçeği	Evet	10	97.80	978.00	707.00	-0.703	0.482
	Hayır	163	86.34	14073.00			
	Toplam	173					
Otomatik düşünceler ölçeği	Evet	10	132.80	1328.00	357.00	-2.980	0.003**
	Hayır	163	84.19	13723.00			
	Toplam	173					
Anksiyete ölçeği	Evet	10	141.90	1419.00	266.00	-3.574	0.001**
	Hayır	163	83.63	13632.00			
	Toplam	173					

** $P<0.01$

Tablo 4.9’da; öğrencilerin psikiyatrik bir hastalığı olup olmadığına göre gruplar arasında sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ölçeklerinin puanları yönünden anlamlı fark görülmemiştir [Sırasıyla: $U=639.00$ ve $U=707.00$; $p>0.05$].

Öğrencilerin psikiyatrik bir hastalığı olup olmadığına göre gruplar arasında otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinin puanları yönünden psikiyatrik bir hastalığı olan öğrencilerin aleyhine anlamlı bir fark vardır [Sırasıyla: $U=357.00$ ve $U=266.00$; $p<0.05$]. Psikiyatrik bir hastalığı olan öğrencilerin otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların psikiyatrik bir hastalığı olmayan öğrencilerin otomatik

düşünceler ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.10: Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Açısından Kruskal Wallis H Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	S.O	sd	χ^2	p
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	2000TL ve altı	48	86.31	2	0.668	0.716
	2001 TL – 2500 TL	37	92.85			
	3000 TL ve üzeri	88	84.91			
	Toplam	173				
Benlik saygısı ölçeği	2000TL ve altı	48	88.30	2	0.101	0.951
	2001 TL – 2500 TL	37	84.86			
	3000 TL ve üzeri	88	87.19			
	Toplam	173				
Otomatik düşünceler ölçeği	2000TL ve altı	48	103.20	2	9.047	0.011*
	2001 TL – 2500 TL	37	70.78			
	3000 TL ve üzeri	88	84.98			
	Toplam	173				
Anksiyete ölçeği	2000TL ve altı	48	87.69	2	0.187	0.911
	2001 TL – 2500 TL	37	83.85			
	3000 TL ve üzeri	88	87.95			
	Toplam	173				

*p<0.05

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi; öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerine göre sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve anksiyete ölçeklerinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır [Sırasıyla: $\chi^2=0.668$; $\chi^2=0.101$ ve $\chi^2=0.187$; $p>0.05$].

Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerine göre otomatik düşünceler ölçeğinin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır [$\chi^2=9.047$; $p<0.05$].

Tablo 4.10.1: Otomatik Düşünceler Düzeylerinin Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	N	S.O	S.T	U	Z	p
Otomatik düşünceler ölçeği	2000 TL ve altı	48	49.66	2383.50	568.50	-2.833	0.005**
	2001 TL – 2500 TL	37	34.36	1271.50			
	Toplam	85					
Otomatik düşünceler ölçeği	2000 TL ve altı	48	78.04	3746.00	1654.00	-2.086	0.037*
	3000 TL ve üzeri	88	63.30	5570.00			
	Toplam	136					
Otomatik düşünceler ölçeği	2001 TL – 2500 TL	37	55.42	2050.50	1347.50	-1.518	0.129
	3000 TL ve üzeri	88	66.19	5824.50			
	Toplam	125					

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.10.1’de; ailesinin geliri 2000 TL ve altı olan öğrencilerin otomatik düşünceler düzeylerinin ailesinin geliri 2001 TL – 2500 TL arası olan öğrencilerin otomatik düşünceler düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu [U=568.50; p<0.01] ve ailesinin geliri 2000 TL ve altı olan öğrencilerin otomatik düşünceler düzeylerinin ailesinin geliri 3000 TL ve üzeri olan öğrencilerin otomatik düşünceler düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür [U=1654.00; p<0.05].

