
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

# ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN İMAJI VE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU DEĞİŞKENLERİN ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

**Hayrunnisa Aslan**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**MAYIS, 2017**

# TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren on iki (12) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

## YAZARIN

Adı :Hayrunnisa

Soyadı :ASLAN

Bölümü :Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

İmza :

Teslim tarihi :

## TEZİN

Türkçe Adı :Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Bu Değişkenlerin Çeşitli Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi

İngilizce Adı :The Relationship Between The Body İmage And Social Anxiety Levels Of Secondary School Students And These Variables İnvestigation From Various Demographic Features

# ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecimde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : Hayrunnisa ASLAN

İmza :

# JÜRİ ONAY SAYFASI

Hayrunnisa ASLAN tarafından hazırlanan "Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Bu Değişkenlerin Çeşitli Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı' nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Yrd. Doç Dr. Zihni KOÇ

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Gazi Üniversitesi) …….

Başkan : Doç. Dr. İbrahim KISAÇ

(Felsefe Grubu Eğitimi, Gazi Üniversitesi) …….

Üye : Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Kırıkkale Üniversitesi) …….

Tez Savunma Tarihi: 17/05/2017

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Ülkü ESER ÜNALDI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü ……...

# TEŞEKKÜR

Çalışmamın başlangıcından sonuna kadar desteğini her zaman hissettiğim, bilgi ve deneyimleri ile bu yolda güvenli bir şekilde yürümemi sağlayan değerli hocam, tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Zihni KOÇ' a teşekkürlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Tez savunmamda oluşturdukları kabullenici ortamda kendimi rahatlıkla ifade etmemi sağlayan, değerli görüş ve önerileri ile araştırmamı geliştiren saygı değer hocalarım Doç. Dr. İbrahim KISAÇ ve Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR' e içtenlikle teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitimim süresince gelişimime yardımcı olan Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı değerli öğretim üyelerine teşekkür ederim.

Çalışmamın her aşamasına şahit olan, pozitif düşünce tarzıyla beni hep destekleyen ve yüreklendiren, hayattaki dayanağım değerli eşim Arş. Gör. Abdullah Mücahit ASLAN' a sonsuz teşekkürler.

Bu günlere gelebilmem için maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman benden esirgemeyen, kararlarıma saygı duyan, motivasyonumu sağlayan babam Ragıp ÇELİK, canım annem Raziye ÇELİK ve kardeşlerim Güzide SARIKAYA ile M. Abdurrahman ÇELİK' e de çok teşekkür ederim.

# ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN İMAJI VE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ VE BU DEĞİŞKENLERİN ÇEŞİTLİ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

**(Yüksek Lisans Tezi)**

**Hayrunnisa ASLAN**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**Mayıs 2017**

## ÖZ

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeylerinin farklı değişkenlerle ve birbirleri ile ilişkisini incelemektir. Bu temel amaç doğrultusunda beden imajı ve sosyal kaygı değişkenlerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzey, anne-baba ilişkisi ve kardeş sayılarına göre anlamlı farklılıklarına bakılmıştır. Ayrıca ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış olup, araştırmaya Ankara ili Altındağ ve Keçiören ilçelerinde Milli Eğitim Bakanlığı' na bağlı 10 farklı ortaokulda 2016-2017 eğitim-öğretim yılında devam eden 325 kız, 340 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında, "Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği", "Beden İmajı Ölçeği" ve araştırmacının hazırladığı "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Analiz sürecinde, veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerden, Bağımsız Grup t Testi, Tek Yönlü ve Çok Değişkenli Varyans Analizleri ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi

teknikleri kullanılmıştır. Beden imajının sosyal kaygıyı yordama düzeyi ise Basit Doğrusal Regresyon analizi ile incelenmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; ortaokul öğrencilerinin genel olarak sosyal kaygı düzeyleri orta ve düşük düzeyde bulunmuştur. Ancak öğrencilerin %9,5'inin sosyal kaygı düzeyi yüksek seviyede bulunmuştur. Sosyal kaygı düzeyi alt boyutları açısından incelendiğinde, öğrencilerin en fazla Yeni Durumlarda, ikinci sırada Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve üçüncü sırada Genel Durumlarda sosyal kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin genel olarak beden imajı düzeyleri yüksek, sadece %1,4'ünün beden imajı düzeyinin düşük olduğu görülmüştür. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyi ile beden imajı düzeyleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Beden imajının sosyal kaygıyı yordama gücü %18' dir. Araştırmada ele alınan kişisel ve demografik özelliklerden; cinsiyet sosyal kaygı için anlamlı fark oluşturmazken erkeklerin beden imajı düzeyi kız öğrencilerden daha yüksektir. Sınıf düzeyine göre 6. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri 8. sınıf öğrencilerinden daha yüksek bulunmuş, beden imajı düzeyleri ise sınıf seviyesine göre anlamlı fark oluşturmamıştır. Anneleri okuryazar olmayan öğrencilerin sosyal kaygıları anneleri lisansüstü mezunu olanlara göre yüksek bulunmuştur. Beden imajı ise anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan ortaokul öğrencilerinin alt sosyo-ekonomik düzeye sahip olanlardan daha yüksek kaygıya sahip olduğu görülmüştür. Beden imajına göre ise üst sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin alt sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilere göre beden imajı puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyi ve kardeş sayısı ise hem sosyal kaygı hem de beden imajı için anlamlı fark oluşturmamıştır.

Anahtar Kelimler: Ergen, Ergenlik, Beden İmajı, Sosyal Kaygı

Sayfa Adedi: 94

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Zihni KOÇ

# THE RELATIONSHIP BETWEEN THE BODY IMAGE AND SOCIAL ANXIETY LEVELS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS AND INVESTIGATION OF THESE VARIABLES WİTH RESPECT TO VARIOUS DEMOGRAPHIC FEATURES

**(Master Thesis)**

**Hayrunnisa ASLAN**

**GAZI UNIVERSITY**

**INSTITUTE OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**May 2017**

## ABSTRACT

The purpose of this study is to examine whether the body image and social anxiety of secondary school students vary according to various variables. In line with this main goal, body image and social anxiety variables were examined according to gender, class level, education level of mother and father, perceived socio-economic level, parent-child relationship and sibling numbers.

325 female and 340 male students attending education and training in 10 secondary schools affiliated to the Ministry of National Education participated in the research in Altındağ and Keçiören districts of Ankara in 2016-2017. The research was designed in a correlational scan model. "Social Anxiety Scale for the Adolescents", "Body Image Scale" and "Personal Information Form" prepared by the researcher were used in the collection of research data. In the analysis process, Independent Group t Test, One-Way and Multivariate Analysis of

Variance and Pearson Moments Multiplication Correlation Analysis techniques from parametric tests were used because the datas were normally distributed.

According to the results obtained from the research; the level of social anxiety of secondary school students in general was found moderate and low. However, the social anxiety level of 9,5% of the students was found at a high level. When examined in terms of the sub-dimensions of social anxiety, it was found that students mostly experienced social anxiety in the New Situations, second in the Fear of Negative Assessment and third in the General Situations. In general, the body image levels of the students participating in the research were high, only 1.4% of them were found to have low body image level. There was a moderate negative correlation between the levels of social anxiety and body image in adolescents. Body image explains 18% of social anxiety. While gender in the survey did not make a significant difference for social anxiety, body image of male was higher than female students. According to the class level, the social anxiety levels of the 6th grade students were higher than the 8th grade students, the body image levels did not make a meaningful difference compared to the class level. Students of non-illiterate mothers were found to have higher social worries than mothers with postgraduate degrees. Body image did not differ according to mother education level. Secondary school students with moderate socioeconomic status have a higher level of anxiety than those with lower socioeconomic status. According to body image, the students with upper socio-economic level were found to have higher body image scores than the students with lower socio-economic level. The level of father education and the number of siblings did not make a significant difference for both social anxiety and body image.

