

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ
YORDANMASINDA ÖZ ŞEFKAT VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN
ROLÜ

Büşra ŞAHİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GAZİANTEP - 2024



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ KABUL VE ONAY FORMU

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Büşra ŞAHİN** tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısının Yordanmasında Öz şefkat ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü**” başlıklı tez, .../.../.... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı, Adı ve Soyadı</u>	<u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası:</u>
Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Özgür Osman DEMİR	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Başkanı	Doç. Dr. İdris KAYA	Gaziantep Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ŞAM	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Doç. Dr. Ufuk AKBAŞ
Enstitü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

İmza

Büşra ŞAHİN

Tarih:

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ
YORDANMASINDA ÖZ ŞEFKAT VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ROLÜ

Büşra ŞAHİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Özgür Osman DEMİR

ÖZET

Sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkili olabilecek kavramlardan biri olan öz şefkat, olumsuz beden algılamalarına ve beden memnuniyetsizliğine karşı koruyucu bir etkidir. Ayrıca bireyin çevreden aldığı desteğe olan inancı, kaygısının azalmasında diğerleriyle ilişkisinde önemli olduğunu, sevildiğini hissetmesini sağlar. Buradan hareketle üniversitelerde öğrenim gören bireylerde sosyal görünüş kaygısının yordanmasında öz-şefkat ve algılanan sosyal destek düzeyinin rolünün incelenmesi bu çalışmanın temel amacıdır. Bu araştırma nicel araştırma desenlerinden ilişkisel model kullanılarak tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu üniversitede öğrenim gören 363 ön lisans ve lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmada veriler, Demografik Bilgi Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile elde edilmiştir. Araştırma için toplanan veriler SPSS 27 programı ile analiz edilmiştir. Basit doğrusal regresyon analizine öz şefkat değişkeni dahil edilmiştir. Öz şefkat değişkeninin sosyal görünüş kaygısı ile negatif ve düşük düzeyde bir ilişki vardır ($\beta = -.22$, $p < .05$). Ayrıca bağımlı değişkene ilişkin varyansın %5'ini açıklamaktadır ($R^2 = 0.51$). Bu sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinde öz şefkat düzeyi azaldıkça sosyal görünüş kaygısının arttığı söylenebilir. Ortaya çıkan bu sonuçlar literatür kapsamında tartışılarak, araştırmacı ve uygulayıcılara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Görünüş Kaygısı, Öz Şefkat, Algılanan Sosyal Destek

HASAN KALYONCU UNIVERSITY
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT of PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE

**THE ROLE OF SELF-COMFORT AND PERCEIVED SOCIAL
SUPPORT IN THE PREDICTION OF SOCIAL APPEARANCE
ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS**

Büşra ŞAHİN

MASTER THESIS

Advisor

Asst. Prof. Dr. Özgür Osman DEMİR

ABSTRACT

Self-compassion, which is one of the concepts that can affect social appearance anxiety, is a protective factor against negative perceptions and body dissatisfaction. In addition, the individual's belief in the support he receives from his environment ensures that he is loved and important in his relationships with others in reducing his anxiety. Based on this, the main purpose of this study is to examine the role of self-compassion and perceived social support levels in the development of social appearance anxiety in individuals studying at universities. This research was designed using the external model, which is a quantitative research design. The study group consists of 363 associate and undergraduate students studying at university. In this research, data were obtained with the Demographic Information Form, Social Image Anxiety Scale, Self-Compassion Scale and Multidimensional Perceived Social Support Scale. The data collected for the research were analyzed with the SPSS 27 program. The self-compassion variable was included in the simple linear regression analysis. Self-compassion has a negative and low level of correlation with social appearance anxiety (8-22, $p < .05$). It also explains 5% of the variance in the dependent variable ($R^2 = 0.51$). According to these results, it can be said that as the level of self-compassion decreases in university students, social appearance anxiety increases. These results are discussed within the scope of the literature and suggestions are presented to researchers and practitioners.

Keywords: Social Appearance Anxiety, Self-Compassion, Perceived Social Support

ÖN SÖZ

Bu uzun ve zorlu yolculukta bana eşlik eden, her daim yanımda olan, desteğini ve güler yüzünü hiç esirgemeyen değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Özgür Osman DEMİR'e,

Hayatımın her döneminde sabırla yanımda olan, bana hep güvenen, benimle hep gururlanan canım annem ve babama,

Süreç boyunca bana evini, sofrasını, gönlünü açan canım dostlarım Ekim KARASLAN ve Gülin DAĞDELEN'e,

Her umutsuzluğa kapıldığımda yeniden heyecan duymama vesile olan, tüm kaygılarıma rağmen bana güvenen kıymetli dostum Emine İNEKÇİ'ye,

Bütün bu hengâmenin içinde sadece yanımda oluşuyla bile mucizeler yaratan ve beni de bu mucizelere inandıran göz bebeğim Azra Elif MERİÇ'e,

Son olarak veri toplama sürecinde yardımını esirgemeyen, üzerimde emeği olan herkese sonsuz teşekkürler.

Cumhuriyetin tüm çocuklarına armağanımdır.

Büşra ŞAHİN
Gaziantep-2024

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iv
ABSTRACT	v
ÖN SÖZ	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Çalışmanın Amacı	3
1.3. Çalışmanın Önemi	3
1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları	4
1.5. Tanımlar	5
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. Kaygı	6
2.1.1. Kaygı Kuramları	6
2.1.1.1. Psikanalitik Kuram	6
2.1.1.2. Bilişsel Kuram	7
2.1.1.3. Varoluşçu Kuram.....	8
2.1.1.4. Davranışçı Kuram.....	9
2.1.2. Kaygı Nedenleri.....	10
2.1.3. Kaygı Belirtileri.....	10
2.1.4. Kaygının Sonuçları	11
2.1.5. Kaygı Düzeyleri.....	12
2.1.6. Kaygı Türleri	12
2.1.6.1. Durumluk Kaygı.....	13
2.1.6.2. Sürekli Kaygı.....	13
2.1.6.3. Sosyal Kaygı.....	14
2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı	15
2.2.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Nedenleri	16
2.2.1.1. Olumsuz Beden İmajı	16
2.2.1.2. Utangaçlık.....	17
2.2.1.3. Fizyolojik Uyarılmışlık Düzeyi	17
2.2.1.4. Sosyal Onay İhtiyacı.....	18
2.2.1.5. Travmatik Yaşantılar	18
2.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Araştırmalar	19
2.3. Öz Şefkat	24
2.3.1. Öz Şefkatin Boyutları	25
2.3.1.1. Öz Sevecenlik (Self Kindness)	25
2.3.1.2. Ortak Paydaşım (Common Humanity).....	26

2.3.1.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)	26
2.3.2. Öz Şefkatin Gelişiminde Etkili Olan Faktörler	27
2.3.3. Öz Şefkatle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	28
2.4. Algılanan Sosyal Destek.....	30
2.4.1. Algılanan Sosyal Destek Modelleri	31
2.4.1.1. Ana Etki Modeli	31
2.4.1.2. Tamponlama Modeli	31
2.4.2. Sosyal Destek Çeşitleri.....	32
2.4.2.1. Duygusal Destek.....	32
2.4.2.2. Bilgisel/Bilgilendirici Destek	32
2.4.2.3. Araçsal/Somut Destek	33
2.4.2.4. Yaygın Destek	33
2.4.3. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar.....	33
3. MATERYAL VE YÖNTEM	38
3.1. Araştırmanın Modeli	38
3.2. Araştırma Grubu	38
3.3. Veri Toplama Araçları.....	39
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	39
3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	40
3.3.3. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu.....	40
3.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	40
3.4. Veri Toplama Süreci.....	41
3.5. Verilerin Analizi	41
4. BULGULAR	43
4.1. Demografik Özelliklere Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Analizine Yönelik Bulgular	43
4.2. Sosyal Görünüş Kaygısı, Öz Şefkat ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	44
4.3. Öz Şefkat ve Algılanan Sosyal Desteğin Sosyal Görünüş Kaygısını Yordamasına Yönelik Bulgular	45
5. TARTIŞMA.....	46
5.1. Demografik Özelliklere Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyine İlişkin Tartışma	46
5.2. Üniversite Öğrencilerinde Öz Şefkatin Sosyal Görünüş Kaygısını Yordamasına İlişkin Tartışma.....	47
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	49
6.1. Sonuçlar	49
6.2. Öneriler.....	50
KAYNAKÇA.....	51
EKLER	70

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Dağılımları	38
Tablo 3.2. Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları	42
Tablo 4.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin T-Testi Sonuçları	43
Tablo 4.2. Öğrenci Topluluğuna Üye Olma Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları	43
Tablo 4.3. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları .	43
Tablo 4.4. Sosyal Görünüş Kaygısı, Öz Şefkat ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 4.5. Sosyal Görünüş Kaygısının Öz Şefkat Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	45

KISALTMALAR LİSTESİ

Kısaltmalar

ASDÖ: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

CMT: Compassionate Mind Training (Şefkatli Zihin Eğitimi)

.



1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Sosyal bir varlık olarak insan dış dünyaya karşı güçlü bir ilgi ve yönelim gösterir. Bu bağlamda kendini gösterme ve var olma ihtiyacı hisseder (Simmel ve Hughes, 1949). Başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak ve dikkat çekici görünmeyi arzular. İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakamazsa kaygı duyar (Leary ve Kowalski, 1995). Yaşanan bu kaygı haline sosyal görünüş kaygısı adı verilir (Doğan, 2010).

Sosyal kaygının bir çeşidi olarak tanımlanan sosyal görünüş kaygısı, insanların fiziksel görünüşlerinin başka insanların gözünden değerlendirilmesi neticesinde yaşadıkları kaygı ve gergin olma halidir (Doğan, 2010; Özcan, 2013; Özkan, 2017). Toplumda var olabilme mücadelesi insanların eksiklik hissi yaşamasına sebep olabilir ve durum insanların görünüşleri hakkındaki kaygılanmalarına, kendilerini beğenmemelerine yol açabilir ve tüm bu durumlar onların günlük hayatını olumsuz yönde etkileyebilir (Koçak ve Şimşek, 2019).

Sosyal görünüş kaygısı, bireyi fiziğiyle ilgili beklenti ya da değerlendirmelerin bir sonucu olarak ortaya çıkar (Yousefi, 2009). Ancak bu kaygılar kişinin sadece vücut biçimlerinden kaynaklanan kaygılar değildir. Aynı zamanda genel görünümüne dair değerlendirmeleri de içeren kapsayıcı ve ayrıntılı bir kaygı söz konusudur (Doğan, 2010; Hart, 2008). Sosyal görünüş kaygısı kavramı kilo, boy, saç, yüz özellikleri gibi dışarıdan gözle görülebilen özelliklerin ötesinde kişinin bedenine yönelik algısı, bedenine yönelik tutumu gibi özelliklerini de içeren alan daha kapsayıcı bir kavramdır (Hart, 2008). Beden imajı, bireyin bedeninin şekline, güzelliğine, ebatına dair çok boyutlu tutumudur (Cash, 1997).

Bireyin bedenine yönelik olumsuz bir tutum içerisinde olması sosyal görünüş kaygısı yaşamasına neden olur (Doğan, 2010). Olumlu beden imajı benlik saygısını artıran bir durum iken olumsuz yöndeki beden algısı benlik saygısını düşüren bir durumdur (Cash ve Fleming, 2002). Olumsuz beden imajı bireyin görünümüne dair negatif yönde duygu ve algılamalara sahip olmasına ve bedeninden utanmasına sebep olmaktadır. Oluşan bu olumsuz durumlar bireyde sosyal görünüş kaygısının oluşmasına zemin hazırlar (Doğan, 2010).

Toplumun ön gördüğü beden ve görünüm standartları bireylerde farklı duygulara yol açabilmektedir. İdeal olarak görülen bu beden standartlarının dışında (örneğin çok

zayıf, çok şişman gibi) beden algısına sahip bireylerin düşük benlik saygısı ve özgüven sorunlarıyla karşı karşıya kaldıkları görülebilmektedir (Mülazımoğlu, 2002). Ayrıca bireylerin olumsuz beden algıları, kendilerine yönelik içsel değerlendirmelerini ve bilişsel süreçlerini de olumsuz etkileyebilmektedir (Solomon vd., 2011). Çilesiz (2020), yaptığı çalışmada sosyal görünüş kaygısının obsesif kompulsif semptomlarla pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğunu tespit etmiştir.

İnternetin yaşamımıza sunduğu sanal iletişim araçları (sosyal medya) daha görünür olmamıza, başkalarının hayatları hakkında daha fazla ve daha kolay bilgi edinmemize imkan vermektedir. Böylece bireyler kendilerini başkalarıyla kolaylıkla kıyaslamaya başlamaktadır. Bu durum, bireylerin olumsuz değerlendirilmeye dair kaygı duymasına sebep olabilmektedir (Ak, 2020). Üniversite öğrencilerinin yaş aralığının denk geldiği ilk yetişkinlik çağında fiziksel görünüş önemlidir (Göksel vd., 2018). Bu dönemde dış görünüş ve çevresindeki insanları dış görünüşüyle etkileme bireylerin hayatında önemli bir yer tutar (Ülkü, 2017). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı yaşaması beklenebilir.

Olumsuz durumlar olarak nitelendirdiğimiz acı veren yaşantılar, başarıyı yakalayamadığımız anlar ve zorlu yaşam koşulları yaşamın bir parçasıdır ve yaşanması kaçınılmazdır. Bu doğrultuda, esas olan yaşamımızda bizi zorlayan olay ve durumlarla baş edebilmektedir. Öz şefkat, zorlayıcı yaşam şartları ile baş etmemizde önemli bir etkidir (Bluth, 2016; Germer ve Neff, 2017; Gilbert ve Procter, 2006). Öz şefkat, bireylerin kendilerine nezaketle yaklaşmaları, destekleyici ve daha az yargılayıcı olmaları şeklinde tanımlanabilir (Braehler ve Neff, 2020; Neff, 2003). Sosyal görünüş kaygısı üzerinde de etkili olabilecek kavramlardan biri olan öz şefkatin (Polat ve Çiftçi, 2021) olumsuz beden algılamalarına ve beden memnuniyetsizliğine karşı koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Germer ve Neff, 2018). Kendilerine öz şefkatle yaklaşan bireylerin kendilerini, bedenlerini kabul ettikleri ve beden algılarının daha olumlu olabileceği söylenebilir (Braehler ve Neff, 2020; Neff, 2003).

Yaşamını toplum içerisinde sürdüren insan, baş etmesi gereken çeşitli yaşam olaylarıyla karşılaştığında başka insanların onayına, kabulüne ve desteğine ihtiyaç duyar (Karataş, 2012; Aliyev ve Tunç, 2017). Bu noktada sosyal destek insan yaşamında önem kazanır (Aliyev ve Tunç, 2017). Sosyal destek, bireyin ait olduğunu hissettiği bir gruba bağlılık duygusu geliştirmesini sağlayan bilgilerdir (Oktan, 2005). Bireyin bulunduğu çevreden sağladığı “sosyal ve psikolojik yardım” olarak da tanımlanabilir (Yıldırım, 1997). Algılanan sosyal destek ise bireyin desteğe ihtiyaç duyulduğunda beklenti içinde

olunan kişilerden o yardımın geleceğine ilişkin inancı olarak açıklanabilir (Eker ve Arkar, 1995). Bireyin çevreden aldığı desteğe olan bu inancı kaygısının azalmasını (Baltacı ve Hamarta, 2013); diğerleriyle ilişkisinde önemli olduğunu, sevildiğini hissetmesini sağlar (Barrera, 1986; Oktan, 2005). Bu nedenlerle, üniversite öğrencilerinin sosyal görüşlerine yönelik duydukları kaygının yordanmasında öz şefkat ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Çalışmanın Amacı

Sosyal görüş kaygısı üzerinde etkili olabilecek kavramlardan biri olan öz şefkat (Polat ve Çiftçi, 2021) olumsuz beden algılamalarına ve beden memnuniyetsizliğine karşı koruyucu bir etkidir (Germer ve Neff, 2018). Kendilerine öz şefkatle yaklaşan bireylerin kendilerini, bedenlerini kabul ettikleri ve beden algılarının daha olumlu olabileceği söylenebilir (Braehler ve Neff, 2020; Neff, 2003). Ayrıca bireyin çevreden aldığı desteğe olan inancı kaygısının azalmasını (Baltacı ve Hamarta, 2013); diğerleriyle ilişkisinde önemli olduğunu, sevildiğini hissetmesini sağlar (Barrera, 1986; Oktan, 2005). Buradan hareketle çalışmada üniversitelerde öğrenim gören bireylerin sosyal görüş kaygısının yordanmasında öz-şefkat ve algılanan sosyal destek rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Farklı bir anlatımla, öz şefkat ve sosyal destek bağımsız değişkenlerinin sosyal görüş kaygısını ne denli yordadığının; bu üç değişken arasında anlamlı bir ilişkinin varlığının/yokluğunun tespit edilmesi çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal görüş kaygısı demografik değişkenlere (cinsiyet, en az bir öğrenci topluluğuna/kulübüne üye olma/olmama ve sosyal medyaya günlük ayrılan süre) göre farklılaşmakta mıdır?
2. Sosyal görüş kaygısı, öz şefkat ve algılanan sosyal destek değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin öz şefkat ve algılanan sosyal destek düzeyleri sosyal görüş kaygısını ne düzeyde yordamaktadır?

1.3. Çalışmanın Önemi

İnsan sosyal bir varlıktır ve sosyal çevreyle etkileşim içinde yaşamını sürdürür. Bu sosyal çevrede olumlu bir izlenim bırakmak için var olma ve kendini ortaya koyma

ihtiyacı duyarken, bunu başaramadığında ise kaygı yaşayabilmektedir. Üniversite dönemi sosyal faaliyetlerin, sosyal çevreyle etkileşimin yoğun yaşandığı bir dönemdir. Bu anlamda üniversite öğrencilerinin sosyal görünüşlerine dair kaygı yaşaması beklenen bir durum olarak görülmektedir. Bununla beraber son zamanlarda sosyal medya kullanımının da artmasıyla Türkiye’de ve dünyada insanların görünüşlerine dair yaşadıkları kaygının etkisinin arttığı görülmektedir (Karaaslan, 2024; Şengönül ve Aydın, 2023) ve bununla birlikte bu konuda bilimsel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılacak olan çalışmanın, bu ihtiyacın karşılanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireyler, yaşadıkları olumsuzlukların üstesinden gelebilme gücüne ve olumsuzluklarla baş etmede kullandıkları koruyucu bazı etmenlere sahiptirler. Literatürdeki mevcut araştırmaları incelediğimizde örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu, sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek (Baltacı ve Hamarta, 2013; Erçevik, 2021) ve sosyal görünüş kaygısı ile öz-şefkat (Abbasi ve Zubair, 2015; Barron, 2021; Bayar, 2019; Breines, 2014; Polat ve Çiftçi, 2021; Swami, 2021; Turk ve Waller, 2020) arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarında da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı sıklıkla görülen bir duygu durum haline gelmiştir. Üniversite öğrencilerinin geleceğe hazırlanmakta oldukları dönemde böylesi olumsuz bir durum ile baş etmelerinde öz şefkat ve sosyal desteğin yaşadıkları kaygı durumuna etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmadan elde edilecek veriler ile özellikle üniversite eğitimi döneminde öğrencilerin yaşayabilecekleri sosyal görünüş kaygısını en aza indirmek amacıyla yapılabilecek bilgilendirici ve destekleyici çalışmalara veri elde edilebilecektir.

1.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

1. 6 Şubat depremleri neticesinde oluşan olumsuzluklardan dolayı çalışma planlanan tarihlerde tamamlanamamıştır.

2. Yine 6 Şubat depremi neticesinde yaşadığım ilde ve diğer çevre illerde uzaktan eğitime geçildiğinden veri toplama sürecinde öğrencilere erişim zorlaşmıştır.