4.3. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı, otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Sperman Korelasyon Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.11’de verilmiştir

Tablo 4.11: Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Otomatik Düşünceler ve Anksiyete Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Spearman Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Ölçekler		Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	Benlik saygısı ölçeği	Otomatik düşünceler ölçeği	Anksiyete ölçeği
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	r p	-			
Benlik saygısı ölçeği	r p	-0.370 0.001**	-		
Otomatik düşünceler ölçeği	r p	0.366 0.001**	-0.452 0.001**	-	
Anksiyete ölçeği	r p	0.184 0.015*	-0.253 0.001**	0.542 0.001**	-

**p<0.01; *p<0.05

Tablo 4.11’de; öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür [$r=-0.370$; $p<0.01$].

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile öğrencilerin otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür [$r=0.366$; $p<0.01$].

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür [$r=0.184$; $p<0.01$].

Öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile öğrencilerin otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür [$r=-0.452$; $p<0.01$].

Öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar ile öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür [$r=-0.253$; $p<0.01$].

Öğrencilerin otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları puanlar ile öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür [$r=0.542$; $p<0.01$].

4.4. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Otomatik Düşünceler ve Benlik Saygısı Ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanlar Üzerinde Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin öğrencilerin otomatik düşünceler ve benlik saygısı düzeylerine olan etkisi Tablo 4.12 ve 4.13’de verilmiştir.

Tablo 4.12: Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Otomatik Düşünceler Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	β	t	P	F	Model (p)	R ²
Otomatik düşünceler ölçeği	Sabit	37.523	8.640	0.001	18.598	0.001	0.313
	Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	0.580	4.313	0.001			

Tablo 4.12’de; öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar öğrencilerin otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları puanları artırmakta olduğu görülmüştür [$\beta=0.580$].

Tablo 4.13: Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Öğrencilerin Benlik Saygısı Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	β	t	P	F	Model (p)	R ²
Benlik saygısı ölçeği	Sabit	68.639	32.407	0.001	26.846	0.001	0.368
	Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	-0.333	-5.181	0.001			

Tablo 4.13’de; öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları düşürmekte olduğu görülmüştür [$\beta=-0.333$].

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM

Çalışmamız sonucunda aile geliri düşüklüğünün otomatik düşünceler üzerinde etkisi olduğu, otomatik düşüncelerin 3000 TL ve altında gelir sahibi aile çocuklarında görüldüğü saptanmıştır.

Kara (2016) tarafında 126 kadın ve 27 erkek üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda otomatik düşünceler puanları ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Kara, 2016).

Tümkiye ve ark. (2011) tarafından 153 kız ve 121 erkek ergen ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda gelir düzeyi ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Tümkiye ve ark., 2011).

Tümkiye ve İflazoğlu (2000) tarafından 453 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda olumsuz otomatik düşüncelerin en fazla alt sosyo ekonomik grupta yer alan öğrencilerde görüldüğü saptanmıştır (Tümkiye ve İflazoğlu, 2000). Çalışma sonucumuz bu çalışma ile tutarlılık göstermektedir.

Çalışmamız sonucunda sosyal görünüş kaygısı arttıkça benlik saygısının düştüğü saptanmıştır.

Şirin (2015) tarafından ergen 270 öğrenciyle gerçekleştirilen çalışma sonucunda benlik saygısı düzeyinin artışı ile birlikte sosyal görünüş kaygısının anlamlı şekilde azaldığı saptanmıştır (Şirin, 2015).

Sel (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda beden memnuniyeti ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu saptanmıştır (Sel, 2016).

Şahin (2012) tarafından 2222 ergen ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda benlik saygısı yükseldikçe sosyal görünüş kaygısının azaldığı saptanmıştır (Şahin, 2012).

Sübaşı (2007) tarafından 346 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada benlik saygısı düzeyleri yükseldikçe sosyal anksiyete düzeylerin düştüğü tespit edilmiştir (Sübaşı, 2007).

Oktan ve Şahin (2010) kız öğrencilerin beden imajından hoşnut olma düzeyi ile benlik saygısı ilişkini inceleme konusu yaptıkları çalışma sonucunda beden imajı memnuniyeti arttıkça benlik saygısının da arttığı, beden imajı düşük olan kız ergenlerin ise benlik saygısının düşük olduğu tespit edilmiştir (Oktan ve Şahin, 2010).