Key Words: Adolescent, Puberty, Body image, Social anxiety

Page number: 94

Consultant: Yrd. Doç. Dr. Zihni KOÇ

# İÇİNDEKİLER

**TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU** ..... **i**

**ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI** ..... **ii**

**JÜRİ ONAY SAYFASI** ..... **iii**

**TEŞEKKÜR** ..... **iv**

**ÖZ** ..... **v**

**ABSTRACT** ..... **vii**

**İÇİNDEKİLER** ..... **ix**

**TABLOLAR LİSTESİ** ..... **xiv**

**BÖLÜM I** ..... **1**

**GİRİŞ** ..... **1**

**1.1. Problem Durumu** ..... **1**

**1.2. Araştırmanın Amacı** ..... **4**

**1.3. Araştırmanın Önemi** ..... **5**

**1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları** ..... **5**

**1.5. Araştırmanın Varsayımları** ..... **6**

**1.6. Tanımlar** ..... **6**

**BÖLÜM II** ..... **7**

**KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR** ..... **7**

**2.1. Kuramsal Çerçeve** ..... **7**

**2.1.1. Ergenlik Dönemi ..... 7**

***2.1.1.1. Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim ..... 9***

***2.1.1.2. Ergenlik Döneminde Zihinsel Gelişim ..... 9***

***2.1.1.3. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim ..... 10***

**2.1.2. Beden İmajı ..... 12**

***2.1.2.1. Beden İmajı Tanımları ve Tarihçesi ..... 12***

***2.1.2.2. Beden İmajı İle İlişkili Kavramlar ..... 14***

***2.1.2.3. Beden İmajına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar ..... 15***

***2.1.2.4. Beden İmajının Gelişimini Etkileyen Faktörler ..... 17***

***2.1.2.5. Olumlu/Olumsuz Beden İmajı Oluşum Süreçleri ..... 19***

***2.1.2.6. Ergenlik Döneminde Beden İmajı ..... 21***

**2.1.3. Sosyal Kaygı ..... 23**

***2.1.3.1. Sosyal Kaygının Tanımı ve Tarihçesi ..... 23***

***2.1.3.2. Sosyal Kaygıya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar ..... 26***

***2.1.3.3. Sosyal Kaygı İle İlişkili Kavramlar ..... 28***

***2.1.3.4. Ergenlik Döneminde Sosyal Kaygı ..... 29***

**2.2. İlgili Araştırmalar ..... 30**

**2.2.1. Beden İmajı İle İlgili Araştırmalar ..... 31**

**2.2.2. Sosyal Kaygı İle İlgili Araştırmalar ..... 33**

**2.2.3. Beden İmajı ve Sosyal Kaygıyı Birlikte Ele Alan Araştırmalar ..... 37**

**BÖLÜM III ..... 38**

**YÖNTEM ..... 38**

**3.1. Araştırmanın Modeli ..... 38**

**3.2. Evren ve Örneklem ..... 38**

**3.3. Veri Toplama Araçları ..... 42**

**3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (Ek-1) ..... 42**

**3.3.2. Beden İmajı Ölçeği (Ek-2) ..... 42**

**3.3.3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (Ek-3) ..... 43**

**3.4. Verilerin Toplanması ..... 44**

**3.5. Verilerin Analizi ..... 45**

**BÖLÜM IV ..... 46**

**BULGULAR, TARTIŞMA ve YORUM ..... 46**

**4.1. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar ..... 46**

**4.1.1. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar ..... 46**

**4.1.2. Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar ..... 49**

**4.2. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle Beden İmajı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar ..... 50**

**4.3. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar ..... 52**

**4.3.1. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar ..... 52**

**4.3.2. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar ..... 54**

**4.3.3. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar ..... 56**

**4.3.4. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar ..... 59**

**4.3.5. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar ..... 61**

**4.3.6. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Anne-Baba İlişkisine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar……64**

**4.3.7. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar ..... 66**

**4.3.8. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar..... 68**

**4.3.9. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Anne ve Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar..... 68**

**4.3.10. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne-Baba İlişkisi Değişkenlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar..... 69**

**BÖLÜM V..... 71**

**SONUÇ ve ÖNERİLER ..... 71**

**5.1. Sonuçlar ..... 71**

**5.2. Öneriler..... 73**

**5.2.1. Okul Psikolojik Danışmanlarına, Öğretmenlere ve Okul Yöneticilerine Yönelik Öneriler .....73**

**5.2.2. Ailelere Yönelik Öneriler ..... 74**

**5.2.3. Alanda Çalışan Araştırmacılara Yönelik Öneriler..... 75**

**KAYNAKLAR ..... 76**

**EKLER..... 87**

**Ek-1. Kişisel Bilgi Formu ..... 88**

**Ek-2. Beden İmajı Ölçeği Örnek Maddeleri..... 89**

**Ek-3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Örnek Maddeleri..... 90**

**Ek-4. Uygulama İçin Valilikten Alınan İzin Belgesi..... 91**

**Ek-5. Beden İmajı Ölçeği Kullanım İzni..... 92**

**Ek-6. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Kullanım İzni..... 93**

**Ek-7. Uygulama Yapılan Okullar Listesi..... 94**

# TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. *Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı* ..... 39

Tablo 2. *Örneklem Grubunun Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı* ..... 39

Tablo 3. *Örneklem Grubunun Anne ve Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımı* ..... 40

Tablo 4. *Örneklem Grubunun Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı* ..... 41

Tablo 5. *Örneklem Grubunun Anne-Baba İlişkisine Göre Dağılımı* ..... 41

Tablo 6. *Örneklem Grubunun Kardeş Sayısına Göre Dağılımı* ..... 42

Tablo 7. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri* ..... 47

Tablo 8. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Toplam Puan ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular* ..... 48

Tablo 9. *Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı Düzeyleri* ..... 49

Tablo 10. *Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı Düzeylerine İlişkin Bulgular* ..... 49

Tablo 11. *Sosyal Kaygı İle Beden İmajı Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*……..50

Tablo 12. *Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları* ..... 52

Tablo 13. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Grup T- Testi Sonuçları* ..... 52

Tablo 14. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları* ..... 54

Tablo 15. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Tukey Testi Sonuçları* ..... 55

Tablo 16. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları* ..... 56

Tablo 17. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin LSD Testi Sonuçları* ..... 57

Tablo 18. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları* ..... 60

Tablo 19. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları* ..... 61

Tablo 20. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Tukey Testi Sonuçları*..... 62

Tablo 21. *Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı Düzeylerinin Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin LSD Testi Sonuçları* ..... 63

Tablo 22. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Anne-Baba İlişkisine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*..... 64

Tablo 23. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Anne-Baba İlişkisine Göre İncelenmesine İlişkin Tukey Testi Sonuçları* ..... 65

Tablo 24. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*..... 67

Tablo 25. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Cinsiyet ve Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Çok Değişkenli Varyans Analizi Sonuçları* .... 68

Tablo 26. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Anne ve Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Çok Değişkenli Varyans Analizi Sonuçları* . 69

Tablo 27. *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne Baba İlişki Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Çok Değişkenli Varyans Analizi Sonuçları* ..... 70

# BÖLÜM I

# GİRİŞ

Araştırmanın giriş bölümünde sırasıyla araştırmanın problem durumu, amacı ve alt amaçları, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımları bulunmaktadır.

## 1.1. Problem Durumu

Ergenlik dönemi, bilimsel çalışmalar içinde pek çok kez ele alınan, birçok yönü ile araştırılan ve merak uyandıran en önemli yaşam dönemlerinden birisidir. Bu merak eski çağlardan beri ana babaları, eğitimcileri, psikolojik danışmanları, psikologları, felsefecileri, sosyal bilimcileri, doktorları; kısacası ergenlerle ilgili çalışanları ilgilendirmiştir. Ergenlik, 10-19 yaşlar arasında, bireyin çocukluktan sonra, yetişkinlikten önce, büyüme-gelişme yaşadığı dönemdir. Bu dönemde çok hızlı değişimler yaşanmaktadır. Ergenlik döneminin biyolojik belirleyicileri evrenseldir. Bu dönemin süresi ve karakteristik özellikleri ise; zaman, kültür ve sosyo-ekonomik duruma göre değişiklik gösterebilmektedir (WHO, 2014). Ergenlik; insanda bedence büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluğla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen özel bir evredir (Kulaksızoğlu, 2005). Vücudunun yavaş yavaş farkına varmaya başlayan çocukta yaşla beraber bedenini algılayışı gelişecektir. Hızlı büyüme ve gelişme yaşanan ergenlik döneminde, başta benlik ve beden imajında olmak üzere gelişimin diğer alanlarında da hızlı değişimler yaşanmaktadır (Öz, 2010).