1.5. Tanımlar

Sosyal Görünüş Kaygısı: Hart ve arkadaşları (1989), sosyal görünüş kaygısını, bireylerin dış görünüşlerine yönelik diğer insanlar tarafından yapılan değerlendirmelerin yaşattığı gerginlik hali olarak tanımlamışlardır.

Algılanan Sosyal Destek: Barrera'ya (1986) göre, bireyin çevresindeki güvendiği, ilişki içerisinde olduğu kişilerin ihtiyaç duyduğu anlarda yanında olacağına karşı duyduğu inançtır.

Öz Şefkat: Neff'e (2003) öz şefkati, bireylerin acı çekmelerine sebep olan olumsuz duyguları olağan karşılamaları, yaşamda deneyimledikleri olumsuz olay ve durumları yaşam serüveninin bir parçası olarak görmeleri ve kendilerine nazik davranmaları olarak tanımlamıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kaygı

Kaygı (anksiyete) insanlarda doğuştan gelen, geleceğe yönelik, hoş olmayan duygu hali olarak tanımlanabilir. Kaygı bedensel, fizyolojik belirtiler ve bilişsel alana yönelik ruhsal belirti ve yakınmalara sebep olur. İnsanlar, genel anlamda kaygıyı gelecekte başlarına kötü bir şey geleceği hissiyle yaşarlar (Köknel, 1998).

Bilinçdışından kaynaklandığı için nedeni bilinmeyen tehlike, korkunun yarattığı tedirginlik, bunaltı halidir (Bakırcıoğlu, 2012).

Kaygının korku duygusuyla bazı ortak yönleri vardır (Geçtan, 2019). Her iki duygu da tehlike hissettiğimiz anlarda bir tepki olarak kendini gösterir. Ancak korku şu ana yönelik tehditle ilgilenirken kaygı, gelecekteki tehditle ilgilidir (Dirik, 2019). Korku, herkes tarafından tehlikeli kabul edilen durumlara karşı gösterilirken, kaygı bireyin kendisinin ürettiği bir duygu olarak kabul edilir (Geçtan, 2019).

Kaygılı hisseden bireyler çoğu bunu sinirli veya endişeli hissetmektedirler. Bireyler genellikle bu durumu sıkıntı verici olarak görür ve bunun için bir rahatlama bulmak isterler. Bazı durumlarda kaygı fobiler şeklinde ortaya çıkar. Örneğin, birey bir araba kazasından sonra araba kullanma konusunda fobik hale gelerek kaygının gerçekçi olmadığını kabul eder ancak yine de onu kontrol edemeyerek kaygı bozukluğu yaşar (Jhon ve Griffin, 1990).

2.1.1. Kaygı Kuramları

Sosyal görünüş kaygısı kaygının alt başlığı olduğundan kaygı kuramları sosyal görünüş kaygısını da açıklar niteliktedir.

2.1.1.1. Psikanalitik Kuram

Freud'un kaygıya dair ilk görüşleri nevrotik hastalar üzerindeki incelemelerine dayanır. Önceleri kaygının ruhsal yapı içerisinde biriken psişik enerjinin neticesi olduğunu savunmuş ancak yapısal modeli ortaya atmasıyla bu konudaki düşüncelerinde değişiklikler yaparak kaygının egonun bir işlevi olduğunu ortaya atmıştır. Freud'a göre kaygı gerçekçi kaygı, nevrotik kaygı ve ahlaki (moral) kaygı olarak üç başlıkta incelenir.

Gerçekçi kaygı; dış dünyadaki gerçek bir tehlikeye karşı ortaya çıkan duygusal tepkidir. Nevrotik kaygı; idin dürtülerinin ego tarafından kontrol edilemeyip bu dürtülerin bilinç düzeyine çıkacağına dair oluşan olumsuz duyguya verilen duygusal tepkidir. Çocukluk yıllarındaki cezalandırmalar bu kaygıya sebep olur. Ahlaki (Moral) kaygı; ego ve süper ego arasındaki çatışma sonucu ortaya çıkan kaygıdır. Kişinin yanlış olduğuna kendini ikna ettiği duygu ve düşüncelerinden dolayı duyduğu utanç ve suçluluk hali ahlaki kaygıdır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Adler'e göre; bireyler dünyaya yetersizlik duygusuyla gelirler. Bu yetersizlik duygusunun üstesinden gelmek için de üstünlük çabası gösterirler. Birey aşağılık duygularına aşırı ödünleme ile tepki verdiğinde üstünlük kompleksi oluşur ve bu durum bireyde kaygıya yol açabilir (Adler, 2017).

Fromm'a göre; bir birey olarak kendimizden ve yaşamın anlamını bulmaktan sorumlu olmamız bazı insanlara göre kaygı vericidir. Bu hoş olmayan duygudan kaçmak için biz insanlar dini, siyasal ve toplumsal güçlerle özdeşleşme yoluna gideriz. Fromm bu durumu özgürlükten kaçış olarak adlandırır. Eğer birey bireyselliğinin bilincine varır, güçsüzlük ve yalnızlık duygularıyla baş etmeyi başarabilirse kaygısı asgari düzeye inecektir (Burger, 2016).

Sullivan'ın kuramında kaygı önemli bir yere sahiptir (Chapman, 1976). Kaygı, ihtiyaçların doyurulmasını engellen acı verici duygulardır ve anneden çocuğa empati yoluyla geçer (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Horney, nevrotik eğilimlere sahip ebeveynlerin çocuklarının güvenlik ve doyum ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşılamadıklarında çocukların ebeveynlerine karşı temel düşmanlık duygusu hissedeceklerini savunur. Çocuklar bu duygularını genellikle bastırır ve bu durum onlarda huzursuzluk veren bir endişe haline dönüşür. Bu endişe haline Horney temel kaygı adını verir (Horney, 1998).

2.1.1.2. Bilişsel Kuram

Bilişsel kuram, insanların bir olayı veya durumu zihinsel olarak değerlendirme biçiminin, o olay/durum hakkında nasıl hissettiklerini ve davrandıklarını belirlediğini savunur. Bu görüşe göre insanların duyguları olay veya durumların kendisinden değil, bu durum veya olaylara ilişkin yorumlarından kaynaklanmaktadır (Yıldırım, 2020a). Bilişsel davranışçı yaklaşım 1950'lerin ortalarında doğdu. Psikoloji disiplininin hakim olduğu davranışçı teori, insanların yaşadığı sorunların nedenlerini dış etkenlere bağlamakta ve

sorunun asıl kaynağı olan bireyin kendisini göz ardı etmektedir. Bilişsel davranışçı yöntemlerin ortaya çıkmasıyla birlikte insanlar sorunun ana kaynağının bireyin psikolojik yapısı olduğuna inanmaya başlamış ve araştırmacıların da odak noktası psikolojik yapı olmuştur (Orhan, 2022).

Bilişsel görüşüne göre kaygı, herhangi bir tehlikeli duruma tepki olarak ortaya çıkar. Gerçek bir tehlike söz konusu olduğunda kaygı mekanizmaları devreye girer ve organizmanın bu tehlikeli durumdan kaçmaya veya onunla mücadele etmeye hazırlanarak hayatta kalmasına yardımcı olur. Ancak kaygı mekanizmaları gerçek bir tehlikenin olmadığı durumlarda insanların yanlış anlamalarından yola çıkarak sorun yaratabilir (Beck, 2008).

Bilişsel açıdan bakıldığında kaygı, yaşanan olaylara dayalı bir kavram değildir. Bilişler, kişisel olayları veya durumları değiştirerek kaygı üretir. Burada bir uyarının yanlış anlaşılması ya da bir uyarana tehlike atfedilmesi, olası tehlikelere tepki vermek için gereken cesaret üzerine düşüncelere yol açmaktadır. Böylece kaçma ya da başarısızlık ikilemini yaşayan birey için mücadele başlamış olur (Toycu, 2024).

Dünyanın algılanma şekli ve buna bağlı olarak yapılan yorumlar, inançlar bireylerin yaşadığı kaygının özünü oluşturur. Kişinin algıları çarpık ve işlevsiz ise problemler yaşamaya başlar. Ancak otomatik düşünceleri gerçeğe daha çok benzeyecek şekilde düzeltmeyi öğrendiklerinde birey daha işlevsel davranmayı öğrenir, bireyin hissettiği olumsuz duygularda azalma görülür ve fizyolojik yakınmaları dinlenir (Miller, 2012).

2.1.1.3. Varoluşçu Kuram

Soren Kierkegaard, korku ve kaygı kavramlarını açıklayarak özgürlüğün yarattığı kaygıyı dile getirir. Bu, kaygının olumlu değerlendirme yoluyla çözülebileceği ve sorumlu seçeneklere sahip olmanın bu konuda yardımcı olabileceği anlamına gelir. Otto Rank varoluşsal kaygıyı doğum anında başlayan psikolojik bir travma olarak görmüş ve sürecin rahimden dış dünyaya geçişle başladığına dikkat çekmiştir (Toycu, 2024). Varoluşçu yaklaşıma göre kaygı/kaygı, kişinin varlığının yok olması (hiçlik) tehlikesi olarak tanımlanmaktadır (Köse, 2021).

Bu teoriye göre herkes kaygı yaşar. Kaygı, hayatta kalma, yaşamı sürdürme ve varoluşumuza anlam katma ihtiyacına dayanır. Varoluşçu teori, bunun insanın getirdiği ölümlülük duygusundan kaynaklandığını ve sürekli kaygıya yol açtığını belirtmektedir.

Ölümü insani gerçekliklerden biri olarak kabul edebilseydik kaygı ortadan kalkar (Turuşu, 2024).

Varoluşsal kaygı genellikle içsel anlamın kaybı, ölüm, derin yalnızlık ve belirsizlik gibi temaları içeren, varoluşun doğasına ilişkin kaygıların bir tezahürü olarak tanımlanır. Herkeste varoluşsal kaygı olsa da herkes bunu öznel olarak yaşar ve hayatında farklı şekillerde ortaya koyar (Özer, 2024).

Ölümün varlığı, bireye sona gelineceğini hatırlatıyor olması bakımından kaygıyı ortaya çıkarır. Bu durum bizi anlamlı bir yaşama sahip olup olmadığımız konusunda içten içe kaygılandırır. Ancak ölüm gerçeğiyle yüzleşmek ve otantik bir yaşam sürdürmek kişinin kaygısını düzenlemesine yardımcı olur (Geçtan, 2006).

Mevcut sorunlarla yüzleşen ve bunları olumlu davranışlara (yaşam sorumluluklarını üstlenmek gibi) dönüştüren kişiler değişime daha açık olurlar. Bu, kişinin içsel gelişiminin önemli bir özelliğidir. Bunun yerine kültürel normlardan ve içselleştirilmiş mesajlardan etkilenen insanlar, özgünlükten uzaklaşarak kendilerine ve dünyaya yabancılaşırlar. Sonuç olarak kişi içsel çatışma yaşar ve daha düşük düzeyde tatmin elde eder (Ceylan, 2024).

2.1.1.4. Davranışçı Kuram

20. yüzyılda Pavlov, öğrenmenin insan ve hayvan davranışları üzerindeki etkilerine ilişkin birçok deneysel çalışma yürütmüştür. Davranışçı teori fobilerle başlamış, daha sonra kişilik bozuklukları ve psikoz gibi ruhsal bozuklukları da kapsayacak şekilde kapsamını genişletmeye başlamıştır. Araştırma ilerledikçe davranışçılık teorisi öğrenme psikolojisinin önemli bir parçası haline geldi. Bu teorinin savunucularına göre, iyi ya da kötü tüm davranışlar öğrenmenin sonucudur. Burada amaç kişinin duygu ve düşüncelerini değiştirmek değil, öğrenilmiş yanlış davranışları değiştirmektir (Köse, 2021).

Davranışçı teoriye göre kaygı öğrenilmiş bir durumdur. Klasik koşullanmanın öğrenme modeline göre kaygı, çevresel uyaranlara verilen koşullu bir tepkidir. Klasik koşullanmada nötr yani korku yaratmayan bir uyaran (koşullu uyaran), korku verici bir uyaranla (koşulsuz uyaran) eşleşmesi nedeniyle tarafsızlığını kaybedip kaygı uyandıran bir duruma dönüşebilir. Bu koşullanma durumu, koşullu uyaran sonraki koşulsuz uyaran hakkında bilgi sağladığı sürece devam eder (Yıldırım, 2020a).

Davranış teorisine göre kaygı, bireyin sorunlardan, tehlikeden ve acıdan kaçınma arzusundan kaynaklanır. Bir öğrenme modeline dayanan bu teoride kaygı, bireyin olay veya durumları tehdit edici olarak görmeyi öğrenmesi nedeniyle ortaya çıkar. Bu teoriye göre kaygı, ödüllendirildiği takdirde kalıcılığa yol açan olumsuz bir pekiştiricidir (Akkaya, 2024).

Davranışçı kuram, sosyal kaygıya neden olan faktörlerin doğrudan koşullanma, gözlemsel öğrenme ve bilgi aktarımı yollarıyla gelişme gösterebileceğini öngörür: Doğrudan koşullanma, sosyal ortamlarda bireyin travma etkisi yaratacak bir deneyim yaşaması ile oluşur. Gözleyerek öğrenmede, birey sosyal ortamda bir başkasının yaşadığı olumsuz deneyimi gözlemler ve korku tepkisi gösterir. Bilgi aktarımında ise herhangi bir şekilde sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisi kişiye aktarılmış ve korku kazanılmıştır. Sosyal kaygının daha çok doğrudan koşullanmayla oluştuğu, yaygın sosyal kaygının ise çocuklukta yaşanan utangaçlıkla ilişkili olduğu sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerle yapılan çalışmalar sonucunda ortaya konmuştur (Akt., Türkçapar, 1999).

2.1.2. Kaygı Nedenleri

Kaygı tamamen normaldir. Bu nedenle bazen insanlar zor veya tehdit edici durumlarla karşı karşıya kaldıklarında duygusal bozukluklar ortaya çıkabilmektedir. Ancak “korku”, “endişe”, “belirsizlik”, “sinirlilik” gibi duygular çeşitli faktörlerden dolayı çoğu zaman şiddetli ve yoğun hale gelip kişinin günlük yaşamını ve genel yaşamını kısıtladığında bu tür kaygılar ortaya çıkar. Bu bozukluğa katkıda bulunan faktörler; stres, diyabet, genetik geçiş, çocuk istismarı ve uyuşturucu kullanımı, nörotransmitterler ve peptit hormonları olarak sıralanabilir (Albaş, 2024).

Bireyin aile yaşamı, sosyoekonomik düzeyi, yaşam beklentisi, eğitim düzeyi vb. nedenler kaygı durumunu ortaya koymaktadır. Vücudun sağlık durumunu etkileyen her şey kaygıya neden olabilir. Baskıcı aile yapılarında yaşama, akran grupları içerisinde zorbalığa maruz kalma, bireysel beklentiler, teknolojik gelişmeler, nüfus artış oranları gibi bireylerde kaygı ortaya çıkabilmektedir (Turuşu, 2024).

2.1.3. Kaygı Belirtileri

Artan kaygı düzeyleri, kişinin bir takım belirtiler yaşamasına neden olabilir. Bu belirtiler; sinirlilik, sinirlilik, konsantrasyon güçlüğü, hafıza sorunları, aşırı uyanıklık ve

çaresizlik gibi olumsuz duygular olarak ortaya çıkabilir. Anksiyete bozukluklarının duygusal belirtileri arasında gergin hissetme, konsantre olmada zorluk, kafa karışıklığı, sinirlilik ve olumsuz beklentiler yer alır (Orhan, 2022).

Kaygı bozukluğu genellikle günlük yaşamı etkileyebilen kalıcı bir kaygı veya korku hissi içerir. Bazen bir şeyler hakkında endişelenmek veya stresli yaşam olayları nedeniyle kaygı yaşamakla aynı şey değildir. Kaygı bozukluğu ile yaşayan kişiler aylarca, hatta yıllarca sık sık kaygı yaşarlar. Kaybı belirtilerini aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (National Institute of Mental Health [NIMH], 2024a):

- Huzursuz, gergin veya gergin hissetmek,
- Kolayca yorulmak,
- Konsantre olmada zorluk çekmek,
- Sinirli olmak,
- Baş ağrısı, kas ağrısı, mide ağrısı veya açıklanamayan ağrılar yaşamak,
- Endişe duygularını kontrol etmede zorluk,
- Uykuya dalmada veya uykuyu sürdürmede zorluk gibi uyku sorunları yaşamak.

2.1.4. Kaygının Sonuçları

Kaygı bozuklukları, önemli psikolojik, sosyal ve ekonomik maliyetleri olan dünya çapında önemli bir sağlık sorunudur. Kaygının bilişsel işlev üzerindeki etkisi, bu maliyetlere katkıda bulunan önemli bir faktördür; kaygı bozuklukları, olumsuz yaşam olaylarını zorlaştırıcı bir odaklanmayı teşvik edebilir ve konsantrasyonu zorlaştırabilir, bu da hem sosyal hem de çalışma ortamlarında sorunlara yol açabilir. Bu gibi durumlarda kaygı durumu uyumsuz olarak görülebilir. Ancak kaygı, doğru koşullar altında (karanlıkta tek başına eve yürümek gibi) uyarlanabilir olabilen tehlikeyi tespit etme ve kaçınma yeteneğini de geliştirebilir (Robinson, 2013).

Kaygı nedeniyle huzursuz ve gergin hisseden insanlar her zaman gergin olurlar. Konsantre olmakta zorluk çekerler. Zihinlerinin boşaldığını hissederler. Çabuk yorulurlar ve çabuk öfkelenirler. Kas gerginliği ve uyku bozukluğu anksiyetenin en sık görülen sonuçlarıdır. Kaygı bozukluğu olan kişiler kendilerini güvende hissettikleri alanlardan ayrılma konusunda isteksizdirler. Aynı zamanda bu bireylerin sosyal ve mesleki işlevleri de bozulmaktadır (Soylu, 2024).

2.1.5. Kaygı Düzeyleri

Kişilerin yaşadığı kaygı farklı düzeylerde olabilir. Düşük seviyeli kaygı, kaygı spektrumunun daha az şiddetli tarafında olmasına rağmen, yine de bir birey üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir ve semptomlar zamanla ilerleyebilir. Erken aşamada destek yardımcı olabilir, düşük seviyeli kaygısı olan kişilerin semptomları kötüleşmeden önce etkili tedavi almasını engeller. Düşük seviyeli kaygı genellikle teşhis edilmez, tanı kriterlerine uymaz (SilverCloud, 2023).

Orta düzeyde kaygı, hafif kaygıdan daha yoğundur ve günlük hayatınızı etkileyebilir. Belirli aktivitelerden kaçınmanıza ve kolayca irkilmenize neden olabilir ve bu da fiziksel semptomlara yol açabilir. Orta düzeyde kaygının semptomları hafiften şiddetliye kadar değişebilir ve nefes darlığı, terleme, baş dönmesi veya sersemlik, mide bulantısı, hızlı kalp atışı, göğüs ağrısı ve aşırı endişeli veya korkmuş hissetmeyi içerebilir. Bu tür kaygı genellikle stresli bir olay veya durum tarafından tetiklenir ve gevşeme teknikleri, yaşam tarzı değişiklikleri ve terapi ile tedavi edilebilir (Salman, 2024).

Şiddetli kaygı durumlarında kişinin çevresindeki olayları algılaması zorlaşır. İnsanlar daha hızlı konuşur, göz teması kurmakta zorluk çeker ve küçük ayrıntılarla meşgul olur. Olaylar arasında bağlantı kurmak zordur. Hastalarda çarpıntı, nefes almada zorluk ve baş ağrısı gibi belirtiler görülebilir. Nörolojik ve fizyolojik semptomlar artar. Panik kaygısı (en şiddetli biçimi) yaşayan kişiler, nefes alma hızında artış, kan basıncında düşüş, bazen de yönelim ve işitme kaybı yaşarlar. Kişinin kontrol yeteneği azalır, bunun sonucunda umutsuzluk, çaresizlik ve bitkinlik duyguları ortaya çıkar, korku ve kaygı duyguları artar. Halüsinasyonlar ve kafa karışıklığı meydana gelebilir. Kişi intihar girişiminde bulunabilir. Hafif ve orta düzeyde kaygı, kişinin odaklanmasını ve öğrenme ve sorun çözme isteğini artırır. Yüksek kaygı ve panik durumlarında kişinin öğrenme ve problem çözme yeteneği ciddi şekilde zarar görebilir (Soylu, 2024).