Kılıç (2015) tarafından 1386 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda öğrencilerin benlik saygıları yükseldikçe sosyal görünüş kaygılarının azaldığı, benlik saygıları düştükçe sosyal görünüş kaygılarının artmakta olduğu saptanmıştır (Kılıç, 2015).

Özcan ve ark. (2013) tarafından Ankara Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde 12-24 yaş grubunda olan 176 kadın hasta ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında yüksek düzey bir ilişki varlığı saptanmıştır (Özcan ve ark., 2013).

Çalışmamız bu alanda daha önce gerçekleştirilmiş olan çalışmalar ile tutarlı bir sonuç ortaya koymuştur.

Benlik saygısı bireyin kendisini olduğu gibi kabul ederek; beğenilmeye ve sevmeye değer bulması durumudur. Olumlu beden algısı yüksek benlik saygısı ile ilintiliyken olumsuz beden algısı ise düşük benlik saygısı ile ilişkilidir. Düşük benlik saygısı aynı zamanda bireyin kendine güvenmemesine neden olur (Avşaroğlu, 2012), düşük benlik saygısı, olumsuz beden algısında görüldüğü gibi bireylerin sosyal ortamlarda eleştirilme, küçük düşürülme gibi kaygılardan dolayı asosyalleşmelerine neden olabilir (Pişkin,2000). Bu nedenle beden imajı ve benlik saygısının sosyal fobinin yordayıcıları olması muhtemel bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Çalışmamız sonucunda sosyal görünüş kaygısı arttıkça otomatik düşüncelerin de arttığı saptanmıştır.

Bulut-Serin ve Aydınoglu (2011) tarafından 140 öğretmen adayı ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda kaygı ile olumsuz otomatik düşünce arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Bulut-Serin ve Aydınoglu, 2011).

Karahan ve ark. (2016) tarafından 455 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda sosyal yetkinlik beklentisi düştükçe olumsuz otomatik düşüncelerin arttığı saptanmıştır (Karahan ve ark., 2016).

Çalışmamız bu alanda daha önce gerçekleştirilmiş olan çalışmalar ile tutarlı bir sonuç ortaya koymuştur.

Çalışmamız sonucunda benlik saygısı arttıkça otomatik düşüncelerin düştüğü saptanmıştır.

Çakar (2014) tarafından 381 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda; otomatik düşünceler ve benlik saygısının umutsuzluğu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır (Çakar, 2014).

Atalan Ergin (2013) tarafından 1772 ilköğretim öğrencisi ile gerçekleştirilmiş olan çalışma sonucunda olumsuz otomatik düşüncelerin artışı ile birlikte kişinin benlik saygısının azaldığı saptanmıştır (Atalan Ergin, 2013).

Çalışmamız bu alanda daha önce gerçekleştirilmiş olan çalışmalar ile tutarlı bir sonuç ortaya koymuştur.

Çalışmamız sonucunda en yüksek sosyal görünüş kaygısına sahip olan grubun 9. Sınıf öğrencileri olduğu saptanmıştır.

Uğurlu ve Akın (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda üniversite birinci sınıf öğrencilerinin ikinci sınıf öğrencilere göre daha olumsuz beden imajına sahip oldukları saptanmıştır (Uğurlu ve Akın, 2004).

Şahin (2012) 2222 ilköğretim ikinci kademe öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Gül (2016) tarafından lise öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda sosyal görünüş kaygısı düzeyinin en yüksek olduğu grup 9. sınıf, en düşük olduğu grup 12. sınıf olarak saptanmıştır (Gül, 2016).

Çalışmamız bu alanda daha önce gerçekleştirilmiş olan çalışmalar ile tutarlı bir sonuç ortaya koymuştur.