Gençlik dönemi olarak da ifade edilebilen ergenlik, bireyin biyolojik ve duygusal süreçlerindeki değişikliklerle başlar, cinsel ve biyolojik olgunluğa doğru erişmesi ile devam

eder. Bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı belirlenmemiş bir zamanda ise tamamlanır. Kronolojik şekilde süren ergenlik, normal bir gelişim ve değişim dönemidir (Özbay ve Öztürk, 1992). Fiziksel değişiklikler ergenlik döneminde ortaya çıkan psikolojik ve sosyal değişikliğin başlatıcısı ve düzenleyicisi olduğu için büyük önem taşır. Doğum sonrası süreçte bebeklik döneminden sonra fiziksel değişikliğin en hızlı olduğu dönem ergenlik dönemidir. Ergenin vücudundaki değişiklikler ve bu değişikliklerin kendi alıştığı kontrolün dışına çıkması; bazen utanma, suçluluk duygusu, korkma ve hatta panik yaşamalarına neden olmaktadır (Özbay ve Öztürk, 1992). Ergenlik dönemindeki gelişim görevlerinden biri bedende beliren bu fiziksel değişiklikleri kabul etmek ve bedeni etkili bir şekilde kullanabilmektir (Gander ve Gardiner, 1993). Bedenini kabul etme ve etkili bir şekilde kullanabilme ergenin beden imajının doğru bir şekilde anlaşılması ile başlamaktadır.

Beden imajı, açıklanması zor bir soyutlamadır ve yaygın olarak kabul edilen bir tanımı bulunmamaktadır (Varlık, 2006). Beden imajı, bedenin başkalarına nasıl göründüğü konusunda kişinin düşüncesi ya da kendi bedenine yönelik duyguları ve tavırları olarak tanımlanabilmektedir (Grogan, 2008). Beden imajı çok boyutlu bileşenlerden oluşan bir kavramdır. Bunlara örnek olarak bireyin kendisiyle ilgili algıları, duyguları, davranışları, kişinin kendi bedeni ve fiziksel görünüşüyle ilgili tutumları ve bu tutumların onun sosyal, psikolojik işleyişine etkileri verilebilir (Cash ve Pruzinsky, 2002). Beden imajı beden görünümünün yanı sıra, bireyin kendisiyle ilgili algısını ifade etmektedir. Bundan dolayı daha çok özneldir.

Ergenlerin bedensel değişimleriyle başa çıkmaları önemlidir. Ergenin yaşadığı fiziksel değişimle sağlıklı bir şekilde başa çıkma, yani bedenini kabullenmesi, ergenin kendini pozitif algılamasını sağlar. Aksi durumda ergenin bedeninden memnun olmaması ve bedenine karşı kötümser yaklaşımı kendisini mutsuz hissetmesine neden olur (Eryılmaz, 2014). Ergenlerin bedenine ilişkin algılamaları ve bedenini kabullenmeleri sosyal ortamlardaki ilişkilerini de etkilemektedir.

Sosyal ortamlarda bulunan birçok insan hayatının çeşitli dönemlerinde utanma, çekinme, ürkeklik ya da güvensizlik duygusu yaşamaktadır. Özellikle ergenlik döneminde yaşanan ve yetişkinlerde de sıklıkla gözlenen bu duygular hafif kaygı olarak adlandırılmaktadır. Engelleyici olmaktan çok olumlu etkisi olduğu kabul edilmektedir. Hafif düzeyde yaşanan kaygı, bir bakıma bireyin kendi ayakları üzerinde durmasını, çevresine karşı duyarlı olmasını ve davranışlarını kontrol etmesini sağlamaktadır. Oysa yetişkin yaşlarda sıklıkla kalabalık

karşısında ve birçok aktiviteye katılımla ilgili olarak yaşanan kaygı bireyin performansını ve yaşantısını olumsuz olarak etkilemektedir Bu bakımdan normal bir durum olarak kabul edilmemekte ve sosyal kaygı olarak adlandırılmaktadır (Sungur ve Dilsiz, 1995).

Amerikan Psikiyatri Birliği DSM V Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabında (2013) sosyal kaygı, "....tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal ya da bir eylemi gerçekleştirdiği durumdan, belirgin ve sürekli bir korku duyma. Kişinin küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkması" şeklinde tanımlanmıştır. Beck (2005)'e göre sosyal kaygı, kişinin dikkat odağı olmaya ve diğer bir kişi veya kişiler tarafından olumsuz değerlendirilmeye, değersiz sayılmaya karşı olan abartılmış korkusudur. Sosyal kaygı, toplum içinde konuşma, yemek yeme, birileriyle tanıştırılma gibi bir ya da birkaç özel durumda ya da genel olarak tüm sosyal ortamlardan kaçınma şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Kişi bu durumlarda, başkaları tarafından izlendiği ve değerlendirildiği duygusunu taşır (Ekşi, 1990). Ergenlik döneminde beliren ve ergen benmerkezciliği denilen herkesin ona dikkat ettiği gibi bir düşünme biçimi görülür. Bu düşünce biçimi yüzünden ergen herkesin ona baktığını, onu gözlediğini düşünür ve kendini sürekli olarak sahnede hayal eder (Adams, 1995).

Çocuk ve ergenlerde sosyal kaygı, çoğunlukla sınıf arkadaşlarının önünde konuşma ya da tahtaya kalkma, öğretmen ya da karşı cinsiyetten arkadaşları ile konuşma, okul tuvaletlerini kullanma, toplu halde yemek yeme durumlarında ortaya çıkmaktadır (Karacan, Şenol ve Şener, 1996). Sosyal kaygının tüm bu nitelikleri göz önüne alındığında başlangıç yaşının ortalama olarak 13- 15 yaşları arasında değiştiği bilgisi araştırmacıları önemli bir risk dönemi olan ergenlik çağını irdelemeye yöneltmiştir (Ingles, Hidalgo ve Mendez, 2005). Leary ve Kowalski (1995)' ye göre ergenlik dönemi sosyal kaygının en fazla yaşandığı dönemdir. Son yıllarda araştırma ve uygulamalarla özellikle çocuk ve ergenlerde yaşanan sosyal kaygının incelenmesi ve tedavi seçeneklerinin yapılandırılmasına yönelik ilgi ve çalışmalar giderek artmaktadır (Pineles, 2005). Bu araştırmada da ergenlik döneminin önemli çalışma alanlarından olan sosyal kaygının beden imajı ve farklı değişkenlerle ilişkisi incelenmektedir.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygıları arasında ilişki olup olmadığı ile beden imajı ve sosyal kaygılarının çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

2. Ortaokul öğrencilerinin beden imajlarının sosyal kaygıyı yordama düzeyi nedir?

3. Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri çeşitli demografik özelliklere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

- Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri anne-baba ilişki durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

4. Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri farklı demografik özellikler tarafından birlikte anlamlı farklılık göstermekte midir?

- Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri cinsiyetlerine ve sınıf düzeylerine göre birlikte anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri anne ve baba eğitim düzeylerine göre birlikte anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri sosyo-ekonomik düzeyleri ve anne baba ilişkisine göre birlikte anlamlı farklılık göstermekte midir?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Doğum sonrası süreçte gelişim dönemlerinin özellikleri dikkate alındığında en hızlı büyüme ve gelişmenin olması bakımından kritik bir dönem olan ergenlikte; beden imajının önemi ve etkileri daha da artmaktadır. Olumsuz beden imajı ergenlerin görünümüne dayalı yargılanma kaygısına neden olabilmektedir. Bedenini olumsuz algılayan ergenlerin sosyal olarak içe dönüklük belirtileri göstermesi olasıdır. Araştırmanın örneklemini oluşturan ortaokul öğrencileri çocukluktan ergenliğe geçiş aşamasında ve ergenlik dönemi içinde bulunmaktadırlar. Bu nedenle ergenlerin sosyal ilişkileri ile beden imajlarının ilişkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Mevcut literatürün incelenmesi sonucunda beden imajı ve sosyal kaygı kavramları ile ilgili farklı değişkenlerle yapılmış çalışmaların olduğu görülmektedir. Ancak beden imajı ve sosyal kaygıyı ergenler üzerinde inceleyen çalışmalar uluslararası kaynaklıdır ve sınırlı sayıdadır. Yapılan bu çalışma beden imajı alan yazınında bulunan sınırlı araştırmalar arasına girebileceği ve ortaokul okul danışmanlığı literatürüne önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu tez çalışması kapsamında elde edilen bulgular ile ortaokul okul psikolojik danışmanlarının, ailelerin, eğitimcilerin öğrencilerin gelişim özellikleri ile ilgili daha net bilgilere sahip alabilecekleri ve bu durumun da ergenlerle yapılacak çalışmalarda daha etkili sonuçlar elde edebilme yönünde olumlu bir katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmanın alanda yapılacak yeni çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

### 1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıklarına aşağıda yer verilmiştir:

1. Bu araştırma 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Ankara ilindeki Milli Eğitim Bakanlığı' na bağlı ortaokullarda öğrenimine devam eden öğrencilerden toplanan verilerle sınırlıdır.