2.1.6. Kaygı Türleri

Diğer tüm duygular gibi kaygı da temel insan duygularından biridir. İnsanlar zor durumlarda veya tehlikeli anlarda kaygı yaşayabilirler. Kaygı, kişinin yaşadığı geçici veya kalıcı bir durum olabilir ve iki türe ayrılır: Bunlar sürekli kaygı ve durumluk kaygıdır (Turuşu, 2024).

2.1.6.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, uyaranlara yanıt olarak gerginlik ve fiziksel duyumlarla karakterize edilen duygusal bir durumu ifade eder (Spielberger, 1970). Durumluk kaygı, endişe, sinirlilik, kalp atış hızının artması veya nefes almanın artması gibi fizyolojik sonuçlardan oluşan duygusal bir durum olarak tanımlanabilir. Herkes zaman zaman durumluk kaygı yaşarken, bireyler arasında sıklık, süre ve şiddet açısından önemli farklılıklar bulunur (Yamamori ve Robinson, 2023).

Durum kaygısı temel insan duygularından biridir. Çünkü herkes stresli ve tehlikeli bulunduğu durumlardan biraz endişe duyar. Bu kaygı, kişiye tehlikeyle baş etme konusunda enerji vermenin yanı sıra motivasyonunu ve konsantrasyonunu da artırır. Durumluk kaygıda bireyler kısa süreli yoğun psikolojik korku, kaygı, gerginlik vb. deneyimler yaşarlar. Hissetmenin yanı sıra terleme, titreme, kızarma, kalp atışının hızlanması gibi fizyolojik tepkiler de verecektir. Durumluk kaygı, stresli bir durumla karşılaşıldığında ortaya çıkan ve stresli durum geçtikten sonra ortadan kaybolan bir duygudur (Akkaya, 2024).

2.1.6.2. Sürekli Kaygı

Bu, kişinin yaşamda sürekli stres altında olduğu bir durumdur. Sürekli kaygı durumunda olan birey, nesnel standartlara göre tarafsız durumların bile kendisi tarafından tehlikeli olarak algılandığı ve bireyde bir tatminsizlik durumu geliştiği bir durumdadır (Turuşu, 2024).

Sürekli kaygı dış etkenlerden farklı olarak gelişir ve bireyi yaşamı boyunca etkilemeye devam eder. Ancak ısrarcı kaygının sürekliliği ve yoğunluğu yaşamı olumsuz etkileyebilir ve şiddetine bağlı olarak günlük aktiviteleri engelleyebilir. Bu tepkiler aynı zamanda kişinin güçlü duygusal tepkilerinden ve sanrılarında da kaynaklanabilir. Dolayısıyla daha sonra sürekli kaygı yaşayan bireylerde, hataların çözümünde gecikme ya da hataları çözememe gibi imkansız durumların ortaya çıkması durumunda pişmanlık duyguları artabilmektedir (Toycu, 2024). Sürekli kaygı yaşayan kişiler çoğu durumu tehdit edici olarak yorumlama eğilimindedirler, dolayısıyla durumluk kaygıyı daha sık ve daha şiddetli yaşayabilirler (Kapan, 2024).

2.1.6.3. Sosyal Kaygı

Kişinin, başkaları tarafından değerlendirileceği toplumsal durumlarda belirgin bir korku veya kaygı duyması sosyal kaygı olarak adlandırılır (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). Sosyal kaygı, toplum içinde konuşma, yemek yeme, yabancı insanlarla tanışmak durumunda kalma gibi durumlardan ve hemen her sosyal ortamdan uzak durma isteği şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bireyler böyle zamanlarda, başka insanlar tarafından seyredildiği, incelendiği ve değerlendirildiği duygusuna kapılır. Sosyal kaygıyı diğer kaygı türlerinden ayıran başlıca özelliği başkaları tarafından değerlendirilmesi veya değerlendirilme olasılığının olmasıdır (Erkan, 2002). Sosyal kaygının kendi içinde ayrılan türleri arasındaki farklılık ise kaygı deneyiminden çok kaygının meydana geldiği bağlamda saklıdır. Sosyal kaygı bir randevu esnasında yaşanıyorsa flört kaygısı, bir topluluk önünde konuşma yaparken yaşanıyorsa sahne korkusu veya konuşma kaygısı denilebilirken hepsi temelde aynı gerçeği gizler (Leary ve Kowalski, 1997).

Sosyal kaygılar, toplumda sevmeye ve beğenilmeye karşı duyulan arzunun, istenmeyen kişi olmanın olumsuzluğuna dair bir karikatürün temsilidir. Sosyal kaygıların odak noktası beğenilmek, beğenilmemek; kabul edilmek, göz ardı edilmek gibi olumsuz değerlendirmelerin oluşturduğu hoş olmayan duygulardır (Beck, 1979). Başka bir tanımla sosyal kaygı, bireyin başkalarına karşı olumlu izlenim bırakma isteğine karşın olumsuz izlenim bırakma endişesidir (Creed ve Funder, 1998; Purdon, 2001). Bu sebeple sosyal görünüş kaygısı açıklanırken sosyal kaygı da ele alınmıştır.

Yapılan çeşitli tanımlar göz önüne alındığında sosyal kaygı, bireyin sosyal etkileşim içinde bulunduğu ortamlarda uygun olmayan şekilde davranacağı, değerini kaybedeceği, olumsuz bir iz bırakacağı ve diğerleri tarafından eleştirileceği endişesiyle belirgin bir huzursuzluk ve gerginlik halidir (Gümü, 2006).

Sosyal kaygılı bireyler etkileşim gerektiren durumlarla karşı karşıya geldiklerinde başkaları üzerinde olumlu izlenim bırakma arzusu duyarlar. Ancak bunu başaramayacaklarına dair duydukları korku onları adeta felç eder. Bu durum bireyin utanç verici hatalarla karşılaşmamak için etkileşim esnasında risksiz bir yaklaşım benimsemesine sebep olur. Bu taktiğin sonucunda ise birey genellikle soğuk, mesafeli, ilgisiz gibi algılanır (Creed ve Funder, 1998). Etkileşimlerimiz sosyal kaygı tarafından engellendiğinde hayattan beklenen doyum alınamayabilir ve üretkenliğimize ket vurulabilir. Ancak bu durum devamlı olmak zorunda değildir. Çünkü sosyal kaygı öğrenilmiş bir tepki ve vazgeçilebilir bir alışkanlıktır (Berent, 1994). Sosyal kaygıya dair

bazı görüşler sosyal kaygının temelinde benlik saygısı eksikliğine (Berent, 1994; Sübaşı, 2007) ve büyük ölçüde olumsuz eleştirilme, göz ardı edilme, küçümsenme gibi olumsuzluklardan doğan bir korku olması nedeniyle bilişsel yapıya işaret etmektedir (Beck, 1979). Bilişsel yaklaşım yaşanan kaygının özünde dışarıdaki dünyayı algılama biçimimizin ve buna dayalı yapılan yorumların, inançların etkisi olduğunu savunur. Kişinin algıları çarpık ve işlevsiz ise problemler yaşamaya başlar. Ancak otomatik düşünceleri gerçeğe daha çok benzeyecek şekilde düzeltmeyi öğrendiklerinde birey daha işlevsel davranmayı öğrenir, bireyin yaşadığı huzursuzluk halleri azalır ve fizyolojik uyarılmaları yani kaygısı diner (Gümü, 2006; Miller, 2012).

Üniversite öğrencileri için incelendiğinde sosyal kaygı, kişisel olarak değerlendirilme kaygısı ile belirgin ve günlük hayatı, akademik faaliyetleri kapsayacak şekilde etki gösteren sosyal etkileşim sorunudur (Palancı, 2004). Üniversiteye geçiş ile birlikte yeni sosyal ortamlara giren ve yeni roller kazanan genç yetişkinler için bu yeni ortam ve rollere adapte olmaya çalışırken istedikleri izlenimi bırakma önemli olacaktır. Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramı çerçevesinde genç yetişkinlik dönemine gelmiş bir birey yakınlık kurma ihtiyacı içindedir. Ancak birey sosyal kaygı yaşıyorsa bu dönemi sağlıklı atlatabilecek ve yalnızlık kriz durumuyla karşı karşıya kalacaktır (Sübaşı, 2007).

2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal görünüş kaygısı, insanların dış görüntülerinin kendisi dışındaki insanlar tarafından değerlendirilmesi neticesinde yaşadıkları kaygı ve gergin hissetme durumudur (Doğan, 2010; Özcan, 2013; Özkan, 2017). Sosyal görünüş kaygısı, bireyi fiziğiyle ilgili beklenti ya da değerlendirmelerin bir sonucu olarak ortaya çıkar (Yousefi, 2009). Ancak bu kaygılar kişinin sadece vücut şekillerinden doğan kaygılar değildir. Bununla birlikte genel görünümüne dair değerlendirmeleri de kapsayan bütüncül ve detaylı bir kaygı söz konusudur (Doğan, 2010; Hart, 2008). Sosyal görünüş kaygısı kavramı fiziksel görünümün ötesinde kişinin bedenine yönelik algısı, beden imgesi gibi özelliklerini de içine alan daha kapsayıcı bir kavramdır (Hart, 2008). Beden imajı, bireyin bedeninin şekline, güzelliğine, ebatına dair çok boyutlu tutumudur (Cash, 1997). Bireyin beden imajını olumsuz olarak algılaması sosyal görünüş kaygısı yaşamasına neden olur (Doğan, 2010). Olumlu beden imajı benlik saygısı artıran bir durum iken olumsuz yöndeki beden algısı benlik saygısını düşüren bir durumdur (Cash ve Fleming, 2002). Olumsuz beden

imajı bireyin görünümüne dair negatif yönde duygu ve algılamalara sahip olmasına ve bedeninden utanmasına sebep olmaktadır. Oluşan bu olumsuz durumlar bireyde sosyal görünüş kaygısının oluşmasına zemin hazırlar (Doğan, 2010). Özellikle sosyal medya kullanımının artması gençlerin üzerinde beğenilme isteğine yönelik daha fazla baskıya sebep olmaktadır ve bu baskının sosyal görünüş kaygısı yaşama sebeplerinden bir tanesi olabileceği düşünülmektedir (Özmen ve Çelik, 2024).

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin kendine olan saygısını da etkileyen bir durumdur. Sosyal görünüş kaygısı yüksek olan kişiler kendi değer yargılarıyla alakalı da olumsuz düşüncelere sahiptirler (Özcan, 2013). Kendi vücutlarından memnun olmayan insanlar, sosyal ilişkilerinde yetersiz ve güvensiz hissedebilir ve onaylanma ihtiyacı daha fazladır denebilir. Bu ihtiyaçları karşılanmadığında, öfkelerini uygun biçimde ifade edemeyip içlerine kapanarak bağımsız hareket edemeyebilirler. Kendine güveni yüksek olan bireyler ise kendini yeterli, iyi ve güçlü hissedeceğinden sosyal ilişkilerinde daha bireysel davranacaktır (Gümüş, 2000; Öksüz, 2012).

2.2.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Nedenleri

Sosyal görünüş kaygısının nedenleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır. Bu faktörlerden biri veya birkaçı bir araya gelerek bireyde sosyal görünüş kaygısının oluşmasına sebep olabilir.

2.2.1.1. Olumsuz Beden İmajı

Olumsuz beden imajları ve sosyal kaygı konusunda kullandıkları başa çıkma stratejileri, hem kimlik gelişimleri hem de yakın ilişkileri üzerinde doğrudan etkisi olan ana faktörler arasındadır (Tras, 2019). Sosyal kaygı, özellikle kişinin sunum becerilerine olan güven eksikliği ve başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakma arzusuyla ilgilidir (Weinstein, 2015). Öte yandan sosyal görünüm kaygısı, kişinin fiziksel görünümü nedeniyle başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme veya reddedilme korkusu olarak tanımlanan bir kaygı türüdür (Hart, 2008).

Sosyal görünüm kaygısı yaşayan kişiler genellikle bedenleri ve görünümleri hakkında olumsuz bir algıya sahiptir ve sıklıkla beğenmedikleri özellikleri veya vücut kısımlarını kamufle etmeye çalışırlar (Baltacı, 2021). Ayrıca, minimum fiziksel teması tercih ederler ve bunun yerine daha az maruz kalma riski içeren ve imajlarını ve genel

görünümlelerini değiştirmenin daha kolay bir yolunu sunan internet iletişimini kullanırlar. Kişinin sosyal görünümüyle ilgili kaygı, görülmemek için güçlü bir istek yaratabilir ve görünüm nedeniyle reddedilme korkusu yalnızlık duygularını daha da kötüleştirebilir (Papapanou, 2023).

2.2.1.2. Utangaçlık

Utangaçlık, bireyin sosyal etkileşimlerden kaçınması ve sosyal ortamlara katılamamasıdır (Kara, 2016). Bazı sosyal durumlarda gergin hissetmek normaldir. Ancak sosyal kaygı bozukluğunda günlük etkileşimler şiddetli kaygıya, öz-bilinçliliğe ve utanç duygularına yol açabilir. Özellikle çocuklarda belirli durumlarda utangaç veya rahatsız hissetmek, mutlaka sosyal kaygı bozukluğunun bir belirtisi değildir. Sosyal durumlardaki rahatlık düzeyi kişilik özelliklerine ve yaşam deneyimlerine göre değişmektedir. Bazı insanlar doğuştan utangaçtır, bazıları ise daha dışa dönüktür. Günlük stresin aksine, sosyal kaygı bozukluğu; ilişkilere, günlük yaşama, içe, okula veya diğer faaliyetlere müdahale eden korku, kaygı ve kaçınmayı içerir. Sosyal anksiyete bozukluğu genellikle ergenlik döneminin başlarında veya ortalarında başlar, ancak bazen daha küçük çocuklarda veya yetişkinlerde de başlayabilir (Mayo Clinic, 2021).

Utangaç bir kişi başka biriyle tanıştığında doğrudan diğer kişinin kendisi hakkında ne düşündüğüne, hissettiğine ve ne yaptığına odaklanır. Bu durum kişisel bir reddedilme korkusuna dönüşür. Bunun sonucunda bireyler kaygı yaşarlar. Bu kaygı bireyin utangaç yapısını harekete geçirir (Kara, 2016).

2.2.1.3. Fizyolojik Uyarılmışlık Düzeyi

Fiziksel uyarılmışlık düzeyi, çoğunlukla bedendeki stres tepkileriyle ilişkilidir (Atam, 2024). Stres tepkisi, vücudu stresörler gibi iç veya dış çevresel bir zorluğun sunduğu zorluklarla başa çıkmaya hazırlamak için adaptiftir. Stres tepkisi uyumsuzdur ve fizyolojiye zararlıdır. Kronik stres faktörlerine maruz kalmak depresyon, anksiyete, bilişsel bozukluk ve kalp hastalığı gibi uyumsuz tepkilere neden olabilir (Chu, 2024).

Fizyolojik uyarılma düzeyleri sosyal görünüm kaygısına neden olabilir; bireyin strese, kaygıya, sosyal uyaranlara ve durumlara duyarlılığını artırabilir. Fizyolojik uyarılma düzeyleri arttığında birey, kendi görünümü ve başkalarının onu nasıl değerlendirdiği konusunda daha fazla endişe duyabilir. Pek çok kişi beğenildiğini

hissettiği ve çekici görüldüğü kişilerle iletişim kurmak isterken, etkili bir izlenim bırakmadığını düşünen kişiler kaygılı hissedebilir (Atam, 2024).

2.2.1.4. Sosyal Onay İhtiyacı

Sosyal onay ihtiyacı, başkalarının beklentilerinin önemli görülmesi, başkalarının yargılarının önemli olması ve bireylerin sosyal etkileşimlerde uyumlu davranışlara değer vermesiyle ilgili bir kavramdır. Bu ihtiyaç, kişilerarası etkileşimlerde önemli bir rol oynamakta, yalnızca uzlaşmayı teşvik etmek ve sosyal bağlar kurmakla kalmamakta, aynı zamanda bireylerin kendilerinin değil başkalarının beklenti ve arzularına göre yaşamalarını sağlamaktadır. Bu ihtiyaç özellikle bireyin içinde yaşadığı kültürden etkilenir (Karaşar ve Öğülmüş, 2016).

Sosyal onaylanma ihtiyacı, çok dikkatli davranarak toplum tarafından kabul edilebilmek ve dolayısıyla iyi bir insan olarak kabul edilebilmek için sosyal kaygı yaşamayı ifade etmektedir. Sosyal varlıklar olarak insanların sosyal ilişkiler geliştirebilmeleri, sosyal ilişkilerini uzun süre sürdürebilmeleri ve göreceli istikrar gösterebilmeleri için sosyal tanınmaya ihtiyaçları vardır. Bu normal bir olgudur. Ancak insanlar bir yandan toplumda fark edilmek için farklı özelliklerini öne çıkarmaya çalışırken, diğer yandan da ait oldukları grubun üyelerini taklit etmeye çalışarak tanınmayı beklerler. Sosyal dışlanmanın önlenmesi başlı başına ele alınması gereken bir durum olarak görülebilir (Fettahlıoğlu ve Sipahi, 2020).

2.2.1.5. Travmatik Yaşantılar

Travma olayı, birini duygusal ve fiziksel olarak etkileyebilecek şok edici, korkutucu veya tehlikeli bir deneyimdir. Travma olayları, doğal afetler (kasırgalar, depremler ve seller gibi), şiddet eylemleri (saldırı, taciz, terör saldırıları ve toplu silahlı saldırılar gibi) ve araba kazaları veya diğer kazalar gibi deneyimleri içerebilir. Travma sırasında ve sonrasında korku hissetmek doğaldır. Korku, vücudun “savaş ya da kaç” tepkisinin bir parçasıdır ve potansiyel tehlikeden kaçınmaya veya ona tepki verilmesine yardımcı olur (NIMH, 2024b).

Kişinin dış görünüşüyle ilgili yaşadığı travmatik deneyimler sonucunda sosyal görünüş kaygısı daha da belirginleşebilir ya da yaşanan acı karşısında kişisel olarak daha önce yaşanmamış dış görünüşle ilgili sosyal kaygılar yaşanabilir. Çocukluk döneminde

yaşanan ihmal ve istismar gibi travmatik olaylar, kişinin yetişkinlik dönemindeki beden imajını etkileyebilir. Kişinin görünümüne ilişkin olumsuz algı ve inançları, bu inançlardan kaçınma olasılığını oluşturmakta ve bu travmatik deneyimler, bireylerin beden imajına yönelik rasyonel tutumlar benimsemelerini de engelleyebilmektedir (Atam, 2024).

2.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Araştırmalar

Çepikkurt ve Coşkun (2010), çalışmasında dans eden üniversite öğrencilerinin bedeninden memnun olma düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, beden imgesinden hoşnut olma durumunun sosyal görünüş kaygısını negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ise kadın dansçıların erkek dansçılara göre sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Özcan ve arkadaşları (2013), yaptıkları çalışmada ergen ve genç yetişkin kadınların benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisini incelemiştir. Yapılan lineer regresyon analizi sonucunda, depresyonun hem benlik saygısını hem de sosyal görünüş kaygısını anlamlı şekilde yordadığı; ailenin gelir düzeyi değişkeninin ise sosyal görünüş kaygısını negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmüş ve diğer bağıntıların anlamlılığı kaybolmuştur. Değişkenlerin kendi arasındaki korelasyonuna bakıldığında ise pozitif yönlü güçlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Cınar ve Keskin (2015), büro yönetimi ve yönetici asistanlığı bölümünde öğrenim gören öğrencilerle yaptığı çalışmasında, öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarını öğrenim gördükleri şehirlerin il ve ilçelerine göre karşılaştırmıştır. Çalışmanın amacı, öğrencilerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısının il veya ilçe seçmelerinde etkili olup olmadığının tespit edilmesidir. Çalışmada anket tekniği kullanılmış ve bir saha çalışması yapılmıştır. Çalışma sonucunda cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenlerine göre herhangi bir fark gözlenmemiştir.