Bireyin başkaları tarafından fiziksel olarak beğenilmeyeceğini, kabul edilmeyeceğini ve alay edileceğini düşünmesi gibi nedenler ile sosyal görünüş kaygısı ortaya çıkar (Doğan, 2009). Henüz oturmuş bir kişiliğin olmadığı, kimlik arayışında olunan ergenlik döneminde görülen bu tip kaygılar bireyleri depresyona daha yatkın hale getirir (Özcan ve ark. 2013). Sınıf düzeyi yükseldikçe ergenlerin kendilerine olan güvenlerinin artmasıyla birlikte bu düşüncenin azalmaya başlaması olağan bir sonuçtur.

Çalışmamız sonucunda en düşük anksiyete düzeyinin kardeşi olmayan tek çocuklarda olduğu saptanmıştır.

Sargın (1990) tarafından lise öğrencileri ile, Aral (1997) tarafından ilkokul öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmaların sonuçlarına göre kardeş sayısının artışı ile birlikte öğrencilerin kaygı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Alisinanoğlu ve Ulutaş (1999) tarafından gerçekleştirilen çocuklarda kaygı ve etkileyen faktörler adlı araştırmada kardeşi olmayan çocukların kaygı puanlarının, kardeşi olan çocuklara göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Demiriz ve Ulutaş (2003) tarafından 9 ve 12 yaşlarında 600 çocuk ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda Çocukların kardeş sayısı arttıkça durumluk-sürekli kaygı düzeylerinin arttığı saptanmıştır (Demiriz ve Ulutaş, 2003).

Çalışmamız bu alanda daha önce gerçekleştirilmiş olan çalışmalar ile tutarlı bir sonuç ortaya koymuştur.

Kardeş sayısı birçok açıdan kaygı düzeyine etki edebilir. Ebeveynler tarafından çocuklara karşı sergilenen tutum farklılıkları, kardeşler arasında ayrım olduğuna yönelik inancın ortaya çıkması, ailenin ekonomik durumu nedeniyle bireyin endişe etmesi, ebeveynlerin sevgiyi eşit dağıtamaması veya kardeşlerce farklı şekilde algılanması kaygıyı ortaya çıkaran ve arttıran nedenler arasında sayılabilir. Bu nedenle ortaya çıkan sonuç olağan bir sonuçtur.



BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1.Sonuç

- ✓ Kızların anksiyete düzeylerinin erkeklerin anksiyete düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ 15 yaşında olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin 17 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ 16 yaşında olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin 17 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ 9. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin 11. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ 9. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin 12. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ 10. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin 11. sınıfta okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ İki kardeş olan öğrencilerin anksiyete düzeylerinin tek çocuk olan öğrencilerin anksiyete düzeylerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Üç kardeş ve üzeri olan öğrencilerin anksiyete düzeylerinin tek çocuk olan öğrencilerin anksiyete düzeylerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Kronik bir hastalığı olan öğrencilerin anksiyete düzeylerinin kronik bir hastalığı olmayan öğrencilerin anksiyete düzeylerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Psikiyatrik bir hastalığı olan öğrencilerin otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanların psikiyatrik bir hastalığı olmayan öğrencilerin otomatik düşünceler ve anksiyete ölçeklerinden aldıkları puanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

- ✓ Ailesinin geliri 2000 TL ve altı olan öğrencilerin otomatik düşünceler düzeylerinin ailesinin geliri 2001 TL – 2500 TL arası olan öğrencilerin otomatik düşünceler düzeylerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Ailesinin geliri 2000 TL ve altı olan öğrencilerin otomatik düşünceler düzeylerinin ailesinin geliri 3000 TL ve üzeri olan öğrencilerin otomatik düşünceler düzeylerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlarda düşmekte olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin anksiyete ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar öğrencilerin otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları puanları artırmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar öğrencilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puanları düşürmekte olduğu görülmüştür.