2. Öğrencilerin beden imajlarına ilişkin veriler, Beden İmajı Ölçeği' nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

3. Öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine ilişkin veriler, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği' nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

### 1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın temel varsayımı aşağıda verilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin kendilerine verilen araçları içtenlikle ve objektif yanıtladıkları varsayılmıştır.

### 1.6. Tanımlar

**Ergen:** Yetişkinliğe doğru büyüyen kişidir 'adolescent' (Lerner ve Steinberg, 2004).

**Ergenlik dönemi:** İnsanda bedence büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluğla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen özel bir evredir (Kulaksızoğlu, 1998).

**Beden İmajı:** Beden imajı, bireyin bedeniyle ilgili algılamalarını, tutumlarını, düşüncelerini, inançlarını, duygularını ve davranışlarını kapsayan çok boyutlu bir kavramdır (Cash, 2002).

**Sosyal Kaygı:** Sosyal kaygı, kişinin dikkat odağı olmaya ve diğer bir kişi veya kişiler tarafından olumsuz değerlendirilmeye, değersiz sayılmaya karşı olan abartılmış korkusudur (Beck, 2005).

# BÖLÜM II

# KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar bölümünde araştırma kapsamında ele alınan ergenlerde beden imajı ve sosyal kaygı değişkenleri hakkında kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Ardından araştırmanın değişkenlerini temel alan çalışmalar özetlenmiştir.

## 2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öncelikle araştırmanın çalışma grubu olan ergenlik dönemi ve gelişim özellikleri ve ergenlerin beden imajları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Sonrasında araştırmanın diğer bir değişkeni sosyal kaygı ile ilgili alanyazına yer verilerek bu değişkenin beden imajları ile ilişkileri açıklanmıştır.

### 2.1.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi, farklı yönlerden ele alınmakla birlikte, temel olarak fizyolojik ve hormonal gelişim, toplumsal etkiler, ekonomik kararlılık ve duygusal gelişim açılarından incelenir. Çoğunlukla da fizyolojik ve hormonal olgunlaşmayı içeren bir yaklaşımlar bileşeni olarak ele alınır (Adams, 1995). Çocuk ailesinin gözetimine ve korumasına daha az gereksinim duymaya başladığında, fizyolojik ve hormonal gelişimi yetişkin düzeyine yaklaştığında ve fizyolojik olgunluk çocuğu toplumda sorumluluk yükleme yönünde zorladığında ergenlik dönemi başlamıştır (Çok, 1991). Ergenlik döneminin başlangıcı ve bitişi, farklı toplumlarda birbirinden farklı kriterlere, bireysel farklılıklara, biyolojik ve sosyolojik faktörlere bağlı

olarak değişim göstermektedir (Atkıncı Elmas 2009). Bu farklılıklar nedeni ile tüm farklılıkları kapsayan ve herkes tarafından kabul edilen bir ergenlik tanımı yapmak oldukça güçtür.

Parman (1998), ergenliğin büyümek ve değişmek olduğunu ifade ederken, bunun bir metamorfoz olduğunu savunur ve Fransız psikiyatrist ve psikanalist Françoise Dolto'nun, görüşünden hareketle, ergenliği ikinci doğum olarak tanımlar. Doğum, fetüs halinden bebek haline geçişi, ergenlik de çocukluktan erişkinliğe geçişi ifade eder.

Kulaksızoğlu'nun (1998) tanımına göre, ergenlik; insanda bedence büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluğla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen özel bir evredir.

Psikolojik yönden yapılan bir ergenlik tanımı da; kişinin davranışlarında ve bilişsel yeteneklerinde meydana gelen değişiklikler dönemidir (Papalia, Olds ve Feldman,1998).

Milli Eğitim Bakanlığı'na göre ergenlik, "buluğ çağına girme ile başlayan biyopsikolojik açıdan çocukluğun sona erdiği ve toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan, genç yetişkinliğin başladığı dönem olarak nitelendirilen 12-24 yaşları arasındaki gruptur" (Ünver, Tolan, Bulut ve Dağdaş, 1986). UNESCO'nun tanımına göre ise genç, öğrenim yapan ve hayatını kazanmak için çalışmayan ve evi olmayan insandır. Ergenlik çağının başlangıcı ve sonu ileri sürülen yaş sınırlamaları da birbirinden farklıdır. Birleşmiş Milletler Örgütü'ne göre ergenlik çağı 12-25 yaşları arasındadır (Adams'dan aktaran Kulaksızoğlu, 1998). Ergenlik, 10-19 yaşlar arasında, bireyin çocukluktan sonra, yetişkinlikten önce, büyüme-gelişme yaşadığı dönemdir. Bu dönemde çok hızlı değişimler yaşanmaktadır. Ergenlik döneminin biyolojik belirleyicileri evrenseldir. Bu dönemin süresi ve karakteristik özellikleri ise; zaman, kültür ve sosyoekonomik duruma göre değişiklik gösterebilmektedir (WHO, 2014).

Ergenlik döneminde birden fazla gelişim alanında değişiklikler olmaktadır. Bir gelişim alanına yapılacak olan olumlu katkı, diğer alanların gelişimine de katkı sağlayacaktır (Akbaba, 2010). Bu nedenle ergenlik dönemi fiziksel gelişim, bilişsel gelişim ve sosyal gelişim başlıkları altında ele alınacaktır.

#### *2.1.1.1. Ergenlik Döneminde Fiziksel Gelişim*

Ergenlik döneminde en hızlı değişimlerden birisi fiziksel büyümedir. Ergenler kısa bir süre içerisinde yetişkin boyutlarına ulaşır (Göksan, 2007). Büyüme ve gelişmenin hızı, miktarı ve zamanı bakımından önemli farklar bulunmaktadır. Bazı çocuklar daha çabuk büyüyerek ergenliğe akranlarından önce girebilir ve beden gelişimlerini önce tamamlayabilirler (Uğurlu ve Akın, 2008). Erken gelişen erkek ergenin çevresi tarafından kolayca benimsendiği ve özgüveninin yüksek olduğu düşünülmektedir. Erken gelişen kız ergenlerde ise tıpkı erkeklerde olduğu gibi olumlu benlik kavramı oluşabileceği gibi kendilerinden beklenen sorumluluk ve görevler nedeniyle akranlarına göre daha düşük benlik saygısı, daha yüksek depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları görülebilir. Geç gelişen kız ve erkek çocukları, fiziksel olarak yaşıtlarından geride olmaları sebebiyle kendilerini farklı, zayıf ve yetersiz gibi algılamakta, özgüvenleri sarsılmakta ve olumsuz benlik geliştirmeleri söz konusu olmaktadır (Akboy, 2000; Derman, 2008; Yörükoğlu, 1993).

Kızların ergenlikteki fiziksel değişiklikleri ortalama 10,8 yaşında başlar ve yaklaşık 4 yıl sürer. Erkeklerde ise ortalama 11,8 yaşında başlar ve yaklaşık 3 yıl sürer (Set, Dağdeviren ve Aktürk, 2006). Değişik organ ve dokular için büyüme hızı farklıdır. En hızlı büyüme cinsel organlarda olmakta, beyin ise hiç büyümemektedir. Bu dönemde ergen erişkin boyunun % 96'sına ulaşmaktadır (Karaköse, 2008). Yağ bezlerinin aktivitesinin artmaya başlamasıyla sivilce sorunu ortaya çıkabilir. Erkeklerde kas kütlesindeki, kızlarda ise yağ dokusundaki artış daha fazla olur. Kilo artışı boy uzaması ile paralellik gösterir. Ayrıca gırtlak büyümesi nedeniyle her iki cinste de ses kalınlaşması gerçekleşir. Erkekte belirgin olan bu değişiklik kendini önce sesin alçalması sonra da derinleşmesi şeklinde gösterir, 13-14 yaşlarında ses tonu da olgunlaşmaya başlar (Karaköse, 2008). Bu dönemde fiziki kusurlar, hatta çok küçük bir sivilce bile ergenler tarafından son derece büyütülmekte ve bunlar ergenin bütün bilincini istila etmektedir. Ergenin vücudundaki değişiklikler ve bu değişikliklerin kendi alıştığı kontrolün dışına çıkması; bazen utanma, suçluluk duygusu, korkma ve hatta panik yaşamalarına neden olmaktadır (Özbay ve Öztürk, 1992).