Seki ve Dilmaç (2015), ilişkisel model kullanarak yaptığı çalışmasında ergenlerin sahip olduğu değerler ile öznel iyi oluş düzeyleri ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda değişkenlerin birbiriyle pozitif doğrusal bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Kılıç ve Karakuş (2016), örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmasında sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlık ilişkisini incelemeyi

amaçlamaktadır. Çalışma ilişkisel model kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında erkeklerin sosyal görünüş kaygı düzeyinin kadınlardan daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı aile yapısı değişkenine göre incelendiğinde; geniş ailelerde yaşayan öğrencilerin çekirdek ailelerde yaşayan öğrencilere göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşadığı görülmüştür. Ayrıca köyde ve şehirde yaşayan öğrencilerin büyükşehirlerde yaşayan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşadığı görülmektedir. Kilosundan çok memnun olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği (SGKÖ) puanları diğer gruptaki öğrencilere göre daha düşük; şimdiki kilosundan memnun olmayanların ise kararsız ve memnun olanlara göre daha yüksek seviyede çıkmıştır. Şu anki boyundan çok memnun olanların diğer gruplara göre sosyal görünüş kaygısı daha düşüktür. Sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; yalnızlık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin benlik saygısı arttıkça yalnızlık düzeylerinin de düşüş gösterdiği tespit edilmiştir.

Kara (2016), çalışmasında sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık ilişkisini incelemiştir. Araştırma ilişkisel modeli kullanılarak yapılmıştır. Yapılan basit regresyon analizi sonucuna göre sosyal görünüş kaygısı utangaçlığı anlamlı şekilde yordadığı, daha utangaç insanların sosyal görüntülerine olan kaygısının da daha fazla olduğu görülmektedir.

Koçak ve Şimşek (2019), çalışmasında Türk ve yabancı öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul'da öğrenimine devam eden Türk ve yabancı öğrenciler oluşturmaktadır ve araştırma tarama araştırmalarından karşılaştırma modeli kullanılarak yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, üniversitede öğrenim gördüğü şehre gelene kadar çoğunlukla büyükşehirde yaşamış bireylerde sosyal görünüş kaygısının daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Algılanan akademik başarı durumu ile öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Sosyal görünüş kaygı puanları başarı durumuna göre incelendiğinde ise 3,60 ve üzeri not ortalamasına sahip olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı puanlarının, diğer öğrenci gruplarının sosyal görünüş kaygı puanlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puanları aylık gelir durumlarına göre anlamlı bir fark ortaya koymuştur. Geliri 1000 TL ve altı olan öğrencilerin diğer gruplara göre sosyal görünüşleri konusunda daha fazla kaygılandığı görülmektedir.

Reshma ve arkadaşları (2020), üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygısı ile başa çıkma arasındaki bağlantıyı ve ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmaya Coimbatore'daki üniversite öğrencileri katılmıştır. Araştırma sonucunda hem sosyal görünüm kaygısının hem de başa çıkmanın üniversite öğrencilerinde orta düzeyde olduğu, iki değişken arasındaki ilişkinin yüksek düzeyde olduğunu, öğrencilerin toplum tarafından beden imajının olumsuz değerlendirilmesini aşmak ve bu kaygının yarattığı sorunları en aza indirmek için başa çıkma becerisi geliştirdikleri tespit edilmiştir.

Antonietti ve arkadaşları (2020) öz saygı, aile ve akran uyumu ve sosyal görünüm kaygısı arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yaptıkları araştırmaya 2018 ve 2019 yıllarında 1085 ergen katılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi uygulayarak elde edilen sonuçlara göre öz saygının sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkili olduğu, aile ve akranlarla algılanan uyumun, sosyal görünüş kaygısını tahmin etmede algılanan uyumun ötesinde sosyal desteğin ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin aracılık rolü olmadığı belirlenmiştir.

Avunduk (2021), örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu ilişkisel model kullanarak yaptığı çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile girişimcilik düzeyi ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, sosyal görünüş kaygıları ile girişimcilik düzeyleri arasında anlamlı fark olduğunu göstermektedir. Girişimci bireylerin sosyal görünüşlerine olan kaygılanma düzeyinin düşük olduğu görülmektedir.

Kaplan vd., (2021), ilişkisel model kullanarak yaptıkları çalışmada sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişki lise öğrencileri örnekleminde incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde, katılımcıların sosyal görünüş kaygısına ilişkin algılarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile öznel iyi oluş alt boyutları arasında orta düzeyde negatif yönlü manidar bir ilişki bulunmuştur. Bu anlamda öznel iyi oluş alt boyutlarından aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumu ve önemli diğerleriyle ilişkide doyum değişkenlerinin sosyal görünüş kaygısının negatif yönlü manidar yordayıcıları olduğu söylenebilir.

Akarsu ve Demirpençe (2022), çalışmada ergenlerde sosyal görünüş kaygısının iletişim becerilerine etkisini incelemiştir. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Sonuç olarak; sosyal görünüş kaygısı ve iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

Kaplan (2022), örneklemini Kayseri ilinde bulunan ortaöğretim öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini belirlemeyi

amaçlamıştır. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle kız öğrencilerin erkeklere oranla sosyal görünüşlerine dair daha fazla kaygı yaşadıkları görülmüştür. Okul türleri analize dahil edildiğinde ise Sosyal Bilimler Lisesindeki öğrencilerin Meslek Liselerine göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları görülmüştür. Ancak kaçınıcı sınıfta olduklarının ve ana babalarının eğitim seviyesinin sosyal görünüş kaygılarında anlamlı bir farklılığa yol açmadığı saptanmıştır.

Lau ve Idang (2022), üniversite öğrencilerinde sosyal görünüm kaygısı, selfie düzenleme ve öz saygı arasındaki ilişkiyi incelemiş oldukları araştırmaya 253 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda çevrimiçi paylaşımdan önce daha sık selfie düzenlemenin daha yüksek düzeyde sosyal görünüm kaygısıyla, çevrimiçi paylaşımdan önce daha sık selfie düzenlemenin daha düşük düzeyde öz saygıyla, selfie düzenlemenin hem öz saygı hem de sosyal görünüm kaygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Gao ve arkadaşları (2023) yaptıkları araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile öz şefkat arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygıyı olumlu şekilde yordadığını ve öz şefkat, görünüm kaygısı ile sosyal kaygı arasında kısmi aracılık rolünün olduğu belirlenmiştir.

Şengönül ve Aydın (2023) İstanbul’da yaşayan genç yetişkinlerin örneklemi oluşturduğu araştırmasında sosyal medya kullanım özellikleri, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Sosyal medyayı sık kullanan ve sosyal medyada fazla zaman geçiren bireylerin sosyal görünüşlerine ilişkin kaygılarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bireylerin yemeye karşı tutumlarının ve beden kitle indekslerinin artış göstermesi sosyal görünüş kaygılarını da artıracaktır sonucuna ulaşılmıştır.

Liao (2023) üniversite öğrencilerinde görünüş kaygısının sosyal kaygı üzerindeki etkisini öz yeterlik ve öz saygının aracılık etkisi üzerinden incelemişlerdir. Araştırma sonucunda görünüş kaygısı ile sosyal kaygı arasında anlamlı ve pozitif bir öngörü ilişkisi olduğu, sosyal görünüş kaygısının, sosyal kaygıyı doğrudan etkilemesinin yanında, aynı zamanda öz yeterliliğin bağımsız aracılık etkisi, öz saygının bağımsız aracılık etkisi ve öz yeterlilik ile öz saygının seri aracılık etkisi olduğu belirlenmiştir.

Donofre ve arkadaşları (2023) fiziksel egzersiz yapan Brezilyalı yetişkinlerde bireysel özelliklerin sosyal görünüm kaygısı üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda hem erkekler hem de kadınlar için, daha yüksek vücut kitle

indeksine sahip olan, yeme bozukluğu olduğunu bildiren ve Covid-19 pandemisinin başlangıcından sonra vücutlarında bir değişiklik algılayan daha genç katılımcılar arasında daha yüksek düzeyde sosyal görünüm kaygısı olduğu, özellikle kadınların, daha yüksek gelir ve daha yakın zamanda fiziksel egzersize başlamış olmanın, yüksek düzeyde sosyal görünüm kaygısına sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Papapanou ve arkadaşları (2023) yaptıkları araştırmada ergenler ve genç yetişkinlerde sosyal görünüm kaygısı, sosyal medya kullanımı ve yalnızlık duyguları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 18-35 yaşları arasında 439 kadın (%69,5) ve 193 erkek (%30,5) olmak üzere toplam 632 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısı ile yalnızlık arasında pozitif, sosyal medya kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Karaaslan ve arkadaşları (2024a), örneklemini Mersin'in Akdeniz ilçesinde yaşayan orta okul öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada sosyal medya kullanımı ile sosyal görünüş kaygısı ilişkisini saptamayı amaçlamıştır ve sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla sosyal görünüş kaygısının da arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Karaaslan ve arkadaşları (2024b), örneklemini orta öğretim öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada akran baskısı, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlık ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma Mersin'in Akdeniz ilçesinde bulunan öğrencilerle sınırlandırılmıştır. Bulunan sonuçlar, akran baskısının sosyal görünüş kaygısını artırdığı yönündedir. Psikolojik sağlık düzeyi ise sosyal görünüş kaygısını önemli oranda azaltmaktadır.

Özmen ve Çelik (2024), yüz yüze anket yöntemini kullanarak yaptığı çalışmada bir kamu üniversitesinde eğitim gören 242 öğrenciye ulaşmıştır. Çalışma sonucunda beğenilme isteği ve sosyal görünüş kaygısının estetik operasyon geçirmeyi kabul etme davranışı üzerinde pozitif yönlü etkisi olduğu bulunmuştur. Yani beğenilme isteği ve sosyal görünüşlerine dair duydukları kaygı gençleri estetik cerrahiye yöneltebileceği saptanmıştır.

Wu ve arkadaşları (2024) Çinli ergenler arasında görünüm kaygısı ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapmış oldukları araştırma nitel araştırma yöntemi ile yapılmış, araştırmaya 10 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal medyanın görünüm kaygısı üzerinde ikili bir etkiye sahip olduğu, artan sosyal medya katılımının estetik standartları şekillendirerek ve karşılaştırmalı ortamlar yaratarak sosyal görünüm kaygısını arttırdığı, sosyal medyadaki çeşitli estetik bakış açıları ve

otantik sunumlar, benzersiz görünümünün kabul edilmesini teşvik ederek ve özgüveni artırarak görünüm kaygısını kısmen hafifletmekte olduğu tespit edilmiştir

2.3. Öz Şefkat

Öz şefkat kavramını açıklarken daha genel bir tanım olan şefkat duygusunun irdelenmesi yararlı olacaktır (Yağbasanlar, 2017). Şefkat, başka bir kişiye fedakârca yardımcı olmaya dayanan özverili davranış olarak tanımlanabilir (Wispé, 1991). Daha kapsamlı bir tanım yapmak gerekirse şefkat, insanların davranışlarını değerlendirirken yaşamda karşılaşılabilecek güçlükleri göz önünde bulundurarak, her insanın şartlarının farklı olabileceğini düşünerek daha anlayışlı, yumuşak yorumlar yapmamızı sağlayan bir duygudur (Yağbasanlar, 2017).

Bireyin doğrudan kendi benliğine hissettiği şefkat duygusu ilk olarak Neff (2003) tarafından öz-şefkat olarak kavramsallaştırılmıştır. Öz şefkat, kişinin kendine karşı nezaket ve şefkat duygularını genişleterek olumlu bir duygusal duruş sergilemesidir (Neff, 2003). Acı veren yaşantılar, başarısız deneyimler ve zorlayıcı yaşam koşulları yaşamın bir parçasıdır ve yaşanması kaçınılmazdır. Bu doğrultuda, önemli olan zorlayıcı yaşam koşulları ve olaylarıyla başa çıkabilmektir. Zorlayıcı yaşam koşulları ve olaylarıyla başa çıkabilme gücümüzü artıran önemli bir etken de öz şefkat kavramıdır (Bluth, 2016; Germer ve Neff, 2017; Gilbert ve Procter, 2006). Öz şefkat bireyin kendi acısına dokunabilmeyi ve bu acının yaşanmasına açık olmayı, ondan kaçmamayı; acısını hafifletme ve nazik bir şekilde kendini iyileştirme arzusunu yaratmayı içerir (Neff, 2003; Neff, 2008). Ayrıca kişinin acılarını, yetersizliklerini, başarısızlıklarını insan deneyiminin bir parçası olarak görmesini ve yargılayıcı olmayan bir tutum sergilemesini de kapsayan geniş bir kavramdır (Braehler ve Neff, 2020; Neff, 2003; Neff, 2008; Neff, 2009).

Öz şefkatli insanlar hayatta hataların, başarısızlıkların ve zorlayıcı hayat şartlarının kaçınılmaz olduğunun bilincindedirler. Bu sebeple acı verici deneyimlerle karşılaştıklarında öfke duymak yerine kendilerine karşı nazik olma eğilimindedirler (Neff, 2008). Öz-şefkat, bireyin kendisine ilişkin olumlu ve olumsuz yargılarını bir kenara bırakarak kendine ayna tutmasıdır. Bu, kendimize yargılayıcı sorular sormak yerine gereksinim duyduğumuz sıcak, destekleyici ve anlayışlı bir bakış açısıyla bakmamıza yardımcı olur. Böylece kendimizi daha güvende, kabul görmüş ve zinde hissederiz (Germer, 2009). Fakat bu durum yani kendine şefkatle yaklaşmak benmerkezci

olmak demek değildir. Esasen öz şefkat başkalarına karşı da şefkat ve ilgi duygularını artırır. Öz şefkat, bireyin kendi tecrübelerini insanlığın ortak tecrübeleri ışığında görmesini, acının, başarısızlığın ve yetersizliklerin insan olma halinin bir parçası olduğunu ve kendisi dahil tüm insanların şefkati hak eden değerde olduğunu kabul etmesini gerektirir (Germer, 2009; Neff, 2003). Öz şefkat sayesinde yaşam karşımıza zor koşullar çıkardığında kendimizi beslemeyi öğreniriz, kendimize destek ve cesaret veririz (Braehler ve Neff, 2020).

Öz-şefkat temellerini Budist felsefeden alır ve Budizm bir Doğu geleneği olduğundan Doğu kültürlerinde öz şefkate Batı kültürlerinden daha fazla rastlanması beklenir. Batı kültürlerinin daha bireyci, özerk davranışlara sahip olması; Doğu kültürlerinde bireyin bir başkasına karşı anlayışlı olabilmesi için öncelikle kendisine bu anlayışı göstermesi gerektiğine inanılması (Bennett, 2001) ve bu kültürlerin kişiler arası bağlılık, birbirini önemseme gibi özelliklere sahip olması ve bu beklentiye pekiştirmiştir (Neff, 2008).

2.3.1. Öz Şefkatin Boyutları

Neff'e (2003) göre öz şefkat birbiriyle etkileşim içinde olan üç alt boyutta incelenebilir. Bu alt boyutlar; "öz-sevecenlik, ortak paydaşım, bilinçli farkındalık" şeklinde tanımlanabilir.

2.3.1.1. Öz Sevecenlik (Self Kindness)

Öz-şefkatin öz-sevecenlik boyutu, kişinin olumsuz duygu, düşünce, davranış veya dürtülerini hoşgörü, empati, duyarlılık ve sabırla ele alma potansiyelini gösterir (Bektaş, 2020). İnsanlar hatalı bir davranışta bulunduklarında, kendilerini yetersiz hissettiklerinde veya başarısız bir durumla karşılaştıklarında kendilerine karşı sert ve acımayan bir tavırla yaklaşabilirler. Fakat aynı durumlar bir başkasının başına geldiğinde aynı davranışı sergilemezler. Öz sevecenlik insanın eksikleri, yenilgileri ve yanlışları karşısında benliğine karşı yargılayıcı olmayan ve kendini kabul eden bir anlayış sunmasını içerir (Neff, 2003; Neff, 2009; Neff, 2011). Kendine karşı ilgi ve sıcaklık göstermede aktif rol almayı gerekli kılar (Bluth, 2016). Kişi bireysel eksikliklerinin farkına vardığında kendine sert ve yargılayıcı bir dille yaklaşmak yerine daha destekleyici ve umutvari yaklaşarak göreceği zarardan kendini korumayı amaçlar (Germer ve Neff, 2017).

Öz-şefkat konusunda sıkıntı yaşayan kişi kendini daha çok eleştirecektir. Bu özeleştirici çoğu zaman ona o kadar doğal gelir ki, yaşadığı acının asıl kaynağının kendisini eleştirmek olduğunu fark edemez. Bu nedenle kendine nasıl farklı davranabileceği konusunda çalışma fırsatları yaratamaz (Bektaş, 2020).

2.3.1.2. Ortak Paydaşım (Common Humanity)

İnsan yaşamında zorluklar ve hataların olması tamamen doğal bir durumdur ve tüm insanlar bu durumu yaşar. Böyle durumlarda insanlar genellikle acı çeker ve bu güçlüklerin yalnızca kendisinin başına geldiğine inanır. Ortak paydaşım içinde olduğunda ise hissettiklerimizin zorlu zamanlarda hepimizin deneyimlediği evrensel duygular olduğunu ve bunların bizi diğer insanlarla yakından bağladığı inancına erişmesini sağlar (Bluth, 2016; Germer ve Neff, 2017). Ortak paydaşım, insanların daha kapsamlı bir açıdan bakarak hiçbir insanın kusursuz olmadığını farkına varması ve buradan yola çıkarak kusurlu davranışların yalnızca ona özgü olmadığını ayırdında olmasıdır (Neff, 2003; Neff, 2009; Neff, 2011).

Merhametin “acının eşlik etmesi” tanımı, paylaşma farkındalığı bileşenini açıklamak için kullanılabilir. Çünkü bu tanım acı verici deneyimlerin ortak paylaşımına dikkat çekmektedir. Paylaşmanın farkına varmak, tüm insanların hata yapabileceği, yanlış düşünebileceği ve bunun sonucunda pişman olabileceği gerçeğini kabul etmeyi sağlar. Bu yönüyle bireyin kendisini “zavallı ben” olarak tanımlamamasını ve sosyal olarak yalnız kalmamasını sağlayan bir beceridir (Neff, 2021).

2.3.1.3. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Öz-şefkat, kusurluluğu ortak insanlık durumunun bir parçası olarak görür, böylece benliğin zayıflıkları görülür ve kişinin başkalarından acı çekmek yerine onlardan kopmak yerine onlarla bağlantılı hissetmesine olanak tanır. Öz-şefkatin üçüncü bileşeni farkındalıktır; bu, insanların kendilerinin veya hayatlarının hoşlanmadıkları yönlerini görmezden gelmemeleri veya bunlar üzerinde durmamaları için, şimdiki andaki deneyimlerin açık ve dengeli bir şekilde farkına varmayı içerir (Bektaş, 2020; Toklucu, 2024).

Atalay’a (2019) göre bilinçli farkındalık, şimdiki an içinde olup bitenlere dikkatimizi vermek, bu dikkatin içeriğinin ve niteliğinin farkına varmak ve fark ettiğimiz

tüm bu detayları hızlıca yargılamadan kabul etmektir. Bilinçli farkındalık yalnızca şimdiki zamanda yaşamak değil öncelikle yaşadığımız bu an içinde olanların farkına varmak ve tüm bu fark ettiklerimizi bilinçli bir akıl; açık, sevgi dolu ve şefkatli bir kalple algılamaktır. Bir başka ifadeyle bireyin anlık deneyimine duygusal bir sakinlik ile katılabilme yeteneğidir denebilir (Bluth vd., 2016).