6.1.Öneriler

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı, otomatik düşünceler, anksiyete düzeyi ve benlik saygısı ile ilişkisini ortaya koyabilmek adına yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlar ışığında gelecekte yapılacak araştırmalara ilişkin şunlar önerilebilir:

- i. Bu araştırma, İstanbul ili Gaziosmanpaşa İlçesinde bulunan Gaziosmanpaşa Sınav Temel Lisesinde dokuzuncu, onuncu, onbirinci ve onikinci sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden gönüllü olan 173 öğrencili bir örneklemle yapılmış olup daha fazla örneklemle kapsamlı bir araştırma yapılması,
- ii. Araştırmada ele alınan değişkenler şunlardır; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kronik bir hastalığı olup olmaması, çalışma durumu, ailelerin gelir düzeyi şeklindedir. Araştırmacılar farklı değişkenler ile benzer araştırmalar yapabilir,
- iii. Sosyal görünüş kaygısı son dönemlerde üzerinde durulan bir kavram olduğu görülmektedir. Gerek okullarda gerekse toplum ruh sağlığı merkezlerinde sosyal görünüş kaygısının risk ve faktörleri hakkında bireylere bilgilendirilme seminerlerinin yapılması yararlı sonuçlar verebilir,
- iv. Sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı birbirini etkileyen unsurlar olduğu için küçük yaşta kişilerin sosyalleştirilmesi yönünde sportif aktivitelere, sanatsal faaliyetlere, drama kurslarına yönlendirilmede büyük ölçüde olumlu katkı sağlayabilir.

KAYNAKLAR

- Adler, A. (1998). İnsan Tabiatını Tanıma, çev. Ayda YÖRÜKAN, Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Akça, Z.K.(2012).Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne - Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akin, A. (2012). Self-compassion and automatic thoughts. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(42).
- Alemdağ, S. (2013). Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
- Amil, O., Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish University youth. *Journal of Studies in Social Sciences*, 11(1), 68-96.
- Atalan Ergin, D. (2013). Ankara’da Yaşayan İlköğretim Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşüncelerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Beck, A. (2008). Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar (çev. V. Öztürk, A. Türkcan; çev. ed. Tahir Özakkaş). Litera Yayıncılık. İstanbul.
- Beck, A. T., Freeman, A., Davis, D. (2004). Cognitive Therapy of Personality Disorders. The Guilford Press. New York.
- Beck, J. S. (2014). Bilişsel Davranışçı Terapi ve Ötesi.(çev. ed. M. Şahin). Nobel Yayınları. Ankara.
- Bozkurt, N. (1998). Lise Öğrencilerinin Okul Başarısızlıklarının Altında Yatan Depresyonla İlişkili Otomatik Düşünce Kalıpları. Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

- Bulut-Serin, N. B., Aydınoğlu, N. (2011). Relationships Among Life Satisfaction, Anxiety and Automatic Thoughts of Candidate Teachers. *Nwsa: Education Sciences*, 6(1), 1335-1343.
- Cash, T. F., Brown, T. A. (1989). Gender and Body Images: Stereotypes and Realities. *Sex Roles*, 21(5-6), 361-373.
- Ceylan, İ. (2013). Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. W.H. Freeman & Co. San Francisco.
- Çakar, F. S. (2014). Otomatik Düşüncelerin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(5), 1673-1687.
- Çakar, F. S. (2014). Otomatik Düşüncelerin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(5), 1-16.
- Çelik, E., Turan, M. E., & Arıcı, N. (2014). The role of social appearance anxiety in meta-cognitive awareness of adolescents. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 7(1), 138-147.
- Çepikkurt, F., Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Doğan, T. (2009). Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 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 Örneklemde İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 12-19.
- Gander, M.J., Gardiner, H.W. (2001).**Çocuk ve Ergen Gelişimi**,(Çev., A. Dönmez, B. Onur, N. Çelen).İmge Kitabevi. Ankara.
- Gözüyılmaz A, (2011). Evli Ergenlerde Beden İmgesi ve Benlik Saygısının Gebelik Durumuna Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Gümüş, A. E., (2006). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), ss. 63-73.
- Gürel, Ö. (2007). Görme Engelli Ergenlerle Gören Ergenlerin Benlik Saygısı Gelişimlerinin Karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The Measurement Of Social Physique Anxiety. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Karabacak, A., Yıldırım, N., Adıgüzel, E., Kurt, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Aile İle İlgili Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt:X, Sayı:II.
- Karahan,T.F.,Sardoğan,M.E., Özkamalı, E., Menteş, Ö. (2006). Lise Öğrencilerinde Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Otomatik Düşüncelerin, Yaşanılan Sosyal Birim ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Dergisi*. 3 (26). 35-45.