#### *2.1.1.2. Ergenlik Döneminde Zihinsel Gelişim*

Bilişsel gelişimi dört döneme ayıran Piaget' e göre bireyler, 11-12 yaşlarından itibaren soyut işlemler dönemine girerler. Bu kurama göre birey, duyu-hareket, işlem öncesi ve somut işlemler aşamalarını tamamladıktan sonra soyut döneme geçebilir (Stewart ve ark., 1989).

Somut işlemler dönemindeki çocuklar için "olan şey" ile "olabilecek şey" aynı ve tekdir. Ancak soyut işlemci ergenler daha geniş olan hipotetik olasılıkları düşünebilirler. Gerçekleşen olayın her zaman gerçekleşen ya da gelecekte gerçekleşecek olayların güvenilir bir göstergesi olduğundan öte, bu olayın şans eseri gerçekleşmiş olabileceğini de bilirler. Buna ek olarak, soyut işlemci ergenler, ürettikleri olası hipotez ya da açıklamaları test edip doğrulamak amacıyla hipotetik-varsayımlı düşünceyi kullanırlar. Soyut düşünmenin diğer yönleri de çoklu değişkenlerin birleştirilmiş ya da etkileşimli faktörlerini düşünmeyi ve biliş-ötesi düşünebilmeyi içeriyor olmasıdır (Berzonsky, 2000; Adams, 2000).

Ergenler sadece kendi düşünceleri hakkında düşünebilmenin ötesinde diğer insanların düşüncelerini de kavramsallaştırabilmektedir. Başkalarının düşünceleri hakkında düşünebilme becerisi ergen benmerkezciliğini oluşturmaktadır. Ancak sıkıntılar ergenin kendi düşüncelerini diğer insanların düşüncelerinden ayırt edememesi ile ortaya çıkmaktadır. Bu anlamda kişisel hikaye olarak ifade edilen, ergenin kimsenin onu anlamadığı düşüncesi gelişir. Tek ve vazgeçilmez olduğunu, hayatında sadece problem yaşayan kendisinin olduğunu zanneder. Kişisel olarak eşsiz olduklarını düşündükleri için kimsenin onları anlamayacaklarını düşünürler. Ergen bu dönemde kendisi ve düşünceleri ile yoğun bir biçimde meşgul olduğu için diğer insanların da onunla meşgul olması gerektiğini düşünmektedir. Bu sebeple ergen diğer insanların onun davranışları ve görüntüsüne odaklandıklarına inanmaktadır (Öngen, 1993).

Hayali seyirci kavramında ergenin yarattığı bir seyirci kitlesi vardır ve kendiyle çok fazla ilgilendiği için sürekli olarak başkalarının onu gözlendiğini ve onun hakkında konuştuğunu sanmakta ve bu hayali seyirciye göre tepkide bulunmaktadır. Bu kavram ergenin kendi davranışlarının herkesin ilgi odağında olduğuna ilişkin inancı olarak da tanımlanmaktadır (Dinçel, 2006).Böylece ergenin sosyal ortamlarda kaygısı artmakta ve ergen sosyal ortamlardan kaçınmaya başlamaktadır (Çakır, 2010).

Ergenlik döneminde fiziksel gelişim diğer gelişim alanlarını etkileyerek seyrini belirlediği için oldukça önemldir.

#### *2.1.1.3. Ergenlik Döneminde Sosyal Gelişim*

Sosyal gelişim, kişinin yaşadığı toplum tarafından kabul edilen değer ve kuralları benimseyerek bunlara uygun davranış biçimleri geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır.

(Kulaksızoğlu, 2001; Yavuzer, 1993). Aile ile başlayan çocuğun sosyal çevresi ergenlik dönemi ile birlikte ailenin dışına taşarak okul çevresi dolayısıyla da arkadaş grupları ile genişlemektedir. Aile içindeki etkileşim tarzının, ergenin bireyselleşmesi ve toplumsallaşması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Anne babanın birbiriyle olan ilişkilerinin sağlıklı olması ergenin güven duygusunu arttırırken anne baba arasındaki sağlıksız ilişki ergenin psikolojik dengesinin bozulmasına ve aile, arkadaş ve okul çevresindeki ilişkilerinin de olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Demokratik bir ev ortamında anne baba ergenin bireysel sorumluluk almasını, kendi başına karar vermesini, özerk davranmasını desteklemekte aynı zamanda belli düzeyde disiplin uygulayarak dengeli ve yol gösterici bir ortam sağlamaktadır. Bu ortamda yetişen gençler kendine güvenen, benlik saygısı yüksek, huzurlu ve sosyal ilişkileri etkili biçimde başlatıp sürdürebilen bireyler haline gelmektedir. Diğer taraftan tutarsız, ilgisiz, aşırı koruyucu, otoriter tutuma sahip anne babalar ergeni olumsuz etkilemekte ve ergenin güvensiz, benlik saygısı düşük, kaygılı ve sosyal ilişkilerde yetersiz bir birey olarak yetişmesine neden olabilmektedir (Avcı, 2006; Yazgan İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2005).

Ergenlerin sosyalleşmesinde ailenin yanı sıra akranların da büyük etkisi bulunmaktadır. Çünkü sosyal gelişimin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi için ergenlerin akranlarıyla birlikte olmaya ihtiyaçları vardır. Ergenlik döneminde gençler, akranları tarafından onay görmek için onların ilgi, değer ve tutumlarını benimsemektedirler. Grup tarafından kabul görme, gencin kendisine olan güvenini pekiştirmekte ve arkadaşları arasında duygu ve düşüncelerini rahatça dile getirmesine katkıda bulunmaktadır (Kulaksızoğlu, 2001).

Arkadaşlık ilişkilerinin yanı sıra ergenlik dönemiyle birlikte karşı cinsle romantik ilişkiler ön plana çıkmaktadır. Ergenliğe giren birey sıklıkla romantik ilişkileri sohbet konusu haline getirmekte ve uzun süre bu konuyla meşgul olmaktadır. Karşı cinsin ilgisini çekebilmek için gerek giyim kuşamına gerekse grubun beklentisine uygun davranışları sergilemeye özen göstermektedir. Romantik ilişkiler ergenin sosyal duygusal gelişimini desteklemekte, yeni sosyal davranışlar, beceriler kazanmasını ve kendisinin daha önce keşfetmediği yönlerini açığa çıkarmasını sağlamaktadır (McDevit ve Ormrad, 2002; Yavuzer, 1986).

Ergenlik; hayat boyu sürecek kavrayışların, inançların, değerlerin ve alışkanlıkların gelişimi açısından önemli bir dönemdir. Ergen; kimlik oluşturmanın, değişen fiziksel karakterleri kabul etmenin, sağlıklı bir hayat tarzı için beceriler kazanmanın, aileden ayrılıp bağımsızlaşmanın, ahlaki kurallar ve değerler oluşturmanın, topluma katkıda bulunan bir

birey olmanın ve bir meslek seçmenin sorumluluklarıyla karşı karşıya kalır. Bu nedenle sosyal ortamda yaşanan kaygıyla başa çıkabilmek ergen için çok büyük önem taşımaktadır (Ünüvar, 2003).

### 2.1.2. Beden İmajı

#### *2.1.2.1. Beden İmajı Tanımları ve Tarihçesi*

Beden, sadece bireyin başkaları tarafından görünür yanı değil, aynı zamanda onun bilinçli deneyimlerinin karmaşık bir bütünüdür ve büyük oranda bireyin kontrolü dışında çalışır (Gilbert, 2001). İnsan bedeni ile ilgili araştırmalar oldukça eski zamanlardan beri farklı alanlarda yapılmakta ve her dönemde dikkat çekici sonuçlara ulaşılmaktadır.