Bilinçli farkındalık, acı veren deneyimlerden kaçınmak yerine, kişinin hayatındaki olumsuzluklarla yüzleşmesini ve kabul etmesini sağlar. Farkındalık aynı zamanda bireyin negatif duygu ve düşüncelerle iç içe geçerek bireyselliğini kaybetmesinin önüne geçer (Neff, 2003; Germer ve Neff, 2017). Kişi farkındalık durumunda olduğunda duyguları arasında dengeli kalabilmeyi öğrenir (Neff, 2008). Farkındalığın öz şefkat için önemli olduğunu söyleyebiliriz çünkü acı verici durumlarla karşı karşıya kaldığımızda şefkatin kapıdan içeri girmesine yardımcı olur (Germer, 2009).

Öz şefkati deneyimlemek için farkındalık gerekli olsa da, iki yapının aynı olmadığını farkına varmak önemlidir. Birincisi, kendine şefkat için gereken farkındalık türü, tipik farkındalıktan daha dardır. Farkındalık, öz-şefkatin bir bileşenidir ve acı verici duygular ve olumsuz düşüncelere ilişkin dengeli bir farkındalığı ifade eder. Farkındalık genellikle olumlu, olumsuz ya da tarafsız herhangi bir deneyimi soğukkanlılıkla kabul etme ve yüzleşme yeteneğini ifade eder. Farkındalık ve öz-şefkat arasındaki bir diğer fark, her birinin hedefleridir. Kişinin deneyimlerini daha geniş insan bağlamı içinde tanıması ve kendine karşı şefkatli davranması için psikolojik alana ihtiyaç vardır (Işık, 2024).

2.3.2. Öz Şefkatin Gelişiminde Etkili Olan Faktörler

Öz şefkat, bireylerin kendi karşılaşmalarını veya acılarını nesnel olarak algılamalarına ve kabul etmelerine ve öz-yönelimli nezaketle yanıt vermelerine yardımcı olan uyarlanabilir bir psikoprotektif faktördür (Wu ve Zhang, 2023).

Bireyin öz şefkat becerisinin gelişimini etkileyen birçok faktör vardır. Bu faktörlere baktığımızda önemli boyutlardan birinin bağlanma araştırması olduğu görülebilir. Bağlanma araştırması, bir bebeğin çeşitli talepleri ve ihtiyaçları tutarlı bir şekilde karşılandığında, bebeğin, ihtiyaçlarını karşılayan bakıcıyla güvenli bir bağlanma kurduğunu göstermektedir. Bebeklerin bakıcılarıyla kurdukları güvenli bağlanma, çocuklarda dünyanın güvenli bir yer olduğu inancını geliştirir. Ancak bebek bakım verenin soğuk, kabulsüz ve süreksiz davranışlarına maruz kalırsa güvensiz bağlanma gelişebilir. Güvenli bağlanma stiline sahip bebekler ilerleyen yaşlarda sakin ve sağlıklı

duygulara sahip olurken, güvensiz bağlanma stiline sahip bebekler ise sevmeye layık olmadıklarına inanıp güven sorunları yaşayacaklardır. Bu nedenle güvenli bağlanan kişilerin, güvensiz bağlanan kişilere göre öz şefkat becerilerinin daha fazla olduğu ve öz şefkat geliştirebildikleri öne sürülmektedir (Neff, 2021).

Bu bakım mekanizmasının çalıştığından emin olmanın bir başka yolu da oksitosin salınımıdır. “Bağlanma hormonu” olarak bilinen oksitosin seviyelerinin artması, bireyin güvenini ve sakinliğini artırabilir; kaygıyı ve stresli durumları azalttığı gösterilmiştir. Bu bağlamda bireylerin kendilerine şefkat ve özen göstermelerini sağladığı ve öz-şefkat gelişimine katkı sağladığı belirtilmektedir (Neff, 2021).

2.3.3. Öz Şefkatle İlgili Yapılan Çalışmalar

Neff vd., (2005), lisans öğrencileri arasında öz-şefkat, akademik başarı hedefleri ve algılanan akademik başarısızlıkla başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla iki çalışma sunmuştur. Çalışma 1, öz şefkatin ustalık hedefleriyle pozitif anlamlı ilişkili olduğunu ve performans hedefleriyle negatif ilişkili olduğunu göstermektedir. Çalışma 2, son ara sınav notlarını başarısız olarak algılayan öğrenciler arasında bu bulguları doğrulamıştır.

Neff vd., (2006), çalışmasında öz şefkatin psikolojik sağlıkla ilişkisini incelemek amacıyla iki çalışma sunmuştur. Birinci çalışma, öz şefkatin, bir laboratuvar ortamında ego tehdidiyle karşı karşıya kalındığında kaygıya karşı tampon görevi gördüğünü dolayısıyla psikolojik sağlığa yardımcı olduğunu bulmuştur. İkinci çalışma, bir aylık süreçte oluşan öz şefkatteki artışların, artan psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu ve terapistin öz anlayış derecelendirmelerinin, öz anlayışla ilgili kendi bildirimleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğunu bulmuştur.

Gilbert ve Procter (2006), çalışmasında psikolojik zorluklarda utanç ve öz eleştirinin rolüne, farklı duygulanım sistemlerinin dikkate alınmasının önemine ve CMT’nin (Compassionate mind training) teori ve terapi sürecine genel bir bakış sunmayı amaçlamıştır. Nitel yöntem kullanılarak yapılan çalışma sonucunda, depresyon, kaygı, özeleştirme, utanç, aşağılık duygusu ve boyun eğici davranışlarda önemli azalmalar; katılımcıların kendini yatıştırma, kendine güven duyma duygularına odaklanma becerilerinde ise artış gözlenmiştir.

Neff ve Germer (2012), çalışmasında insanları daha fazla öz-şefkatli olmaları için eğitmek üzere tasarlanmış 8 haftalık bir psikoeğitim olan Mindful Self-Compassion

(MSC) programının etkinliğini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda MSC programının öz şekfat, farkındalık ve esenliği arttırmada etkili görünmektedir.

Bluth vd., (2016), çalışmasında ergenlerde öz şekfat ve duygusal iyi oluş (algılanan stres, yaşam doyumunu, sıkıntıya tahammülsüzlük, depresif semptomlar ve kaygı) ilişkisinde yaş ve cinsiyetin rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Sonuç olarak, cinsiyetin öz şekfatle anlamlı bir ilişkisinin olduğu ve yaş küçüldükçe öz şekfat düzeyinin de düştüğü görülmüştür. Ayrıca z şekfat duygusal iyi oluşun tüm alt boyutlarıyla ilişkili bulunmuş, yaşı daha büyük olan ergenler arasında, öz şekfatin erkeklerde kızlara göre kaygı üzerinde daha büyük bir koruyucu etkisi olduğu bulunmuştur. Ek olarak, düşük ve ortalama öz-şekfati olan daha büyük ergenlerin, yüksek öz-şekfati olanlara göre daha fazla depresif semptom seviyelerine sahip olduğu bulgulanmıştır.

Yağbasanlar (2017), çalışmasında öz şekfatin kavramsal bir şemasını çıkarmayı amaçlamıştır. Bu doğrultuda, öz şekfat kavramı üzerine kapsamlı bir araştırma yapılmış, ülkemizde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelenmiş ve sonucunda bir derleme çalışması elde edilmiştir. Çalışmanın içeriğinde, öz şekfat leğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması, psikoloji biliminin kavram üzerindeki bakış açısı ve öz şekfat alt boyutlarının birbirleriyle olan ilişkisinin incelenmesi yer almaktadır. Çalışma sonucunda, öz şekfat kavramına genel bir bakış açısı kazandırılmaya çalışılmış ve literatürde yeni bir kavram olarak yerini alan öz şekfat kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.

Kurtoğlu ve Başl (2021), z şekfat ile ilgili derleme çalışması yapmak amacıyla bir meta analiz çalışması yapmışlardır. Sonuç olarak, öz şekfatin yaş ve cinsiyetle ilişkili olduğu, bireyin yaşamında olumlu sonuçlara yol açtığı, psikoloji bilimindeki konumu ve terapi oturumlarındaki işlevselliği ile ilgili çalışmalara rastlanmıştır.

Liang ve arkadaşları (2022), çalışmasında Covid-19 pandemisi sırasında depresyon ve kaygı belirtilerinin gidişatını ve öz şekfatin rolünü araştırmayı amaçlamıştır. Bir yıl süren bu boylamsal çalışmada evrimii anketler kullanılmıştır. Depresyon ve kaygının üç farklı ortak yörüngesi belirlendi: düşük belirti grubu (%54), hafif belirti grubu (%34,4) ve risk grubu (%11,5). Daha yüksek öz şekfat düzeyine sahip katılımcıların, depresyon ve kaygı belirtilerinin düşük belirti yörüngesini takip etme olasılığı daha yüksek olarak bulunmuştur.

2.4. Algılanan Sosyal Destek

Birey yaşamını bir toplum içinde sürdürür. Bu süreç içerisinde baş etmesi gereken çeşitli durumlarla karşı karşıya kalır. Yaşanan duygular her bireyde farklı şekillerde ortaya çıkmasına ve ilerleme göstermesine rağmen bireyler bir destek sistemine ihtiyaç duyarlar. Bireylerin böyle zamanlarda yanlarında destek unsurlarının olması zorlayıcı koşullar ve olaylarla başa çıkarken onlara destek sağlar. Birey toplumsal yaşam içerisinde var olan bir varlık olduğundan iyi olma durumunu etkileyen bir destek ağı içerisinde olmak ister (Karataş, 2012). İnsanın yaşantısı boyunca iyi kötü bütün anlarında onun için değerli olan insanlara ve etrafındaki diğer insanların desteğine gereksinimi vardır (Ateş, 2012). Bu doğrultuda Cohen ve Syme'e (1985) göre sosyal destek, bireye çevresindeki başka insanların temin ettiği kaynaklardır. Başka bir ifadeyle sosyal destek, bireyin çevresinden gördüğü maddi manevi her türlü yardımdır (Oktan, 2005; Yıldırım, 1997; Yıldırım, 1998). Sosyal destek sistemi bireyin yaşadığı çevre ve bu çevrede olan önemli kişiler (aile, arkadaş, öğretmen, akraba vs.) ile ilişkilerinin kalitesini ve bu kişilerden alınan desteğin derecesini içeren kapsamlı bir kavramdır (Oktan, 2005).

Sosyal desteğin, yaşamımızdaki önemi yadsınamaz bir gerçektir. Yaşamında destekleyici sosyal bağlantıları olan, diğerleriyle ilişkisinde yakınlık kurabilen bireylerin hem fiziksel hem psikolojik sağlığının bu durumdan olumlu etkileneceği düşünülmektedir. Bu anlamda destekleyici sosyal bağlantılara sahip olmanın birey üzerinde pozitif bir etkisi vardır (Ateş, 2012).

Cohen ve Wills (1985) sosyal desteği bilgisel, duygusal, araçsal ve yaygın olmak üzere dört boyutta ele almıştır. Bilgisel destek, bireyin yaşadığı sorunlara çözüm bulamadığında başkasından aldığı öğüt niteliğindeki bilgilendirmelerdir. Araçsal destek, para, araç-gereç gibi somut değeri olan materyallerle yardımda bulunarak bireyin sorununa çözüm getirebilen destek boyutudur. Duygusal destek sevgi, anlayış, koşulsuz kabul gibi durumları kapsayan yakın destektir. Yaygın destek ise; boş zamanlarda sosyal etkinliklerle bulunarak eğlenmeyi ve rahatlamayı kapsayan destek boyutudur (Akt. Ateş, 2012).

Perrine'ye (2010) göre sosyal destek verecek kişiler somut olarak var olabilir ancak sosyal destek sadece bir algıdan da ibaret olabilir. Bir başka ifadeyle sosyal destek kavramını ikiye ayırmıştır. Sosyal desteği algılanan ve sağlanan olmak üzere iki başlıkta incelemiştir. Algılanan destek, ihtiyaç duyulduğunda kişinin sosyal ağında bulunan

kişilerin desteği vereceğine emin olması; sağlanan sosyal destek ise, yakın çevresinin ne derecede destek vereceğidir.

Algılanan sosyal destek, bireyin güvenilir bir şekilde bağlantıda olduğu kişilerden sosyal desteği almanın öznel bilişsel bir değerlendirmesi olarak tanımlanan önemli bir kavram olarak ortaya atılmıştır (Barrera, 1986). Bireyin desteğe ihtiyaç duyulduğunda beklenti içinde olunan kişilerden o yardımın geleceğine ilişkin inancı olarak da açıklanabilir (Eker ve Arkar, 1995). Algılanan sosyal destek, bizim diğerleriyle ilişkimizde önemli olduğumuzu, sevildiğimizi hissetmemizi sağlar (Barrera, 1986; Oktan, 2005).

2.4.1. Algılanan Sosyal Destek Modelleri

Sosyal desteğin bireyler üzerindeki etkisi alan yazında iki modelle açıklanmaktadır.

2.4.1.1. Ana Etki Modeli

Bu model daha çok yapısal destekle ilgili olsa da geniş ağlara sahip bireylerin normatif davranışlara daha duyarlı olduğunu ve bunun bireyin sağlığı üzerinde olumlu etki yaratabileceğini öne sürmektedir. Örneğin düzenli egzersiz yapan arkadaşları olan kişilerin egzersiz yapma olasılıkları daha yüksektir. Bu model, plansız ve bilinçsiz genel sosyal destek olarak ifade edilebilse de, günlük sosyal ilişkilerde bireylere doğrudan ve sürekli destek olarak da özetlenebilir (Özçelik, 2024). Destek, insanlara belirli bir istikrar ve güvenlik duygusu sağlar, öz değer duygusunun artırılmasında olumlu bir etkiye sahiptir ve sonuçta refah duygusunu sürdürmenin temelini atar. Sosyal desteğin mevcut olduğu bir sosyal ağın parçası olmak, kişinin çeşitli psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşama olasılığını da azaltabilir (Kuş, 2023).

2.4.1.2. Tamponlama Modeli

Tamponlama modeli, sosyal desteğin, bireyde strese neden olan güçleri ve olumsuz durumları tamponlayarak bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını koruduğunu belirtmektedir. Bu modele göre sosyal destek, hem bireyin stresli ve olumsuz durumlarla baş etme yeteneğini geliştirir hem de stresli ve olumsuz durumların hafifletilmesini veya

ortadan kalkmasını sağlar. Başka bir deyişle sosyal destek, günlük yaşamda karşılaşılan zorluklarla baş etme stratejisidir. Örneğin yaşamda stresli olaylarla karşılaşıldığında aileden veya arkadaşlardan gerekli desteğin alınması, sosyal desteğin tamponlayıcı etkisi olarak kendini göstermektedir (Özçelik, 2024).

Stresli olayların yokluğunda, sosyal destek eksikliğinin bireyin sağlık durumu veya refahı üzerinde herhangi bir etkisi yoktur. Sosyal desteğin tamponlayıcı bir etkiye sahip olabilmesi için kişinin hayatında stresli olayların mevcut olması gerekir. Kişi stresli bir durumla karşılaştığında arkadaşlarının ve ailesinin desteğiyle stresle baş edebilir. İki model arasındaki en önemli fark basıncın varlığıdır. Bu modele göre kişinin hayatında stresli durumlar yoksa sosyal destek eksikliği o kişinin hayatını olumsuz etkilemeyecektir. Sosyal destek, stres etkenleri ortaya çıktığında tampon görevi görebilir (Sevindik, 2023).

2.4.2. Sosyal Destek Çeşitleri

Sosyal desteğin; duygusal destek, bilişsel/bilgilendirici destek, araçsal/somut destek ve yaygın destek olmak dört çeşidi bulunmaktadır.

2.4.2.1. Duygusal Destek

Bireyin akranlarından, aile üyelerinden veya komşularından almayı beklediği, sevgi, saygı, sosyal çevreye ait olma isteği, beğenilme isteği, güvenlik ve korunma beklentileri gibi duygusal ihtiyaçları içeren sosyal desteğin türü, duygusal ve sosyal destek olarak yorumlanır. Duygusal destek ihtiyaçları karşılanan bireyler, toplumun ve ailelerinin kendilerini önemsendiğini hisseder ve kendilerini sosyal çevrenin bir parçası olarak görürler. Bu ihtiyaçların karşılandığını gören ve hisseden kişi, stres, kaygı gibi olumsuz duygularını azaltır ve sağlıklı davranışlara yönelir (Can, 2023).

2.4.2.2. Bilişsel/Bilgilendirici Destek

İnsanların yaşadığı sorunları çözmek için tasarlanmış bilgiler sağlamak, sorunları tanımlayıp anlamlandırmak, tavsiye ve rehberlik sağlamak gibi yardım etme davranışlarını ifade eder. Kişinin bilişsel farkındalık kazanmasını, farklı çözümler

bulmasını ve sorunlara mantıksal açıdan bakmasını sağlayan bir destektir (Sevindik, 2023).

2.4.2.3. Araçsal/Somut Destek

Somut yardım veya maddi yardım olarak da bilinen araçsal destek, bireyin ihtiyaç duyduğu para, eşya ve ekipmanı içeren destektir (Sevindik, 2023). Bu destek, hediye vermek, ev işlerine yardım etmek, ihtiyaç sahipleriyle ilgilenmek vb. şeklinde olabilir. Basitçe, bireylere ihtiyaç duydukları hizmetlerin sağlanması da dahil olmak üzere finansal kaynak ve finansal yardım sağlanması olarak ifade edilebilir (Özçelik, 2024).

2.4.2.4. Yaygın Destek

Bu tür bir destek, bireylerin başkalarıyla bağlantı kurma ve iletişim kurma ihtiyacını karşılayarak sorunlar hakkında endişelenmekten kaçınmasına, böylece stresin azalmasına ve olumlu bir duygusal durumun sürdürülmesine yardımcı olur. Bu tür desteğe aidiyet desteği de denmekte ve boş zamanlarınızda başka insanlarla vakit geçirmek, farklı aktivitelere katılmak olarak da tanımlanmaktadır (Özçelik, 2024). Boş zaman etkinlikleri aracılığıyla sosyalleşmenin sağladığı eğlence ve rahatlık gibi sosyal zevk kaynaklarını içerir. Topluluk ve aidiyet duygusunun yanı sıra stres yerine kişisel rahatlama duygusunu da vurgular (Yiğit, 2023).

2.4.3. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar

Yount (2000), çalışmasında yalnızlık ile aileden ve/veya arkadaşlardan algılanan sosyal destek eksikliğinin öfke gelişimine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma sonucunda yalnızlığın düşmanlık ve öfke ile güçlü bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

Ham vd., (2005), yaptığı nitel çalışmada sosyal kaygılı farklı cinsiyetteki bireylerin sosyal destek alırken yaşadığı deneyimleri incelemeyi amaçlamıştır. Sonuçlar beklenenin aksine, erkekler ve kadınlar arasında sosyal destek ölçütlerinde farklılık göstermemiştir. Bununla beraber daha genç, evli olmayan kadınlar; yaşlı, evli kadınlara göre daha küçük sosyal destek ağlarına sahip olduklarını ve sosyal destek ağlarından daha az memnuniyet duyduklarını bildirmişlerdir. Sosyal kaygılı erkeklerin analizi böyle bir sonuç ortaya çıkarmamıştır. Mevcut çalışma daha genç, bekar kadınların; daha yaşlı, evli

kadınların sosyal destek ağlarından daha az tatmin edici sosyal destek ağlarına sahip olduğuna dair ön kanıt sağlamıştır.

Oktan (2005), ergenlerle yaptığı çalışmada yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin öfkenin gelişimine etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet açısından ergenler arasında sosyal destek düzeyleri ve sürekli, dışa vurulmuş ve bastırılmış öfke düzeyleri arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Ayrıca sürekli, dışa vurulmuş ve bastırılmış öfkeyi diğer değişkenlerin de yordandığı görülmektedir.