- Kılıç, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). Ergenlik Psikolojisi. Remzi Kitabevi. İstanbul
- Kurtoğlu, E. (2009). Lise Öğrencilerinde Gözlenen Saldırganlık Düzeylerinin Otomatik Düşünceler, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuzmayıs Üniversitesi SBE. Samsun.
- Leahy, R.L. (2015). Bilişsel Terapi ve Uygulamaları. Tahir Özakkaş (Çev. Ed.). Litera Yayıncılık. İstanbul.
- Mülazımoğlu Balı, Ö., Erturan İlker, G. Arslan, Y. (2014). Achievement Goals in Turkish High School PE Setting: The Predicting Role of Social Physique Anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30-39.
- Nichols, M.P. (2013). Aile Terapisi Kavramlar ve Yöntemler. O. Gündüz (Çev.) Kaknüs Yayınları. İstanbul
- Oktan, V., M. Şahin. (2010). “Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.” *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 7: 2
- Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7, 1-12.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Vücut Algıları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*. 28, 69-77.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.

- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Journal Of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Pişkin, M. (2003). Özsaygı Geliştirme Eğitimi. (Ed. Y. Kuzgun). İlköğretimde Rehberlik. Nobel Yayınları. Ankara.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*.
- Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Mack, D. E. (2007). Social physique anxiety in adolescence: An exploration of influences, coping strategies, and health behaviors. *Journal of Adolescent Research*, 22(1), 78-101.
- Sahin, E., Barut, Y., Ersanli, E., & Kumcagiz, H. (2014). Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students. *Online Submission*, 4(3), 152-159.
- Seki, T., Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Türk Eğitim Derneği Eğitim ve Bilim Dergisi*, Cilt 40, Sayı 179, 57-67.
- Soner, O. (1995). Aile Uyumu, Öğrenci Öz güveni ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler. Doktora Tezi. Marmara üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, S.32, C.144, 2007, s. 3-15.
- Şahin, E., (2012). Bazı Değişkenlere Göre İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Sosyal Görünüş Kaygıları. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.
- Şirin, H., Izgar, H. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki. *İlköğretim Online*, 12(2).

- Tekeli, Ş. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Adayları İle Diğer Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Öz Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Telli, E., & Zafer, Ü. N. A. L. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması Social Appearance Anxiety Of University Students According To Sosyo-Demographic Characteristics: A Field Study. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146.
- Tezer, E., Aygöl, T. (2006). The Relationship Between Parenting Style and SelfEsteem. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 37-44.
- Tümkaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar otomatik düşünceler umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.
- Tümkaya, S., İflazoğlu, U. A. (2000). Ç.Ü. Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).
- Türkçapar, H., 2015. Bilişsel terapi. 9.Baskı. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Usta, H.K. (2017). Ergenlerde Benlik Saygısının Algılanan Anne-Baba Tutumları Ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerle Yordanması: Samsun İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Ümmet, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Roller ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Varol, Y. K., Erbaş, M. K., & Ünlü, H. (2014). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 121-130.

- Vatansever, S. (2017). Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yanar, Ağırman, M. (2016). Bebeği Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde Yatan Annelere Yönelik Geliştirilen Bakım Standartlarının Annelerin Anksiyete Düzeyine Etkisinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, H., 2005. Gençleri anlamak. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-7.
- Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-7.
- Yörükoglu, A. (2004). Gençlik Çağı. (12. Baskı). İstanbul : Özgür Yayınları.
- Yüceant, M. (2013). Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı

EKLER

EK-1

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Adı Soyadı:

Tarih:

Sayın katılımcı;