Freud'a göre, insanın temel motivasyon kaynağı, acıdan kaçınıp hazza ulaşmaktır. Bu anlamda beden, ilk yıllarda temel haz kaynağıdır. Freud'a göre bedensel semptomlar bastırılmış içsel enerjinin dışa vurulmuş halidir. Freud, kız çocuklarının kendi bedenlerini erkek çocukları ile karşılaştırdığını ve kendilerini daha aşağı hissederek büyüdüklerini (penis kıskançlığı) savunur. Adler de doğuştan kusurlu dünyaya gelen çocukların organ aşağılanması yaşadıklarını, bu yüzden yaşamlarında bedenlerine odaklandıklarını ve bu aşağılık duygusu ile mücadele ettiklerini savunur. Gestalt terapide, beden önemli bir yere sahiptir. Fiziksel ve bedensel duyumlar insan varlığının kritik bir yönü olarak vurgulanır. Bitirilmemiş işlerin genellikle danışanın bedeninde olduğu düşünülmektedir (Murdock, 2012). Beden kavramı psikoloji alanında kullanılmakla birlikte 'beden imajı' kavramı yeni kullanılmaya ve çalışılmaya başlanan bir kavramdır.

Beden imajı kavramıyla ilgili olarak ilk kez 16. yüzyılda cerrah Ambroise Pare, fantom organ ağrısı yaşayan hastalarını gözlemlerinden yola çıkarak, "beden imajı bozukluğunu" öne sürmüştür. Ancak bu dönemden sonra bir duraklama dönemine girilmiş ve 20. yüzyılın başlarına kadar beden imajı ile ilgili çalışmalar yapılmamıştır (Erkal ve Pek, 1993).

Head (1920), her bireyin kendisiyle ilgili, kendisine özgü bir model yapılandırdığına ve bireyin aşamalı bir biçimde kendi beden imajını çizdiğine inanmaktadır. Bireyin bu çizdiği model, onun bedenine ilişkin bütün davranışlarını ve tavırlarını belirleyen bir şema oluşturmaktadır. Bireyin karşılaştığı her yeni durum bu şemaya göre değerlendirilerek red veya kabul edilmektedir. Kabul edildiği anda bu yeni durum artık beden imajının bir parçası olmaktadır (Cash'dan aktaran Potur, 2003).

Beden imajına yönelik çalışmalar, 1920'lerden sonra Paul Schilder'in çalışmalarıyla kesinleşmeye başlamıştır. Daha öncesinde, beden imajı çalışmaları, beyin hasarı sonucu meydana gelen bozulmuş beden algıları ile sınırlı kalmıştır. Schilder çalışmalarında (1950) beden imajının sadece algısal bir kavram olmadığına; tutumların ve diğer kişilerle olan etkileşimlerin bir yansıması olduğuna dikkat çekmiştir. Schilder beden imajını bedenimizin; bize göründüğü şekliyle, zihnimizde oluşturduğumuz bir resmi olarak tanımlamıştır (Schilder' den aktaran Grogan, 2008). Sonrasında ünlü psikolog Seymour Fisher, tüm kariyerini beden imajı üzerine yaptığı bilimsel çalışmalara adamıştır (Fishler ve Cleveland' den aktaran Cash, 2004). Kendisi konu ile ilgili çalışmalarına 1958 yılında başlamıştır. Ancak bugün deneysel çalışmalar yapılırken Fisher'ın 1986'daki araştırmalarından daha çok yararlanıldığı gözlenmektedir. Fisher'a göre insan davranışını anlayabilmek için, beden algısıyla ilgili bilgiye (kişilerin bedenleriyle ilgili duygularına ve tavırlarına) sahip olunmalıdır (Schilder' den aktaran Blood, 2005). Ayrıca, Fisher'ın beden sınırları kavramı ve cinsel deneyimler ile beden imgesi yapısı hakkında zengin araştırmaları vardır. 1990'lı yıllar beden imajı alanında gelişmelerin en önemli olduğu yıllardır. Yeme bozuklukları ve obezite alanında bilimsel ve klinik araştırmaların yansımaları, beden imajı bozukluklarının tedavi ve değerlendirilmesinde önemli ilerlemeler sağlamıştır (Pruzinsky ve Cash, 2004).

Beden imajı; kişinin fiziksel özellikleri ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarının temsili olan, çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılabilir (Muth ve Cash, 1997). Diğer bir tanıma göre beden imajı; insanların kendi bedenlerine ilişkin tutumlarını içeren bilişsel, davranışsal ve algısal boyutlara sahip bir ruhsal yapılanmayı temsil eder (Thompson, Heinberg, Altabe ve Tantleff-Dunn, 1999).

Moe (1999)' ye göre beden imajı, bireyin bedensel görünümü hakkında zihninde oluşturduğu bir resimdir. Beden imajı ayrıca bireyin kendi bedeni yönelik, başkalarının ne düşündüğü hakkında inançlarını da içerir. Bu ruhsal resim özneldir ve çoğunlukla bizim şimdiki görünümümüzden farklı olabilir.

Grogan (2005), beden imajını bireylerin kendi bedenleri hakkındaki duygu, düşünce ve algıları olarak tanımlar. Beden imajı, özneldir ve diğerleri tarafından algılanan şekli ile bireyin kendini algılayışı arasında zorunlu bir bağlantı yoktur. Normal kiloda olan erkeklerin, kendilerini çok kilolu ya da ince olarak hissetmesi veya normal kiloda ya da altında olmalarına rağmen çoğu kadınların ve genç kızların kendilerini kilolu hissetmeleri özellikle bu durumla ilişkili bir örnektir.

Beden imajı, bireyin kendisiyle ilgili görüşlerini kapsamaktadır. Kendi bedeniyle ilgili oluşturduğu şema, algı, duygular ve düşünceler bu imajın oluşumunda etkili bir rol oynamaktadır. Bunların yanı sıra beden ölçüleri ve kilosuna etki etmek için yaptığı fiziksel egzersizler ve diyetler de bireyin beden imajının oluşumuna katkı sağlamaktadır (Brytek-Matera, 2010).

Cash ise, beden imajını iki değişik açıdan tanımlamaktadır; 'dışarıdan görünen sosyal beden imajı' ve 'bireyin kendini algılaması'. Alanda bununla benzerlik gösteren başka tanımlamalar da bulunmaktadır. Beden imajı gelişiminin, 'bireyin kendini değerlendirmesi' ve 'diğerlerinin değerlendirmesi' arasındaki uyumun derecesinden önemli oranda etkilendiği belirtilmektedir (Cash, Theriault ve Annis, 2004).

Farklı tanımlara rağmen, çoğu araştırmacı beden imajı kavramını tanımlamanın zor olduğunu belirtmektedir. Geçmişten günümüze araştırmacılar arasında, beden imajının çok boyutlu bir olgu olduğu görüşü artarak kabul görmektedir (Pruzinsky ve Cash, 2004).

Beden imajı, üç ana boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; değerlendirme, duygulanım ve yatırımdır. Değerlendirme yani *bilişsel boyut*, kişinin fiziksel özelliklerinin tümüyle ilgili tahminini açıklamaktadır. Duygulanım yani *duygusal boyut*, kişinin kendisini değerlendirmedeki duygusal deneyimleri ve hislerini anlatmaktadır. Kişinin bedeninden hoşnut olup olmamasını ifade eder. Yatırım yani *davranışsal boyut* ise, görünümün ve kişinin kendilik algısında öne çıkan özelliklerinin bilişsel davranışsal önemini vurgulamaktadır (Sandoval, 2008). Beden imajının tek bir başlıkla açıklanamayacak kadar karmaşık bir yapıda olduğu görülmektedir. (Aslangiray, 2013).

Beden imajı kimlik oluşturmak için temeldir. Beden imajının en önemli özelliği oturmuş bir kalıp yargı olmamasıdır. Bir diğer ifadeyle beden imajı sürekli değişim gösteren bir yapıdır. Mevsimlere, yaşa, yaşam olaylarına, medya ve dönemin modasına göre farklılaşabilmektedir. Beden imajı psikolojik bir yaşantı olup, ferdin kendi vücudu karşısındaki his ve tavırlarını yansıtır (Polat, 2007). Beden imajı, kişinin yaşantıları sonucunda kendi vücudu hakkında bilinçli ve bilinçsiz olarak meydana gelen tutumlardır.