Çeçen (2008), çalışmasında öğrencilerin yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeylerini cinsiyet ve ana baba tutumu değişkenlerine göre incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, yalnızlık cinsiyete göre farklılaşırken ana baba tutumlarında benzer bir sonuç elde edilmemiştir. Aynı şekilde sosyal destek düzeyi de cinsiyete göre farklılaşma göstermiş ancak ana baba tutumlarına göre fark gözlenmemiştir.

Terzi (2008), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Kapıkıran ve Özgüngör (2009), çalışmasında ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkilerini araştırmayı amaçlamaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda okul türü, kardeş sayısı ve güdülenme değişkenlerinin akademik başarının; bir önceki yılın not ortalaması, aile desteği ve annenin eğitim düzeyinin ise güdülenmenin en iyi yordayıcıları olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak bu ilişkiler lise türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemekte olduğu belirlenmiştir.

Ateş (2012), örneklemini ortaöğretim öğrencilerinin oluşturduğu tarama modeli kullanarak yaptığı çalışmasında algılanan sosyal desteği bazı değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, öğrencilerin sosyal destek algıları kardeşlerinin sayısı, annelerinin çalışma durumu, yakın arkadaş varlığı, sınıf mevcudu gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin kardeş sayısı arttıkça aileden alınan sosyal desteğin düştüğü, çalışan annelerin çalışmayanlara göre daha az sosyal destek algısı oluşturduğu, yakın arkadaşı olan öğrencilerin olmayanlara göre algıladıkları sosyal destek düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu, sınıftaki öğrenci sayısı az olan öğrencilerin öğretmenlerden algıladıkları sosyal destek düzeyinin sınıf mevcudu fazla sınıflara göre yüksek olduğu

bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlerden alınan desteğin artmasının akademik başarıyı da yükselteceği görülmüştür.

Karataş (2012), ergenlerin örneklemini oluşturduğu araştırmasında algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, cinsiyet ve sınıf düzeyi ile sosyal destek arasında anlamlı bir fark bulunmuş ancak sürekli kaygı ile manidar bir fark gözlemlenmemiştir.

ça (2016), 8-11. Sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada bazı değişkenlerin öğrencilerin akademik başarılarını ne derecede yordadığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, sosyal destek, gündelik sıkıntılar ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aile ve arkadaş desteği ile cinsiyet değişkenleri akademik başarıyı anlamlı şekilde yordamakta olduğu tespit edilmiştir.

Yaycı (2016), örneklemini lise öğrencilerinin oluşturduğu ilişkisel model kullanarak yaptığı çalışmada, aileden algılanan sosyal destek ile denetim odağı arasındaki ilişki incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin denetim odağı ile aile desteği arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin içten denetimli olmasıyla algılanan sosyal destek arasında manidar bir fark olduğu görülmektedir. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde denetim odağı ve aile desteği puanları kız öğrencilerden yana; sınıf düzeyine göre incelendiğinde de 9. Sınıf öğrencilerinden yana anlamlı bir fark göstermektedir. Öğrencilerin ana babasının birlikte veya ayrı yaşıyor olmasının onların denetim odağı ve sosyal destek algılarında herhangi bir fark yaratmadığı görülmüştür.

Türköz vd., (2017), Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümü öğrencilerinin örneklemini oluşturduğu, ilişkisel modeli kullandığı çalışmasının amacı öğrencilerin sosyal destek algıları ile iletişim becerilerini incelemektir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, 4. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencileri için aile desteği anlamlı bir fark göstermektedir. Ayrıca algılanan sosyal destek ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin düşük düzeyde ve pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir.

Bayar ve Tuzgöl Dost (2018), ilişkisel modeli kullanarak yaptığı çalışmada bağlanma tarzı ve algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeylerini yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, kaygılı bağlanma ile aile ve arkadaş desteğinin öz şefkati manidar şekilde yordadığı görülmektedir. Benzer şekilde kaçınan bağlanma stili ile özel insan desteği alt boyutunun öz şefkati manidar şekilde yordamakta olduğu belirlenmiştir.

Yam ve İşeri (2019), örneklemini eğitim fakültesi öğrencilerinin oluşturduğu, ilişkisel modeli kullandığı çalışmada algıladıkları sosyal destek ile sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentisi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde; aile, arkadaş ve özel insan desteği alt boyutlarının öğrencilerin sosyal yeterlik düzeylerini manidar şekilde yordadığı görülmüştür. Ayrıca katılımcıların algılanan sosyal destek toplam puanları ile alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Boylu ve arkadaşları (2019), nitel yöntemle yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde bazı demografik değişkenlerin ve algılanan sosyal desteğin etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın sonuçları cinsiyete göre incelendiğinde kadınların yalnızlık puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, regreasyon faaliyetlerine katılım ve yüksek sosyal destek puanları öğrencilerin yalnızlık puanlarını önemli ölçüde düşürmüştür.

Alanoğlu (2020), örneklemini öğretmen adaylarının oluşturduğu çalışmada algılanan sosyal destek düzeyi ile öğrenmeye ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Çalışmada ilişkisel modelden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde, aile desteği alt boyutu ile öğrenmeye ilişkin kaygılar arasında negatif; diğer alt boyutlarla pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Arkadaş desteği alt boyutu ile öğrenmenin doğası alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış ancak diğer alt boyutlarla pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Özel insan desteğinin ise öğrenmeye ilişkin beklentileri etkilediği ancak öğrenmenin doğası, öğrenmeye açıklık ve öğrenmeye ilişkin kaygılara anlamlı ölçüde bir katkı sağlayamadığı görülmüştür.

Tosun (2021), örneklemini ergenlerin oluşturduğu çalışmada algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisini bazı değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında, ergenlerde algılanan sosyal desteğin yüksek düzeyde olması psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde etkilemektedir. Psikolojik iyi oluş değişkeninin alt boyutu öznel iyi oluş cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermezken yaşa göre negatif yönde manidar bir ilişkiye, gelir düzeyi değişkeni ile ise pozitif yönde manidar bir ilişkiye sahiptir. Psikolojik iyi oluşun diğer alt boyutu olan yaşam doyumu değişkeni ise algılanan sosyal destek arkadaş desteği alt boyutu dışında cinsiyete göre bir farklılık göstermemiştir. Ancak yaş değişkeni ile negatif yönde anlamlı, gelir düzeyiyle ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde devam ettirilmesi ve sonlandırılması sürecinde algılanan sosyal desteğin katkısının önemli olduğu düşünülmektedir.

Nalbantoğlu ve arkadaşları (2024), Kahramanmaraş depremini yaşayan depremzedelerin örneklemini oluşturduğu çalışmalarında, depremzedelerin algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeylerini araştırmayı amaçlamaktadırlar. Sonuçlar incelendiğinde katılım sağlayan depremzedelerin algıladıkları sosyal destek artıkça umutsuzluk düzeylerinin düştüğü görülmüştür.



3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma üniversite eğitime devam eden öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yordanmasında öz şefkat ve algılanan sosyal desteğin rolünü incelemek amacıyla ilişkisel modele göre hazırlanmıştır. İlişkisel model, birden çok değişkenin birlikte farklılık gösterme durumunu ve derecesini betimlemek için kullanılan bir araştırma modelidir (Büyüköztürk, 2018).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma evreni, üniversite öğrencilerinden oluşması, araştırmanın örnekleminin ise uygun örnekleme yöntemiyle belirlenmesi planlanmıştır. Uygun örnekleme yöntemi, ihtiyacımız olan büyüklükte bir gruba ulaşıncaya kadar ulaşımı en kolay olan katılımcılardan başlayarak örneklemin oluşturulmasıdır (Büyüköztürk, 2018). Araştırmaya katılan öğrencilere ait betimsel istatistiklere Tablo 3.1’de yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Dağılımları

Demografik Değişkenler	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	280	77,8
	Erkek	80	22,2
Eğitim durumu	Lisans	250	69,4
	Ön lisans	110	30,6
Fakülte	Sağlık Bilimleri	122	33,9
	Eğitim Fakültesi	47	13,1
	Güzel Sanatlar	8	2,2
	İİBF	20	5,6
	Mühendislik	17	4,7
	İlahiyat	18	5
	Fen Edebiyat	75	20,8
	İletişim	2	0,6
	Spor Bilimleri	3	0,8
	Tıp	39	10,8
	Diş Hekimliği	6	1,7
	Hukuk	3	0,8
Yaş	25 yaş altı	328	91,1
	25 yaş ve üzeri	32	8,9
Sosyal medya kullanımı	3 saat ve altı	177	49,2
	3 saat üzeri	182	50,6
Topluluk üyeliği	Evet	154	42,8
	Hayır	206	57,2

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere örneklem grubunu 280’i (%77,8) kadın ve 80’i (%22,2) erkek öğrenci olmak üzere toplam 360 kişi oluşturmaktadır. Öğrencilerin 328’i (%91,1) 25 yaş altında; 32’si (%8,9) ise 25 yaş ve üzerindedir. Öğrencilerin eğitim durumları incelendiğinde 250’sinin (%69,4) lisans öğrencisi; 110’unun (%30,6) ise ön lisans öğrencisi olduğu görülmektedir. Öğrencilerin eğitim gördüğü fakülte incelendiğinde, 122 kişinin (%33,9) Sağlık Bilimleri Fakültesinden; 75 kişinin (%20,8) Fen-Edebiyat Fakültesinden; 47 kişinin (%13,1) Eğitim Fakültesinden; 39 kişinin (%10,8) Tıp Fakültesinden; 20 kişinin (%5,6) İktisat ve İşletme Bölümleri Fakültesinden; 18 kişinin (%5) İlahiyat Fakültesinden; 17 kişinin (%4,7) Mühendislik Fakültesinden; 8 kişinin (%2,2) Güzel Sanatlar Fakültesinden; 6 (%1,7) kişinin Diş Hekimliği Fakültesinden; 3 kişinin (%0,8) Spor Bilimleri Fakültesinden; 3 kişinin (%0,8) Hukuk Fakültesinden ve 2 kişinin (%0,6) İletişim Fakültesinden olduğu görülmektedir. Katılımcıların 177’si (%49,2) sosyal medyayı günlük 3 saat ve altında zaman ayırırken 182’si (%50,6) 3 saatin üzerinde zaman ayırdığı görülmektedir. Katılımcıların 154’ü (%42,8) en az bir öğrenci topluluğuna/kulübüne üye iken 206’sı (%57,2) herhangi bir öğrenci topluluğu/kulübüne üye olmadığını belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler, “Demografik Bilgi Formu”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği”, “Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ile elde edilmiştir. Ölçme araçlarına dair ayrıntılı bilgilere aşağıda değinilmiştir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların ihtiyaç duyulan bazı demografik bilgilerine ulaşabilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu form içeriğinde; cinsiyet, eğitim düzeyi (ön lisans ve lisans), yaş, bölüm, en az bir öğrenci topluluğuna/kulübüne üye olup olmama durumu ve sosyal medyada geçirilen günlük ortalama saat bilgileri yer almaktadır (Ek-1).

3.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Hart ve arkadaşları (2008) bireylerin sosyal görünüşlerine dair yaşadıkları kaygıyı ölçmek amacıyla bu ölçeği (SGKÖ) geliştirmişlerdir (Ek-2). Türk diline ve kültürüne uyarlama ve psikometrik özelliklerini araştırma çalışması ise Doğan (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, 1: hiç uygun değil, 5: tamamen uygun olacak şekilde tasarlanmış toplam 16 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçekte olumlu ifade taşıyan birinci madde ters kodlanmaktadır. Hesaplanan toplam puanın (16-80 arasında) yüksek çıkması sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,93 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Kişinin kendine dair sevecen tavrını ölçen öz şefkat ölçeği (Ek-3), Neff (2003a) tarafından geliştirilmiştir. 26 madde olan öz şefkat ölçeği, Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından 11 maddelik kısa forma dönüştürülmüştür. Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından ise Türkçeye uyarlanmış ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. İncelemeler neticesinde ölçeğin tek faktörlü bir yapıda olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçek 5 dereceli likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75 şeklinde hesaplanmıştır. Ölçekte ters kodlanan maddeler 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddelerdir. Ölçekten maksimum 60 puan, minimum 12 puan alınabilir. Ölçekten yüksek puan alınması öz şefkat düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelir (Yıldırım ve Sarı, 2018). Ölçek “öz- sevecenlik”, “ortak paydaşım”, “bilişsel farkındalık”, “öz- yargılama”, “izolasyon” ve “aşırı özdeşleşme” olmak üzere altı bileşenden meydana gelmektedir.

3.3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Ölçeğin özgün formu Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir (EK-4). Ölçek, 7 dereceli likert tipi bir ölçektir ve toplamda 12 maddedir. Bu ölçme aracı aile desteği, arkadaş desteği ve özel bir insan desteği alt boyutlarından oluşur. Ölçekte yer alan 3., 4., 8., 11. maddeler aile desteği; 6., 7., 9., 12. maddeler arkadaş desteği; 1., 2., 5., 10. maddeler özel bir insan desteği boyutlarını ölçmektedir. Ölçekten minimum 12, maksimum ise 84 puan alınabilir. Ölçeğin Türk dil ve kültürüne uygun olarak uyarlanma çalışmaları Eker ve Akar (1995) tarafından yapılmıştır. Türkçe formun psikometrik

özelliklerini belirleme çalışmaları ise Eker vd., (2001) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda bulunan sonuçlara göre Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .89, aile alt boyutu için .85, arkadaş alt boyutu için .88, özel bir insan alt boyutu için .92 olarak hesaplanmıştır. Yapılan güvenirlik çalışmalarına göre ölçeğin genç yetişkinler için güvenirliği yüksek bir ölçme aracı olduğu görülmektedir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma verilerinin etik ilkeler doğrultusunda toplanabilmesi için öncelikle Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nden Etik Kurul Onayı alınmıştır (Ek-5). Araştırma verilerinin toplanması için anket uygulaması sürecinde 6 Şubat depremi yaşanmıştır. Deprem ve sonrasındaki süreçte uzaktan eğitime geçilmesi, araştırmanın örneklem gurubuna ulaşılmasını zorlaştırmıştır. 6 Şubat depremi ve sonrasında yaşanan olumsuz koşullar sebebiyle planlanan zamanda tamamlanamamış olmasına rağmen, araştırma verileri lisans ve ön lisans öğrencilerinden toplanmıştır. 6 Şubat depremi sebebiyle uzaktan eğitime geçilmesinden dolayı anket uygulaması Google formlar yardımıyla çevrimiçi olarak uygulanmıştır.

Ankete başlamadan önce katılımcılara çalışmanın amacı, bilgilerin gizli kalacağı, uygulamanın kaç dakika süreceği açıklanmış, araştırmaya katılmaya yönelik bir onam formu (çalışmaya gönüllü katıldıkları) Google formlar aracılığıyla alınmıştır. Anket uygulaması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Öğrenciler tarafından doldurulan anket formları araştırmacı tarafından kontrol edilmiştir. Hatalı ve eksik doldurulan anket formları elenmiş, yapılan eleme sonucunda 360 anket formu için analizler yapılmış olup uç maddeler analizlerden çıkarılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Toplanan verilerin analizi için SPSS paket programından yararlanılmıştır. Verilerin analizi öncesinde “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu”nda bulunan ters maddeler kodlanmış ve toplam puanları hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık durumunu tespit etmek amacıyla yapılan Cronbach alpha analizinde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0,953 olurken, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formunun 0,825, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği aile desteği alt boyutunun 0,912, arkadaş desteği alt boyutunun 0,929, özel bir insan alt boyutunun 0,939, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplamının ise

0,929 olduğu belirlenmiştir. Cronbach alpha katsayısının 0,80 ile 1,00 arasında olması ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Berk ve Ağaoğlu, 2021). Buna göre araştırmada kullanılan ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğu söylenebilir.

Araştırma verilerinin dağılımının normallik durumunun belirlenmesi amacıyla çarpıklık basıklık analizi yapılmıştır (Tablo 3.2).

Tablo 3.2. Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistik Sonuçları

		N	$\bar{X}$	Ss	Mod	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği		360	34,53	13,5	26	33	0,886	0,471
Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu		360	33,46	7,2	34	33	0,054	0,304
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	Aile desteği	360	14,28	4,73	20	15	-0,471	-0,853
	Arkadaş desteği	360	14,39	4,79	20	15	-0,539	-0,729
	Özel insan desteği	360	14,38	5,15	20	16	-0,537	-1,085

Tablo 3.2’de verilen bilgilerden de anlaşılacağı üzere sosyal görünüş kaygısı, öz şefkat ve algılanan sosyal desteğin alt boyutlarına ait öğrencilerin sayısı, aritmetik ortalama, mod, medyan, standart sapma, çarpıklık ve basıklık katsayılarına ilişkin değerlere yer verilmiştir. Can (2022), çarpıklık ve basıklık değerlerinin $-1,96$ ile $+1,96$ arasında olan verilerin normal dağılıma sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu araştırma için normallik testinde yer alan çarpıklık ve basıklık kat sayıları incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısı için .886/.471, öz şefkat için .054/.304, algılanan sosyal desteğin aile desteği alt boyutu için -.471/-.853, algılanan sosyal desteğin arkadaş desteği alt boyutu için -.539/-.729, algılanan sosyal desteğin özel insan desteği alt boyutu için -.537/-1,085 olduğu görülmektedir. Araştırma kapsamından kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların betimsel istatistikleri bir bütün olarak değerlendirildiğinde sosyal görünüş kaygısı, öz şefkat ve algılanan sosyal desteğin alt boyutlarına ait puanların normal dağılım gösterdiği ifade edilebilir. Araştırma verilerinin normal dağılım göstermesi sebebiyle “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği”, “Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” puanlarının cinsiyet, sosyal medyada geçirilen günlük süre ve en az bir öğrenci topluluğuna üye olma değişkenlerine göre farklılaşma durumunu tespit etmek amacıyla parametrik testlerden t Testi uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı, öz şefkat ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırma verileri analiz edilirken güven aralığı $p=0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümünde araştırma sorularına cevap olabilecek istatistiksel analizler ve bu analizlere ilişkin yorumlar yer almaktadır.

4.1. Demografik Özelliklere Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Analizine Yönelik Bulgular

Bu bölümde öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, sosyal medyada geçirilen günlük ortalama süre, bir öğrenci topluluğuna/kulübüne üye olup olmama durumu) göre t-testi sonuçları verilmiştir. Sosyal medyada geçirilen günlük süre gruplandırılırken 3 saat referans noktası olarak alınmıştır (Davies vd., 2012).

Tablo 4.1. Cinsiyet Değişkenine İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	Ss.	Sd.	t	p
Sosyal görünüş kaygısı	Kadın	280	34,65	13,237	358	0,317	0,752
	Erkek	80	34,10	14,846			

Yapılan t-testi sonuçları incelendiğinde; öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal görünüş kaygısı puanları arasında istatistiksel anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [$t(358) = .317$; $p > .05$].

Tablo 4.2. Öğrenci Topluluğuna Üye Olma Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	Ss.	Sd.	t	p
Sosyal görünüş kaygısı	Evet	154	34,69	12,321	358	0,205	0,830
	Hayır	206	34,40	14,497			

Yapılan t-testi sonuçları incelendiğinde; sosyal görünüş kaygısı puanlarının en az bir öğrenci topluluğuna üye olma değişkenine göre anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmektedir [$t(358) = .205$; $p > .05$].

Tablo 4.3. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	$\bar{X}$	Ss.	Sd.	t	p
Sosyal görünüş kaygısı	3 saat ve altı	177	34,58	14,4	357	0,003	0,997
	3 saat üzeri	182	34,57	12,7			

Yapılan t-testi sonuçları incelendiğinde; sosyal görünüş kaygısı puanlarının sosyal medyada geçirilen günlük süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir [$t(357) = .003$; $p > .05$].

4.2. Sosyal Görünüş Kaygısı, Öz Şefkat ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı, öz şefkat ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin yönü ve düzeyinin belirlenmesi amacıyla “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi” yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.4.’de verilmiştir.