Bu çalışma Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi olan Belma DOĞRU tarafından, Yrd. Doç. Dr. Mert AKCANBAŞ danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Bu çalışma ergenlerde sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla hazırlanan ve eklerde bulunan ölçekleri doldurmanız istenmektedir. Bu soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Lütfen her sayfa başında yazan yönergeleri dikkatlice okuyarak, size en uygun gelen yanıtı vermeye çalışınız ve mümkün olduğunca boş soru bırakmayınız. Bu çalışma için vereceğiniz yanıtlar başka bir amaçla kullanılmayacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Yanıtlar tüm katılımcılar çerçevesinde değerlendirileceğinden sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmemektedir. İçtenlikle vereceğiniz yanıtlar bu çalışmaya en uygun katkıyı sağlayacaktır.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ancak, katılım sırasında sorulan veya herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda vazgeçme hakkınız bulunmaktadır. Böyle bir durumda anketi uygulayan kişiye, anketi tamamlamadığınızı söylemeniz yeterli olacaktır. Çalışmadan vazgeçmeniz, sizin ve bizim açımızdan hiçbir olumsuz sonuç yaratmayacaktır.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Belma DOĞRU (e-posta: blma.1@hotmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz. Çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz.).

EK-2**DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

Sayın katılımcı;

Bu araştırma, ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine etkilerini incelemektedir. Soru formlarında isim belirtilmeyecektir ve cevaplarınız araştırmacı tarafından gizli tutulacaktır. Lütfen size en uygun seçeneğin yanına (X) işareti koyunuz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz nedir?
☐ Kadın
☐ Erkek
2. Kaç yaşındasınız?
☐ 15 altı
☐ 15
☐ 16
☐ 17
☐ 18 ve üstü
3. Kaçınıcı sınıf öğrencisiniz?
☐ 9. sınıf
☐ 10. sınıf
☐ 11. sınıf
☐ 12. sınıf
4. Çalışıyor musunuz?
☐ Evet
☐ Hayır
5. Kaç kardeşiniz?
☐ Tek çocuk
☐ İki kardeş
☐ Üç kardeş
☐ Dört kardeş ve üstü
6. Evde çekirdek aile dışında yaşayan başka bireyler var mı?
☐ Evet Evetse kimler?:
☐ Hayır
7. Kronik hastalığınız var mı?
☐ Evet Evetse belirtiniz:
☐ Hayır
8. Psikiyatrik hastalığınız var mı?
☐ Evet Evetse belirtiniz:
☐ Hayır
9. Ailenizin ortalama geliri:
☐ 1000 TL ve altı
☐ 1000 – 1500 TL
☐ 1500 – 2000 TL
☐ 2000 – 2500 TL
☐ 3000 ve üzeri

EK-3BECK AKSİYETE ÖLÇEĞİ

		Hiç	Hafif düzeyde beni pek etkilemedi	Orta düzeyde hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde dayanmakta çok zorlandım
1	Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2	Sıcak/ ateş basmaları				
3	Bacaklarda halsizlik, titreme				
4	Gevşeyememe				
5	Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6	Baş dönmesi veya sersemlik				
7	Kalp çarpıntısı				
8	Dengeyi kaybetme duygusu				
9	Dehşete kapılma				
10	Sinirlilik				
11	Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12	Ellerde titreme				
13	Titreklik				
14	Kontrolü kaybetme korkusu				
15	Nefes almada güçlük				
16	Ölüm korkusu				
17	Korkuya kapılma				
18	Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19	Baygınlık				
20	Yüzün kızarması				
21	Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

EK-4**İKİ BOYUTLU BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ**

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.	1	2	3	4	5
2	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.	1	2	3	4	5
3	Kendimle oldukça barışığım.	1	2	3	4	5
4	Uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim.	1	2	3	4	5
5	Kendi değerimden eminim.	1	2	3	4	5
6	Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.	1	2	3	4	5
7	Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.	1	2	3	4	5
8	Bazen benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
9	Kendimden gayet memnunum.	1	2	3	4	5
10	Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.	1	2	3	4	5
11	Kendi kişisel değerimden asla şüphe duymam.	1	2	3	4	5
12	Birçok konuda oldukça başarılıyım	1	2	3	4	5
13	Hedeflerimi gerçekleştirmede bazen başarısız olurum.	1	2	3	4	5
14	Çok yetenekliyim	1	2	3	4	5
15	Kendime yeterince saygım yoktur.	1	2	3	4	5
16	Keşke yaptığım işlerde daha becerikli olsam.	1	2	3	4	5