#### *2.1.2.2. Beden İmajı ile İlişkili Kavramlar*

Gilles (1984)' e göre beden imajı kavramını anlayabilmek için belirli kavramların ayrımına varılması ve bunların birbirleriyle olan ilişkilerinin anlaşılması gerekmektedir. Bu

kavramlar; kendini görme biçimi, kendine saygı, beden kavramı, beden planı, beden imajı ve beden imajı sınırıdır.

*Kendini görme biçimi*: Kendini algılamanın zihinsel kısmıdır. Bireyin kendisiyle ilgili objektif olarak ne düşündüğüdür.

*Kendine saygı*: Kişinin kendi değerini ölçmesi ve kendinin bilincinde olmasıdır.

*Beden kavramı*: Kişinin kendisi hakkında bildiklerinin çoğu ve fiziksel çevre ile ilişkileridir. Bu kavram kendini görme biçimi ile de örtüşmektedir. Beden kavramı birçok alt kavramdan oluşmaktadır. Bunlardan öne çıkanlar 'beden planı' ve 'beden imajı'dır.

Beden imajı ile ilişkili olabilecek diğer kavramlar ise şunlardır:

*Benlik saygısı:* Kişinin kendisi değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısı benliğin kabulünü kapsar. Mcmahon (1997)' ye göre benlik saygısı, kendini sevmek, kendine öncelik vermek, kendi ihtiyaçlarını karşılamak ve kendini büyük ölçüde itibarlı bir konuma getirmektir.

*Fiziksel benlik kavramı:* bireyin pisikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır. Diğer bir deyişle bireyin motor becerilerde (koordinasyon, spor yeteneği vb.) ve fiziksel uygunluk parametrelerinde (kuvvet, dayanıklılık, esneklik vb.) kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğidir

*Öz benlik:* Bu kavram da temelde 'beden kavramı' ve 'kendini görme biçimi'ni içermektedir.

#### *2.1.2.3. Beden İmajına Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar*

Freud, psikoanalitik kuramda beden imajı kavramını ego kavramı ile eş tutmuştur. Ego oluşumunun, beden imajı gelişimde önemli yer tuttuğunu belirtmiştir. Egonun sadece yüzeysel bir varlık olmaması, aynı zamanda yüzeyin içe yansıması olması açısından beden imajına referans oluşturduğunu ileri sürmektedir. Bu yaklaşımlardan yola çıkan psikanaliz ve nöroloji alanında çalışan Schilder'in 1930 yılındaki araştırması, psikopatoloji üretmenin yanında günlük yaşamda davranışlara rehberlik etmek, diğerleriyle etkileşim, duygusal tutumlar, isteklerin temsili ve bir bilinçdışı yapı olarak beden şemasını tanımlayarak, kendinden sonraki çalışmaları önemli ölçüde etkilemiştir (Santostefano, 1978).

Adler (1963) “Bizi çevreleyen olaylar değişir ve bu değişimlerle biz değişiriz.” ifadesiyle beden imajının değişimini anlatmaktadır. Adler aynı zamanda her insanın kendisi için gerekli olan her şeyi yapabileceğini, farklılıklara karşı önemli olanın, bireyin kendi donanımıyla neler yapabildiği olduğunu belirtmiştir.

Beden imajı konusunda en son yapılan güncel araştırmalar, doğrudan ya da dolaylı olarak psikoloji alanındaki bilişsel ya da davranışsal modellerden yola çıkılarak yapılmaktadır. Bilişsel-davranışsal modele göre; bir çocuğun beden imajının gelişimini; beden imajı modellemeleri, beden hakkında sözel mesajlar, beden imajı ile ilişkili yaş, beden kitle indeksi, sağlık durumu gibi fizyolojik faktörler, beden güveni ile ilgili alanlarda yeterlilik deneyimleri etkilemektedir (Hendy, Gustitus ve Leitzel-Schwalm, 2001).

Sosyo-kültürel yaklaşımlara göre; beden imajı ideal beden tipi üzerine kültürel etkileri göstermeye odaklanır. Bu yaklaşım; kültürel olarak ideal bir beden tipine sahip olup olmama durumunda, diğerlerinin bize karşı farklı davranmasının nedenleri ya da bizim farklı davranmak için nedenlerimiz ve farklı özellikler gelişmesi konularıyla ilgilenir (Jackson, 2004).

Fredrickson ve Roberts (1997) nesneleştirme kuramında, kadınların bedenlerinden erkekler kadar memnun olmayışının nedenine bir açıklama getirmektedir. Buna göre, kadın bedeni nesne olarak görülmekte ve değerlendirilmektedir. İyi görünmek için algılanan baskı o kadar güçlüdür ki, çoğu kadın baskın sosyokültürel tutumları içselleştirir. Kendini nesneleştirme, kadınlarda görünüş endişesi ve beden utangaçlığı yaşanmasına yol açabilir. Kadınlar, erkeklerin bakış açısından ve medyada eğlence programları ve reklamlarda sürekli sunulan ideal beden görüntüleri yoluyla nesneleştirmeyi deneyimlemektedirler.

Bilgi işleme kuramına göre ise; beden imajı, ruh durumları arasında değişime eğilimlidir. Olumsuz beden imajının, kaygı ve depresyon gibi olumsuz ruh durumlarına neden olması büyük olasılıktır. Ayrıca, olumsuz bir ruh durumunun harekete geçmesi, bedensel kendilik şemasını etkinleştirerek beden imajı bozukluklarını şiddetlendirebilir. Olumsuz duygular kendilik şeması ile etkileşime girerek, beden imajının belli yanlarını ve bilişsel önyargıları artırabilirler (Williamson, Stewart, White ve York-Crowe, 2004).

### *2.1.2.4. Beden İmajının Gelişimini Etkileyen Faktörler*

Aile, akran ilişkileri, cinsiyet, çok kültürlülük, yaş farklılıkları, teknolojik gelişmeler gibi pek çok etmen beden imajının biçimlenmesinde ve gelişiminde önemli rol oynamaktadır (Smolak, 2004). Bu etmenler birbirleri ile farklı etkileşimlere girerek de beden imajında önemli etkilerde bulunabilmektedir.

Moe (1999)' ye göre olumsuz beden imajının oluşmasında içinde yaşanılan kültür ve ebeveynlerin bu konudaki tutumları önemli rol oynar. Toplum küçük yaşta çocukların "ince olmanın iyi, şişman olmanın kötü" olduğu yargısına inanmasını sağlar. Çocuklar yetişkinlerin kendileri hakkında anlattıkları şeylere inanma eğilimindedir. Bireyin bu yaşta yargıyı ve gerçeği birbirinden ayırt etme yeteneği daha azdır. Çocuk kendisi hakkında verilen negatif mesajları, sıklıkla sorgulamaksızın kabul eder. Bu olumsuz mesajları veren yetişkin aile üyelerinden biri ise, mesajın etkisi daha da büyük olur. Örneğin; bir çocuğun yakın bir akrabası ona şişman olduğunu söylediğinde, bu gerçek olmasa bile, buna inanmayı durdurmak birey için oldukça güç olabilir. Çocuklar genellikle bu mesajları içselleştirir. Ergenlik dönemi boyunca da kendilerini ve başkalarını bu yargıya göre değerlendirir. Hatta bir yetişkin olduklarında bile onlara inanmaya devam ederler. Çocuklara anlatılan hikâyelerde güzel veya çirkin, zengin veya fakir gibi ifadeler sunulmaktadır. Kahramanlar genellikle yakışıklı, güzel, güçlü, iyi olarak tanımlanmaktadır (Öz, 2010).

Farklı kültürlerde aile üyeleri tarafından alay ve diğer olumsuz sözel yorumların, kısa ve uzun dönemde beden imajı üzerine olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. Daha iri ve ağır kızların muhtemelen daha çok alaya maruz kalmalarına karşın, alay beden kitle indeksinden bağımsız olarak beden hoşnutsuzluğunun güçlü bir öncüsüdür. Alay etme davranışının, beden hakkında utanma ve endişe gibi birçok farklı etkileri vardır (Levine ve Smolak, 2004).