Tablo 4.4. Sosyal Görünüş Kaygısı, Öz Şefkat ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Sosyal görünüş kaygısı	1				
2. Öz şefkat	-0,22*	1			
3. Aile desteği	-0,12	0,28*	1		
4. Arkadaş desteği	-0,08	0,29*	0,45*	1	
5. Özel insan desteği	-0,12	0,30*	0,50*	0,61*	1

* $p < .01$

Yapılan korelasyon analizlerinde yorumlamalara bakıldığında değişkenler arasındaki ilişki .00 ile .30 arasında ise “düşük” .30 ile .70 arasında ise “orta” .71 den yüksek olması halinde ise “yüksek” olarak adlandırıldığı görülmektedir (Büyüköztürk, 2018). Bu bağlamda çalışma kapsamında bulunan verilere ait Tablo 4.4.’daki analiz sonuçları incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısı ile öz-şefkat arasında düşük düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.22$; $p < .01$).

Öz şefkat ile aile desteği arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .28$; $p < .01$); arkadaş desteği ile düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .29$; $p < .01$); özel insan desteğiyle ise orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .30$, $p < .01$) vardır.

Algılanan sosyal desteğin alt boyutlarının birbirleriyle olan ilişki düzeyleri incelendiğinde; arkadaş desteği ile aile desteği arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .45$, $p < .01$); aile desteği ile özel insan desteği arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .50$, $p < .01$); arkadaş desteği ile özel insan desteği arasında ise yine orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .61$, $p < .01$) olduğu görülmektedir.

4.3. Öz Şefkat ve Algılanan Sosyal Desteğin Sosyal Görünüş Kaygısını Yordamasına Yönelik Bulgular

Çalışmanın amacı doğrultusunda üniversite öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin sosyal görünüş kaygısını ne derece yordadığını ortaya koyabilmek için “basit doğrusal regresyon analizi” yapılmıştır. Sonuçlar, Tablo 4.5’de verilmiştir. Algılanan sosyal destek değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı değişkeni arasında ilişki çıkmadığından algılanan sosyal destek değişkeni modele dahil edilmemiştir.

Regresyon analizinin yapılabilmesi için (Büyüköztürk, 2020):

1. Değişkenler arasında nötr olmayan bir ilişki olmalıdır.
2. Değişkenler arasında doğrusal bir ilişki bulunmalıdır.
3. Bağımlı değişken eşit aralıklı veya eşit oranlı ölçme düzeyinde ve sürekli olmalıdır.
4. Her iki değişken de normal dağılım göstermelidir.

Tablo 4.5. Sosyal Görünüş Kaygısının Öz Şefkat Değişkeni Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı	B	SHB	ß	ΔR^2
1	Sabit	48,63	3,29		0,051
	Öz şefkat	-,42	,09	,22	

5. TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yordanmasında öz şefkat ve algılanan sosyal desteğin rolünü araştırmak bu araştırmanın temel amacıdır. Bu amaç doğrultusunda nicel araştırma yöntem basit doğrusal regresyon analizi yöntemi kullanılarak araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda ortaya konulan sonuçlar alan yazın ve çeşitli araştırmalar ile tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Demografik Özelliklere Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyine İlişkin Tartışma

Sosyal görünüş kaygısı toplam puanı cinsiyet, sosyal medyada geçirilen günlük süre ve en az bir öğrenci topluluğuna/kulübüne üye olma değişkenlerine göre analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonuçları aşağıda tartışılmıştır.

Üniversite öğrencileri örnekleminde çalışılan araştırmada sosyal görünüş kaygı düzeyi demografik değişkenlere göre analiz edilmiştir ve analiz sonucunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Gerek Türkiye’de gerekse yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma sonuçlarımız ile benzer sonuçlara ulaşan çalışmaların olduğu görülmektedir (Ben, 2017; Çakmak, 2018; Çetinkaya, 2021; Çınar ve Keskin, 2015; Işık, 2019; Işıkol Özge, 2013; Kılavuzoğlu, 2018; Mutlu, 2017; Şahin, 2012; Şahin ve Oktan, 2010; Topal, 2019; Ülkü, 2017; Ümmet, 2007; Yıldırım, 2020b; Yurtseven, 2019; Yüceant, 2013). Ayrıca sosyal kaygının cinsiyete göre değişkenlik göstermediği çalışmaların da olduğu görülmektedir (Gümüş, 1997; Faytout, 2005; Gümüş, 2002). Bu araştırmalarda sosyal kaygının cinsiyete göre herhangi bir fark bulunmamasının nedenleri araştırmaya katılan öğrencilerin aynı üniversitede okumaları ve bu nedenle benzer sosyal aktivitelere sahip olmaları gibi durumlar gösterilmektedir. Alan yazındaki diğer araştırmalara bakıldığında, sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre anlamlı fark gösterdiği çalışmaların da olduğu görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısını erkeklere oranla kadınlarda anlamlı bir şekilde yüksek bulan çalışmaların (Hart, 1989) yanı sıra Doğan (2009), Alemdağ ve Öncü (2015) ve Kılıç’ın (2015) çalışmalarında olduğu gibi erkeklerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının kadınlara göre daha fazla olduğunu bulan çalışmalar da mevcuttur. Dolayısıyla hem erkek hem de kadınların sosyal görünüşlerine önem verdiği ve bu konuda bir kaygı yaşadıklarında benzer tepkiler verebilecekleri beklenen bir durum olarak görülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı puanlarının en az bir öğrenci topluluğuna/kulübüne üye olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Sosyal görünüş birçok birey için önemli bir kavram olurken bireylerin bir araya gelmesinde, aynı topluluk içerisinde bulunmasında etkili olan unsurlar arasında sosyal görüntülerinin önemi olmayabilmektedir. Ayrıca bir öğrenci topluluğu/kulübünde varlığını sürdürmek bireylerin nasıl göründüklerine yönelik algısında herhangi bir değişiklik yaratmamaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı puanlarının sosyal medyada geçirilen günlük süreye göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir. Alan yazında bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında bu bulguyu destekleyen çalışmaların olduğu görülecektir (Güvenen, 2017; Ciba, 2018; Yurtseven, 2019; Yıldırım, 2020b; Fidan, 2021). Ancak tespit edilen bulgularla uyumlu olmayan bazı çalışma sonuçları da mevcuttur (Altındış, 2017; Yılmaz, 2020). Işık (2019), yetişkin bireylerle yaptığı araştırmada, sosyal medyaya 3 saat ve üzerinde vakit ayıran bireylerin yüksek sosyal görünüş kaygısı puanı aldığını, daha az vakit ayıran bireylerin ise sosyal görünüş kaygısının daha düşük olduğunu bulgulamıştır. Dolayısıyla sosyal medyada geçirilen sürenin bireylerin dışarıdan nasıl göründüklerine yönelik algısında herhangi bir değişikliğe sebep olmayacağı söylenebilir. Sosyal medyada fazla zaman geçiren bireyler de sosyal medyada daha az zaman geçiren bireyler gibi benzer kaygılar taşımaktadır.

5.2. Üniversite Öğrencilerinde Öz Şefkatin Sosyal Görünüş Kaygısını Yordamasına İlişkin Tartışma

Son olarak araştırmanın temel amacı doğrultusunda yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda; öz şefkatin üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ve bu sonuç literatür ile paralellik göstermektedir (Koç ve Ermiş, 2016; Swami, 2021). Benzer şekilde Bayar (2019), çalışmasında öz şefkat düzeyinin yüksek olmasının beden algısına olumlu etki ettiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Koç ve Owen'ın (2019) yaptığı araştırmada da bedeninden memnun olma düzeyi yüksek olan katılımcıların öz şefkat düzeylerinin de yüksek olduğuna dair bulgular mevcuttur. Albertson ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları araştırmayı incelediğimizde ise öz şefkatin beden memnuniyetini arttırdığına yönelik bulgular elde edilmiştir. Turk ve Waller (2020), kişilerin beden imajlarına yönelik yaşadıkları endişeyi ele alırken öz şefkatin önemli bir rolünün olduğunu belirtmektedir.

Barron ve arkadaşları (2021), Instagram gönderilerinin beden imajı ve öz şefkat üzerindeki etkisini incelediği çalışmanın bulguları, öz şefkate yönelik içeriklere maruz kalmanın sosyal görünüş kaygısını önemli ölçüde azalttığı yönündedir. Bu da çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Dolayısıyla sosyal görünüş kaygısını azaltmada öz şefkatin önemli bir yeri olduğu söylenebilir.

Ancak algılanan sosyal destek alt boyutlarından elde edilen toplam puanların sosyal görünüş kaygısını yordamada manidar bir katkı sunmadığı görülmektedir. Meral (2018), çalışmasında algılanan sosyal desteğin arkadaş ve özel insan desteği alt boyutlarının sosyal görünüş kaygısını anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Erçevik (2021) ise bu çalışmanın sonuçlarının aksine aile ve arkadaş desteğinin sosyal görünüş kaygısını yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Öğrenciler kendilerine yönelik şefkat düzeyleri yükselmesi ile daha az kaygı durumu yaşayabilmektedirler. Buna karşılık sosyal görünüş kaygısında algılanan sosyal destek, özellikle sosyal desteğin kaynağından dolayı farklılıklar ortaya çıkarabilmektedir. Dolayısıyla bireyler, sosyal görünüşlerine yönelik kaygı duyduğunda dışarıdan gelecek destek unsurlarının bu kaygıyı azaltmaya yönelik bir etkisinin olmayacağı görülmüştür.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmanın temel amacı doğrultusunda öz şefkat ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin sosyal görünüş kaygısı değişkenini yordamadaki rolüne ilişkin yapılan analizler doğrultusunda elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

1. Sosyal görünüş kaygısı puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemiştir.
2. Sosyal görünüş kaygısı puanlarının en az bir öğrenci topluluğuna/kulübüne üye olma değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.
3. Sosyal görünüş kaygısı puanlarının sosyal medyada geçirilen günlük süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.
4. Sosyal görünüş kaygısı ile öz şefkat arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
5. Sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal desteğin alt boyutları (aile desteği, arkadaş desteği ve özel insan desteği) anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
6. Algılanan sosyal destek alt boyutu aile desteği ile öz şefkat arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.
7. Algılanan sosyal destek alt boyutu arkadaş desteği ile öz şefkat arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.
8. Algılanan sosyal destek alt boyutu özel insan desteği ile öz şefkat arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.
9. Algılanan sosyal destek alt boyutu aile desteği ile algılanan sosyal destek alt boyutu arkadaş desteği arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.
10. Algılanan sosyal destek alt boyutu aile desteği ile algılanan sosyal destek alt boyutu özel insan desteği arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.
11. Algılanan sosyal destek alt boyutu arkadaş desteği ile algılanan sosyal destek alt boyutu özel insan desteği arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.
12. Üniversite öğrencilerinde öz şefkat düzeyi sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir yordayıcıken algılanan sosyal destek manidar bir katkı sunamamıştır. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda ise öz şefkatin sosyal görünüş kaygısındaki varyansın % 5' ini açıkladığı, algılanan sosyal desteğin açıklanan varyansa bir katkı sunmadığı görülmüştür.

6.2. Öneriler

Yapılan araştırma sonucu ulaşılan bilgilere göre uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler yer almaktadır.

1. Öğrenciler arasında sosyal görünüş kaygı düzeyinin onlara zarar vermeyecek boyuta ulaşmaması için, kadın ve erkek öğrencilere yönelik eğitim programları geliştirilebilir.

2. Bir topluluğa üye olmak özellikle sosyal görünüş açısından o topluluğun kurallarına uymayı gerektirmektedir. Öğrencilerin sosyal görünüşleri ile bir guruba kabul ediliyor olmalarının aslında doğru olmadığı konusunda öğrencilerin bilinçlenmelerine yönelik bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.

3. Yapılan çalışma sonucunda sosyal medyada geçirilen günlük süre ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. İnternet kullanımı daha geniş bir ağı temsil ettiğinden bu konuda çalışma yapacak araştırmacıların değişkeni sosyal medya ile sınırlandırmaması daha etkili olabilir. Ayrıca sosyal medyanın ne amaçla kullanıldığı üzerinde durulması da faydalı olacaktır (iş, eğlence, içerik üretme vs.)

4. Öz şefkatin sosyal görünüş kaygısını anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Psikolojik danışmanların, sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylere yönelik yapılan grup temelli çalışmalara öz şefkat uygulamalarının da eklenmesi önerilebilir.

5. Cinsiyete göre kız öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri erkek öğrencilerin öz-şefkat düzeylerinden daha düşük çıkmıştır. Bu bağlamda öz-şefkat düzeyinin kız öğrencilerde daha düşük çıkmasının neden ve sonuçlarına yönelik çalışmalar yapılabilir.

6. Alan yazın incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat değişkenlerinin çoğunlukla ergenler ve üniversite öğrencileri ile çalışıldığı görülmektedir. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda daha büyük yaş grubundaki öğrenciler (yüksek lisans, doktora) ile çalışmalar planlanabilir.

7. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısını araştırmada nitel veri toplama yöntemleri kullanılarak üniversite öğrencilerinin sahip oldukları sosyal görünüş kaygısı sebepleri hakkında daha detaylı bilgiye ulaşılabilir.

KAYNAKÇA

- Abbasi, A., & Zubair, A. (2015). Body image, self-compassion, and psychological well-being among university students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(1), 41-47.
- Adler, A. (2017). *Yaşama sanatı* (14. baskı). (K. Şipal, Çev.). Say Yayınları.
- Ak, T. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı, problemli internet kullanımı, yalnızlık ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 629520)
- Akarsu, H., ve Demirpençe, M. (2022). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının iletişim becerilerine etkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 14-26.
- Akkaya, B. (2024). *Beliren yetişkinlerde kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile spiritüel iyi oluş arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 884368)
- Alanoğlu, M. (2020). Öğretmen adaylarının algılanan sosyal destek düzeyleri ile öğrenmeye ilişkin tutumları arasındaki ilişki. *SDU International Journal of Educational Studie*, 7(2), 305-319. DOI: 10.33710/sduijes.753571
- Albaş, Y. (2024). *Özgül öğrenme güçlüğü, otizm veya zihinsel yetersizlik tanısı almış çocukların annelerinin depresyon ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 864074)
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>.
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). The Investigation of Participation Physical Activity and Social Appearance Anxiety at The Preservice Teachers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 3), 287-300. <https://doi.org/10.14486/IJSCS291>

- Aliyev, R., & Tunç, E. (2017). Ortaokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ve benlik algılarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (2), 401-418.
- Altındış A., Altındış S., Aslan F.G., Aşıcı N., İnci, M.B., Ekerbiçer, H.Ç., ve Tokaç, M. (2017). Sosyal medya ağları ve sosyal görünüm anksiyetesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 64, 227-235.
- Antonietti, C., Camerini, A. L., & Marciano, L. (2020). The impact of self-esteem, family and peer cohesion on social appearance anxiety in adolescence: examination of the mediating role of coping. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 1089-1102.
- APA. Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, (Çev. Köroğlu, E.), Hekimler Yayın Birliği.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness* (9. Baskı). İnkılap Yayıncılık.
- Atam, G. N. (2024). *Üniversite öğrencilerinin eş seçme stratejileri, sosyal görünüş kaygısı ve özsaygı ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 866178)
- Ateş, B. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin sosyal destek algılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 30(3), 1-16.
- Avunduk, Y. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile girişimcilik düzeyleri arasındaki ilişki. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 6377-6393. DOI: 10.26466/opus.933385
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. Anı Yayıncılık.
- Baltacı, O., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 226-240.
- Baltacı, U. B., Yılmaz, M., & Tras, Z. (2021). The Relationships between Internet Addiction, Social Appearance Anxiety and Coping with Stress. *International Education Studies*, 14(5), 135-144. DOI: 10.5539/ies.v14n5p135

- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413-445. <https://doi.org/10.1007/BF00922627>
- Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E. J., & Harriger, J. A. (2021). The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body Image*, 37, 14-27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.003>.
- Başol, G. (2008). Validity and reliability of the multidimensional scale of perceived social support-revised, with a Turkish sample. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 36(10), 1303-1313.
- Bayar, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 175-190.
- Bayar, Ö. & Tuzgöl Dost, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. A Meridian Book.
- Beck, A. T. (2008) *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders (Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar)*. Çeviren: Öztürk V, (2. Baskı), Litera Yayıncılık.
- Bektaş, S. (2020). *Zihinsel kirlenmenin öz-şefkat ve öz-tiksinme ile olan ilişkisi: öz-şefkate yönelik bir müdahalenin zihinsel kirlenme ve öz-tiksinme üzerindeki etkisinin deneysel bir yöntemle incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 626263)
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 460423)
- Bennett, G. T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. Three Rivers Press.
- Berent, J. (1994). *Beyond shyness. How to conquer social anxieties*. Freside Book.

- Berk, Y., & Ağaoğlu, S.A. (2021). Sportif yetenek geliştirme ortamı ölçeği Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 284-304.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853. doi: 10.1007/s10964-016-0567-2.
- Boylu, A. A., Günay, G., & Ersoy, A. F. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyoekonomi*, 27(41), 211-221. DOI: 10.17233/sosyoekonomi.2019.03.10.
- Braehler, C., & Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. In M. T. Tull & N. A. Kimbrel (Eds.), *Emotion in posttraumatic stress disorder: Etiology, assessment, neurobiology, and treatment* (pp. 567–596). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-816022-0.00020-X>
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity* 13(4), 432-448.
- Burger, J.M. (2016). Kişilik (5. baskı). (İ.D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2018). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (25. baskı). Pegem Akademi Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2021) *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (29. baskı). Pegem Akademi.
- Can, U. (2023). *Lise öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal destek ve riskli davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 814202)
- Cash, T. F., Ancis, J. R., & Strachan, M. D. (1997). Gender attitudes, feminist identity, and body images among college women. *Sex Roles*, 36(7), 433-447.
- Cash, T. F. & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455–460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>.

- Ceylan, Ö. (2024). *Şema alanlarından varoluşsal kaygıya giden yollar: psikolojik esnekliğin aracı rolü*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 865305)
- Chapman, A.H. (1976). *Harry Stack Sullivan: His life and his work*. Putnam.
- Chu, B., Marwaha, K., Sanvictores, T., Awosika, A. O., & Ayers, D. (2024). Physiology, stress reaction. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Ciba, B. (2018). *Üniversite öğrencileri arasında sosyal medya kullanımı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi. Yakın Doğu Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 799308)
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985) Issues in the study and application of social support. In Cohen, S., & Syme, S. L. (Eds.), *In Social Support and Health* (pp. 3-22). San Francisco: Academic Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Creed, A. T., & Funder, D. C. (1998). Social anxiety: from the inside and outside. *Personality And Individual Differences*, 25(1), 19-33.
- Çakmak, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi].
- Çeçen, A.R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve ana baba tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çepikkurt, F. & Coşkun, F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Çetinkaya, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 660198)
- Çınar, H., & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-465.

- Çilesiz, G.D. (2020). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık düzeylerinin obsesif kompulsif semptomlar ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 648959)
- Davies, C.A., Vandelandotte, C., Duncan, M.J., Uffelen, J.G.Z. (2012). Associations of physical activity and screen-time on health related quality of life in adults. *Preventive Medicine*, 55(2012). 46-49.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12). 98-118.
- Dirik, G. (2019). Kaygı bozuklukları. M. Şahin (Ed.). ve M. Şahin (Çev.). *Anormal psikolojisi* (12. Baskı), (ss. 172-200) içinde. Nobel Yayınevi.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 253280)
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159. DOI: 10.26466/opus.547765
- Donofre, G. S., Campos, J. A. D. B., Dos Santos, P. C., Marôco, J., Campos, L. A., & da Silva, W. R. (2023). Social Appearance Anxiety Scale: a psychometric investigation and evaluation of the influence of individual characteristics on social appearance anxiety in Brazilian adults who practice physical exercise. *Frontiers in Psychology*, 14, 1261605, 1-12.
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 17-25.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Erçevik, A. (2021). Ergenlerin sosyal görünüş kaygıları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide aile ve arkadaş desteğinin aracılığı. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 750-775.

- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 120-133.
- Faytout, M., Tignol, J., Swendsen, J., Grabot, D., & Aouizerate, B., (2005). Social phobia, fear of negative evaluation and harm avoidance, *European Psychiatry*, 21, 1-5.
- Fettahlioğlu, Ö. O., & Sipahi, E. (2024). İşletme çalışanlarının sosyal görünüş kaygısının, sosyal onay ihtiyacı üzerine etkisi. *Academic Social Resources Journal*, 5(12), 21-30.
- Fidan, Z. (2021). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 694741)
- Gao, J., Feng, Y., Xu, S., Wilson, A., Li, H., Wang, X., Sun, X., & Wang, Y. (2023). Appearance anxiety and social anxiety: A mediated model of self-compassion. *Frontiers in public health*, 11, 1105428, 1-6.
- Geçtan, E. (2006). *Varoluş ve psikiyatri* (1. baskı). Metis Yayıncılık.
- Geçtan, E. (2019). *İnsan olmak* (17. baskı). Metis Yayıncılık.
- Germer, C. (2009). *The mindful Path to Self-Compassion, Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. The Guilford Press.
- Germer, C. K. & Neff, K. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook*. He Guildford.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Göksel, A. G., Çağdaş, C. A. Z., Yazıcı, Ö. F., & Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.434184>

- Gümüş A. E. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33(1), 99-10.
- Gümüş, A. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 122377)
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.
- Gümüş, E. A. (1997). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 63176)
- Güvenen, G. (2017). *Sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının lise öğrencilerinin beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisinin belirlenmesi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 468710)
- Ham, L., Hayes, S.A., & Hope, D.A. (2005). Gender differences in social support for socially anxious individuals. *Cognitive Behaviour Therapy*, 34(4), 201–206.
- Hart, E. A., Leary, M.R. & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 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.
- Horney, K. (1998). *Kendi kendine psikanaliz* (4. baskı). (S. Budak, Çev.). Öteki Yayınevi.
- Işık, B. (2024). *Duygu düzenleme güçlüğü ve öz şefkat ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 845354)
- Işık, M. (2019). *Erişkinlerin sosyal medya kullanım özelliklerinin sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumlarına etkisi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 614457)

- Işıkol Özge F. (2013). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Üsküdar İlçesi örneği)* [Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 327659)
- Jhon, B. & Griffin, Jr. (1990). *Clinical Methods: The History, Physical, and Laboratory Examinations*. 3rd edition. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK315/#:~:text=Anxiety%20may%20be%20defined%20as,of%20Mental%20Disorders%2C%201980>).
- Kapan, H. (2024). *Algılanan kontrolün kaygı üzerindeki etkisi: deneyimsel kaçınmanın rolü*. [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 853196)
- Kapıkıran, Ş., & Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin sosyal destek düzeylerinin akademik başarı ve güdülenme düzeyi ile ilişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 16(1), 21-30.
- Kaplan, V. (2022). Öğrencilerin Sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi (Kayseri ili örneği). *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 107-125.
- Kaplan, V., Polat, B. & Ertuğrul, A. E. (2021). Öğrencilerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişki. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 1029-1056.
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 95-106.
- Karaaslan, N., Er Şentürk, D., Keskin, M.M., Su Bozyılan, K., & Bozkurt, D. (2024a). Ortaokul öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Akdeniz Örneği. *İçel Dergisi*, 4(1), 1-10.
- Karaaslan, N., Yel, B., Akın, E. N., & Şentürk, T. E. (2024b). Lise öğrencilerinde akran baskısı, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Akdeniz Örneği. *İçel Dergisi*, 4(1), 11-19.
- Karaşar, B., & Öğülmüş, S. (2016). Sosyal onay ihtiyacı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 84-104. <https://doi.org/10.12984/eed.38607>

- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 257-271.
- Kılavuzoğlu, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayış*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 544554)
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kılıç, M., & Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.
- Koç, H. E., & Ermiş, E. (2016). Self-compassion as a predictor of social physique anxiety in athletes. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5214-5222. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4120>.
- Koç, M. S. & Korkut Owen, F. (2019). Öz-duyarlılığın vücut algısı, beden kitle indeksi, yaş ve ebeveyn tutumları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-18.
- Koçak, O., & Şimşek, O. (2019). Türk ve Yabancı Öğrencilerin Karşılaştırmalı Olarak Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Middle East Journal of Refugee Studies*, 4(1), 23-45.
- Köknel, Ö. (1998). *Korkular, takıntılar, saplantılar* (4. baskı). Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köse, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde anksiyete düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 693529)
- Kurtoğlu, M., & Başgöl, Ş.S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *J Cogn Behav Psychother Res*, 10(1), 56-65. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.1930>.

- Kuş, E. Ö. (2023). *Kanser tedavisi gören çocukların refakatçi annelerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve öz-şefkat bağlamında incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 809910)
- Lau, G. S. J., & Idang, J. (2022). The Relationship between Selfie-Editing, Self-Esteem, and social appearance anxiety among University students. *International Journal of Advanced Research in Future Ready Learning and Education*, 26(1), 1-8.
- Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of socialphobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope ve F. R. Schneier (Ed.). *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (pp. 94-112). New York: Guilford Press.
- Leary, M.R. & Kowalski, R.M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press.
- Liang, K., Huang, L., Qu, D., Bu, H., & Chi, X. (2022). Self-compassion predicted joint trajectories of depression and anxiety symptoms during the COVID-19 pandemic: A five-wave longitudinal study on Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 319, 589-597. DOI: 10.1016/j.jad.2022.09.078.
- Liao, J., Xia, T., Xu, X., & Pan, L. (2023). The effect of appearance anxiety on social anxiety among college students: sequential mediating effects of self-efficacy and self-esteem. *Behavioral Sciences*, 13(8), 692, 1-13. <https://doi.org/10.3390/bs13080692>.
- Mayo Clinic. (2021). *Social anxiety disorder (social phobia)*. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20353561>
- Meral, B. S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 486109)
- Miller, A. (2012). *The Instructor's manual accompanies the DVD Aaron Beck on Cognitive Therapy with Aaron T. Beck*. Mill Valley: Psychotherapy.net.
- Mutlu, K. (2017). Sosyal görünüş kaygısının yeme tutumları ile ilişkisinin cinsiyet açısından incelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 68361)

- Mülazımoğlu ., Kirazcı S., & Aşçı F.H. (2002). *Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri*. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongre, 27-29 Ekim Antalya, Türkiye.
- Nalbantoğlu, İ., alışkan, A.ř., Akdağ, S., & Toklucu, A.T. (2024). Kahramanmaraş depremi sonrasında depremzedelerin algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 63-77.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
<http://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2008). Self-Compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate selfconcept. In H. A. Wayment, & J. J. Bauer (Ed.), *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego* (pp. 95-105). Washington APA Books.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52 (4), 211-214.
- Neff, K. D. (2021). *z-şefkat: Kendine nazik olmanın kanıtlanmış gc*. Diyojen Yayıncılık.
- Neff, K. D., & Garmer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, 00, 1-17. DOI: 10.1002/jclp.21923.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 371–385). Oxford University Press.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>

- Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L., Kaba, S.S. (2006). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>.
- Neff, K.D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>.
- NIMH. National Institute of Mental Health, (2024a). Anxiety Disorders. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>
- NIMH. National Institute of Mental Health, (2024b). *Coping With Traumatic Events*. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events#:~:text=Traumatic%20events%20can%20include%20experiences,and%20after%20a%20traumatic%20situation.>
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 183-192.
- Orhan, B. (2022). *Covid-19 sürecinde sağlık çalışanlarında irrasyonel inanışlar ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 772356)
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *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 Disorder*, 3(3), 107-113.

- Özçelik, O. (2024). *Sağlık çalışanlarının travma deneyimi, kişilik özellikleri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin travma sonrası büyümeyle ilişkilerinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 856431)
- Özer, M. (2024). *6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremini yaşayan bireylerde travma sonrası stres bozukluğu, travma sonrası büyüme ve varoluşsal kaygılar arasındaki ilişkide ruminasyonun rolü*. [Yüksek Lisans Tezi, Antalya Bilim Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 887466)
- Özkan, Y. (2017). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özmen, S., & Çelik, F. (2024). Gençlerde sosyal görünüş kaygısı ve beğenilme arzusunun estetik cerrahiyi kabul etme üzerine etkisi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(32), 61-75. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1357731>.
- Palancı, M. (2004, Temmuz, 6-9). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması [Sözlü sunum/poster sunum?]. 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya, Türkiye.
- Papapanou, T. K., Darviri, C., Kanaka-Gantenbein, C., Tigani, X., Michou, M., Vlachakis, D., Chrousos, G. P., & Bacopoulou, F. (2023). Strong correlations between social appearance anxiety, use of social media, and feelings of loneliness in adolescents and young adults. *International journal of environmental research and public health*, 20(5), 4296, 1-10. doi: 10.3390/ijerph20054296.
- Perrine, R. M. (2010). Please see me: Student's reactions to professor's request as a function of attachment and perceived support. *The Journal of Experimental Education*, 68(1), 60-72.
- Polat, K., & Çiftçi, S. (2021). Polat, K. ve Çiftçi, S. (2021). Beden saygısının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri: Özşefkatin rolü. *The Journal of International Education Science*, 8(29), 31-52.
- Purdon, C., Antony, M., Monteiro, S., & Swinson, R. P. (2001). Social anxiety in college students. *Journal Of Anxiety Disorders*, 15(3), 203-215.

- Reshma, U., Adithi, R., Vignesh, K., & Kumar, P. A (2020). Study On Social Appearance Anxiety And Coping Among College Students. *BSSS Journal of Social Work*, 17(19), 1-10.
- Raes F, Pommier E, Neff KD, Van Gucht D. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clin Psychol Psychother*. 2011 May-Jun;18(3):250-5. doi: 10.1002/cpp.702. Epub 2010 Jun 8. PMID: 21584907.
- Robinson, O. J., Vytal, K., Cornwell, B. R., & Grillon, C. (2013). The impact of anxiety upon cognition: perspectives from human threat of shock studies. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 203, 1-21. doi: 10.3389/fnhum.2013.00203.
- Salman, A. (2024). Types of Anxiety Disorders: Mild Anxiety to Crippling Anxiety. <https://neurowellnessspa.com/types-of-anxiety-disorders-mild-anxiety-to-crippling-anxiety/#:~:text=It%20may%20cause%20you%20to,feeling%20overly%20worried%20or%20fearful>.
- Seki, T., & Dilmaç, B. (2015). Predictor relationships between the values the adolescents have and their levels of subjective well-being and social appearance anxiety: a model proposal. *Education and Science*, 40(179), 57-67.
- Sevindik, E. (2023). *Algılanan sosyal destek, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 825696)
- SilverCloud. (2023). *Low-level anxiety doesn't have to be the new normal*. <https://www.silvercloudhealth.com/uk/blog/low-level-anxiety-doesnt-have-to-be-the-new-normal>
- Simmel, G., & Hughes, E. C. (1949). The sociology of sociability. *The American Journal of Sociology* 55(3), 254-261.
- Solomon, M., Bamossy, G., Askegaard, S., and Hogg, M. (2011). *Consumer Behavior: Buying: A European Perspective*. 4rd ed., Financial Times Press.
- Soylu, S: (2024). *Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı psikoeğitimin hemşirelik son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı üzerine etkisi*. [Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 870428)

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. ve Lushene, R. E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- Sübaşı, G. (2007), Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Swami, V., Todd, J., Robinson, C., & Furnham, A. (2021). Self-compassion mediates the relationship between COVID-19-related stress and body image disturbance: Evidence from the United Kingdom under lockdown. *Personality and Individual Differences*, 183, 1-6. doi: 10.1016/j.paid.2021.111130.
- Şahin, E. (2012). *Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları*. [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 331874)
- Şahin, M., & Oktan, V. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 551-552.
- Şengönül, M., & Aydın, B. N. (2023). Genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımına dair özellikler ile sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları ilişkisi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 113-134. DOI: 10.56206/husbd.1196068.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
- Toklucu; H. N. (2024). *Ergenlerde çocukluk çağı travması ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu ifade etme, öz-şefkat ve merhametin aracı rollerinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, İstanbul Rumeli Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 874471)
- Topal, M. (2019). *Ön ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı yordamadaki rolü*. [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 599652)
- Tosun, T. (2021). Investigation of psychological well-being in adolescents in terms of perceived social support and some variables. *Journal of Multidisciplinary Studies in Education*, 5(4), 123-142.

- Toyucu, N. K. (2024). *Antrenörlerin sürekli kaygı ve iş doyumlarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 852388)
- Tras, Z., Öztemel, K., & Baltacı, U. (2019). Role of problematic Internet use, sense of belonging and social appearance anxiety in facebook use intensity of university students. *International Education Studies (IES)*, 12(8), 1-10. DOI:10.5539/ies.v12n8p1.
- Tulunay Ateş, Ö. (2016). Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile motivasyon motivasyonları arasındaki ilişkinin yoluna özgürlük modeli ile incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 359-388.
- Turk, F., & Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 79, Article 101856. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856>
- Turuşu, S. (2024). *Şırnak ilinde üniversite sınavına dershanede hazırlanan 15-18 yaş arasındaki ergenlerde aile tutumları ve sınav kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 863748)
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2(4), 247-253.
- Türköz, S., Köroğlu, B., & Şahin Kıralp, F. S. (2017). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 3(2), 142-158.
- Ülkü, H. (2017). *Gençlerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 460724)
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 210272)

- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A., & Dannon, P. (2015). Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of clinical psychiatry*, 27(1), 4-9.
- Wispe, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*, New York, Plenum
- Wu, Y., Xue, Y., Zhao, X., Han, S., & Wu, W. (2024). Unravelling the veil of appearance anxiety: exploring social media use among Chinese young people. *BMC psychology*, 12, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01495-7>.
- Wu, Z., & Zhang, Y. (2023). Influences on the development of self-compassion in adolescents. *International Journal of Education and Humanities*, 10(1), 109-112. DOI: <https://doi.org/10.54097/ijeh.v10i1.10933>.
- Yağbasanlar, O. (2017). Kavramsal bir bakış: öz-şefkat. *Journal of Research in Education and Teaching*, 6(2), 88–101.
- Yam, A. Z., & İşeri, E. T. (2019). Algılanan sosyal destek ve sosyal yeterlik arasındaki ilişki: eğitim fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 51-66. <https://doi.org/10.46778/goputeb.619951>.
- Yamamori, Y., & Robinson, O. J. (2023). Computational perspectives on human fear and anxiety. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 144, 104959, 1-10. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2022.104959.
- Yaycı, L. (2016). Lise öğrencilerinde aileden algılanan sosyal destek ile denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 829-843. DOI: 10.17860/mersinefd.282383.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2016). *Kişilik kuramları* (12. Baskı). Pegem Akademi Yayınevi.
- Yıldırım, E. (2020b). *Üniversite öğrencilerinde narsistik kişilik eğilimi ve sosyal görünüş kaygısı: problemli internet kullanımının etkisi*. [Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 620191)
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yıldırım, İ. (1998). Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 33-38.

- Yıldırım, M. (2020a). *Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 641646)
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>.
- Yılmaz, D. E. (2020). *Sosyal medya kullanan genç yetişkin bireylerde beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi].
- Yiğit, N. S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 809946)
- Yount, M. (2000). *Loneliness, Lack of Perceived Social Support and The Development of Anger in Adolescents*. MSW. Colifornia State University.
- Yousefi, B., Hassani, Z. ve Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7- Item Social Physique Anxiety Scale (SPAS-7) among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences* 2, Number. 3, 201-204.
- Yurtseven, Y. E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluk ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 589790)
- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yüksek lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 589790)
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

EKLER

EK-1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Özgür Osman DEMİR danışmanlığında Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Büşra ŞAHİN tarafından yürütülmektedir. Bu ölçekler yalnızca üniversite öğrencileri tarafından doldurulmalıdır.

Çalışmada kişisel bilgileriniz (ad, soyad, telefon numarası vs.) istenmemektedir. Bundan dolayı herhangi bir yerde paylaşamaz. Araştırma kapsamında vereceğiniz tüm bilgiler ayrıca gizli kalacaktır. Dolduracağınız ölçeklerde doğru veya yanlış cevap bulunmamaktadır. İfadelerin boş bırakılmaması ve vereceğiniz cevapların içtenliği önem taşımaktadır. Çalışmada yer olan ölçekleri doldurmak yaklaşık 10 dakikanızı alacaktır. Ölçeklerin sonunda gönder seçeneğini işaretlediğinizden emin olunuz.

Katılımınız ve araştırmaya sağladığınız katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

Büşra Şahin

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER

Cinsiyetiniz : ☐ Kadın ☐ Erkek

Eğitim Düzeyiniz : ☐ Ön Lisans ☐ Lisans

Yaşınız :

Bölümünüz:

En az bir öğrenci topluluğuna/kulübüne üye misiniz ? : ☐ Evet ☐ Hayır

Sosyal medyaya günde ortalama kaç saatinizi ayırıyorsunuz ?.....

EK-2: SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ						
Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarken kendi internet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmanız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler						
Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen sıklıkla işaretleyiniz:		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tama men 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-3: ÖZ-ŞEFKAT ÖLÇEĞİ KISA FORMU

Değerli katılımcı aşağıdaki her maddeyi dikkatlice okuyarak size uygunluğuna göre puanlayınız. Ölçeğe isim yazmanıza gerek yoktur. Kişisel bir değerlendirme yapılmayacaktır.	Hiçbir Zaman	Nadire	Bazen	Sık sık	Daima
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.	1	2	3	4	5
2.Beğenmediğim kişilik özelliklerimle ilgili kendime karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3.Üzücü bir durumla karşılaştığımda dengeli bir bakış açısı sergilemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
4.Kendimi üzgün hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
5.Başarısızlıklarımı insan olmanın doğal bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6.Zor zamanlardan geçtiğimde ihtiyacım olan özen ve yumuşaklığı kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7.Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
8.Benim için önemli olan bir konuda başarısız olursam, kendimi bu başarısızlıkta yalnız kalmış hissederim.	1	2	3	4	5
9.Kötü hissettiğim zaman yanlış giden her şeyi kafama takar ve üzerinde sürekli düşünürüm.	1	2	3	4	5
10.Yetersizliklerim ve hatalarım karşısında kendime karşı eleştirel ve yargılayıcı davranırım	1	2	3	4	5
11.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.	1	2	3	4	5

EK-4: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

EK 11. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıda 12 cümle ve her birinde de cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız 1 tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birinde bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

1. İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 *Kesinlikle evet*
2. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim özel bir insan var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 *Kesinlikle evet*
3. Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 *Kesinlikle evet*
4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 *Kesinlikle evet*
5. Beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 *Kesinlikle evet*
6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 *Kesinlikle evet*
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenilebilirim
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 *Kesinlikle evet*
8. Sorunlarımı ailemle konuşabilirim
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 *Kesinlikle evet*
9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 *Kesinlikle evet*
10. Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 *Kesinlikle evet*
11. Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 *Kesinlikle evet*
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 *Kesinlikle evet*

EK-5: ETİK KURUL İZNİ

27.11.2023-46626

 HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ	T.C. HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ 22.11.2023	TOPLANTI NO 2023-39

Sayı : E-97105791-050.01.01-46626
Konu : Etik Kurul Hk.

Çalışmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	"Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısının Yordanmasında Öz Şefkat ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü"
Yürütücü / Danışman	Özgür Osman DEMİR
Yazar	Büşra ŞAHİN
Karar	Olumlu

Prof. Dr Mehmet Lütfi YOLA
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. Muhammet Fatih HASOĞLU
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Ek:Büşra ŞAHİN EKBF.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSUPDNZ8K*

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5999&eD=BSUPDNZ8K&eS=46626>

Adres:Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep
Telefon:0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks:0 (342) 211 80 81
e-Posta:info@hku.edu.tr Web:www.hku.edu.tr
Kep Adresi:hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr

Bilgi için: Merve BİLGİN
Unvanı: Memur



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.