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	1	2	3	4	5
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	1	2	3	4	5
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	1	2	3	4	5
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	1	2	3	4	5
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	1	2	3	4	5
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.	1	2	3	4	5
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	1	2	3	4	5
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	1	2	3	4	5

EK-6**OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ**

		Hiç	Ender	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor	1	2	3	4	5
2	Hiç bir işe yaramıyorum	1	2	3	4	5
3	Neden hiç başarılı olamıyorum	1	2	3	4	5
4	Beni hiç kimse anlamıyor	1	2	3	4	5
5	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu	1	2	3	4	5
6	Devam edebileceğimi sanmıyorum	1	2	3	4	5
7	Keşke daha iyi bir insan olsaydım	1	2	3	4	5
8	Öyle güçsüzüm ki ...	1	2	3	4	5
9	Hayatım istediğim gibi gitmiyor	1	2	3	4	5
10	Kendimi düş kırıklığına uğrattım	1	2	3	4	5
11	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı	1	2	3	4	5
12	Artık dayanamayacağım	1	2	3	4	5
13	Bir türlü harekete geçemiyorum	1	2	3	4	5
14	Neyim var benim	1	2	3	4	5
15	Keşke başka bir yerde olsaydım	1	2	3	4	5
16	Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum	1	2	3	4	5
17	Kendimden nefret ediyorum	1	2	3	4	5
18	Değersiz bir insanım	1	2	3	4	5
19	Keşke birden yok olabilseydim	1	2	3	4	5
20	Ne zorum var benim	1	2	3	4	5
21	Hayatta hep kaybetmeye mahkûmum	1	2	3	4	5
22	Hayatım karmakarışık	1	2	3	4	5
23	Başarısızım	1	2	3	4	5
24	Hiç bir zaman başaramayacağım	1	2	3	4	5
25	Kendimi çok çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
26	Bir şeylerin değişmesi gerek	1	2	3	4	5
27	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı	1	2	3	4	5
28	Geleceğim kasvetli	1	2	3	4	5
29	Hiç bir şey için uğraşmaya değmez	1	2	3	4	5
30	Hiçbir şeyi bitiremiyorum	1	2	3	4	5

EK-7

KURUM İZNİ

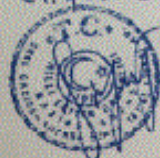


SINAV LİSESİ KURUMUNA;

Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısının Benlik Saygısı ve Otomatik düşünceler üzerine etkisi isimli yüksek lisans tezimin SINAV LİSESİ kurumunda yapılması planlanmaktadır. Araştırmanın kurumunuzda yapılmasına sorumlu bilim açısından bir sakınca bulunup bulunmadığının tarafınızca değerlendirilmesini arz ederim.

Tez danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Mert AKCANBAŞ
Yüksek Lisans Öğrencisi: Belma DOĞRU

Uygundur
16/11/2017
Okul Müdürü
Arzu DİBER



EK-8

ETİK KURUL ONAYI

 info@uskudar.edu.tr

Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sk. No:14, 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 400 22 22 Faks: +90 216 474 12 56

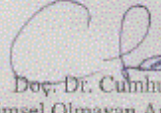
**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI**

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2017/313 25/12/2017

**Yrd. Doç. Dr. Mert AKCANBAŞ
(Belma DOĞRU)**

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 22/12/2017 tarihinde yapılan 12 No.lu toplantısında “Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısının Benlik Saygısı ve Otomatik Düşünceler Üzerine Etkisi” adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.


Doç. Dr. Cumhur TAŞ
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik
Kurulu Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Doğum Tarihi/ Yeri: 05.06.1993 / Eminönü

Yaşadığı Yer: İstanbul

Eğitim Bilgileri:

Mezun olduğu Üniversite / Mezuniyet yılı: Fatih Üniversitesi / 2016

Mezun olduğu bölüm: Psikoloji (İngilizce)

Yabancı Dil (ler) ve düzeyi:

İngilizce- Orta

İş Deneyimi:

Stajlar- Balıklı Rum Hastanesi

İstanbul Beyin Hastanesi