Aileler çocuklarının giysilerini seçerek, çocuğun görünüşüne ilişkin belli biçimleri talep ederek, belli yiyecekleri tercih ederek ya da sakınarak beden imajının gelişimi üzerinde etkili olurlar. Aileler çocuğun görünüşünden memnun olmalarına karşın, genellikle onların kilolarına ilişkin yorum yaparlar ve zayıf olma konusunda cesaretlendirirler. Ayrıca, ailelerin doğrudan yorumları ve kilo kaygısına model olmaları, çocuğun beden özsaygısına yönelik sorun yaşamasına da neden olabilir (Smolak, 2004). Aileler, çocuklarının yaş, kemik yapısı ve genetik altyapısına uygun gerçekçi bir beden tipi ve ağırlığı belirleyerek, sağlıklı beslenme ve egzersiz düzeni izleyerek, çocuklarına yardım edebilirler. Aileler tutarlı

biçimde model olarak, özdeşim süreci yoluyla çocuğun bedeni hakkında iyi hissetmesine katkı sağlayabilir (Kearney-Cooke, 2004).

Aileden sonra akranlar, çocuklar için en etkili sosyalleşme aracıdır. Kültürel norm ve beklentilerin doğrudan aracı olarak akranlar, çocukların seçtiği giysileri, giyim tarzını, eğitimsel amaçlarını, saldırganlık davranışını ve diğer davranış ve inançlarını etkiler (Bukatko ve Daehler, 1992). Toplumda genelde zayıflık ön plana çıkarılırken, kilolu çocukların akranları tarafından alay etme davranışıyla karşılaşma olasılığı daha yüksektir (Schor, 1999).

Ergenlikte aile ile geçirilen zaman azalıp akranlarla geçirilen zaman artmaktadır. Ayrıca, ergenin sosyal-bilişsel becerileri çok yönlü bir gelişme gösterdiği için ilişkilerin niteliği de değişmektedir. Ergenlerde hem kız erkek arkadaşlığı ve çıkma olayı başlar hem de ilişkilerde daha yakın ve derin bir bağlanma görülür (Sigelman ve Rider, 2009). Ergenlerde akran grupları davranış, giyim tarzı ve ortak ilgilere sahip arkadaşların, küçük gruplar oluşturmasıyla ortaya çıkar (Berk, 1993).

İnsan yaşamında medya araçları giderek etkisini artırmaktadır. Medya araçları sosyo-kültürel ideallerin güçlü bir taşıyıcısı olmuştur (Tiggeman, 2004). Ergenler ve yetişkinlerde, medyanın beden imajı üzerindeki etkileri oldukça karmaşık ve şaşırtıcıdır. Ergenliğin başlarında kızların beden imajı, dergilerden edinilen güzellik ve kilo bilgileri ile ilişkili bulunmuştur. Kızlar kendilerini modellerle kıyaslayarak olumsuz duygulara kapılırlar. Kızlar arasında yapılan böyle kıyaslamalar kilo kaygısını artırabilir. Benzer durum erkekler için de söylenebilir. Son yirmi yıl içinde erkek figürleri gerçek dışı bir biçimde kaslı olmaya başlamıştır. Potansiyel olarak zarar verici ideal beden görüntüleri, ulaşılmaz bir biçimde erkeklere sunulabilmektedir. Ancak sınırlı bulgular, kızlara göre erkeklerde, içselleştirilen medya görüntülerinin beden imajı ile daha az ilişkili olduğunu göstermektedir (Smolak, 2004).

Son zamanlarda kadın güzelliğine yönelik sosyal standartlarda zayıflık aşırı olarak vurgulanmaktadır. Medyada ideal olarak sunulan bu zayıflık görüntülerinin kadınlarda yeme bozukluğu ve beden hoşnutsuzluğu düzeyini artırmaya neden olmaktadır. Moda dergileri ve reklâmlarda genç, yağsız, zarif ve kaslı erkek bedenleri oldukça yaygınlaşmıştır. Bu yüzden, çocuk ve yetişkin erkeklerde, medyada ideal beden tipi olarak tanımlanan geniş omuz, iyi gelişmiş üst beden, dar kalça ve düz karınlı olma eğilimi artmaktadır (Tiggeman, 2004).

Medya aynı zamanda plastik cerrahinin de yayılmasına neden olmaktadır. Beden imajlarında olumsuzluk yaşayan bireyler basın yayın organlarının ve magazin dergilerinin yayınlarıyla artık cerrahi operasyonlara daha sıcak bakabilmektedir. Bunun yanı sıra televizyonda, insanların bir kaç günde 'muhteşem' değişimlerini yaratıp ekrana yansıtan programların da varlığı ile normal yapıya ve bedene sahip insanların da bu müdahaleleri yaşadıklarını göstererek, plastik cerrahiyi ve değişme ihtiyacını 'normalleştirmektedirler' (Slevec ve Tiggemann, 2010). Medyanın bir diğer etkisi de dönemsel olarak farklı beden şekillerini 'moda' olarak yansıtması ve bu modaya uyum sağlayamayacak bireylerin bile içinde bulundukları toplumca kabul edilebilmek için üstün bir çabaya girdikleri gözlenmektedir. Daha ince olabilmek adına bireyler farklı yeme bozuklukları geliştirirken, kendi bedenlerine olan inancı da kaybolduğu için beden imajları sarsılmaktadır (Tiggemann ve Polivy, 2010).

Beden imajı hem kadına hem de erkeğe hitap eden bir konu olmasına karşın genelde kadınların, ideal fizikte olmalarına yönelik bir baskı bulunmaktadır. Bu da onların kilo ve beden imajıyla daha fazla meşgul olmalarına yol açmaktadır. Başka bir yönden bakıldığında, kadınlar "mükemmel vücuda ulaşmakla" meşgul kılınarak, bastırılmış olmaktadırlar (Corey ve Corey, 2006).

#### *2.1.2.5. Olumlu/Olumsuz Beden İmajı Oluşum Süreçleri*

Araştırmacılar olumsuz beden imajının gelişmesine katkıda bulunan dört faktör belirlemişlerdir. Bunlar; genel sosyal baskılar, kişiye özgü sosyal baskılar, fiziksel ayırt edilme ve geçmişteki kritik yaşantılar.

*Genel sosyal baskılar:* Fiziksel çekicilikle ilgili özel bir standarda uymak gibi bir zorunluluk hissettirecek çevreden gelen sosyal baskıları içermektedir. Bu değerler her toplumda farklılık göstermektedir. Her toplumun kendi normlarına uymak, bireyler için oldukça kısıtlayıcı ve zorlayıcı olmaktadır. Bunun yanı sıra, fiziksel çekicilikle ilgili normlara uyan bireyler pozitif etiketlenerek daha zeki, daha ehil ve daha kontrollü olarak algılanmaktadır.

*Kişiye özgü sosyal baskılar:* Bireyi kendisiyle ilgili, kendi yaşadığı çevreyle ilgili etkileyen baskıları içermektedir. Örneğin, fazla kilolu olmayı kabul etmeyecek bir işte çalışmak (hostes, jokey, balerin gibi), diğer aile bireylerinin hepsinin zayıf olması ya da fiziksel görünüme özellikle dikkat eden bir ailede yaşamak gibi durumlar kişinin zayıf olmakla ilgili sosyal baskılardan bir kısmını daha abartılmış şekilde yaşamasına neden olmaktadır.

*Fiziksel ayırt edilme:* Bazı bireylerin fiziksel görünümleri onları daha ayırt edici kılmaktadır. Örneğin, obezitesi olan kişinin akranlarından daha erken ya da geç püberte dönemine girmesi daha çabuk göze çarpmasına neden olmaktadır. Diğerlerinden daha uzun, daha kısa, daha akneli olmak, bireyi istenmeyen bir şekilde dikkat çekici hale getirmektedir.

*Geçmişteki kritik yaşantılar:* Geçmişte bireyin yaşadığı olumsuz deneyimleri içermektedir. Okul döneminde fazla kilolu olması nedeniyle alay konusu olma, sevgilisi ya da bir doktor tarafından şişman olduğunun söylenmesi, kişinin ilerde olumsuz beden imajı geliştirmesinde etkili olmaktadır (Kutlu, 2009).

Cooper, Fairburn ve Hawker(2003)'a göre ise olumsuz beden imajının gelişiminde ve sürdürülmesinde etkili olduğunu düşündükleri bazı faktörler bulunmaktadır. Bunlar;

*Çevredeki sürdürücü faktörler*: Genel ve kişiye özgü sosyal baskılar olumsuz beden imajının gelişmesinde olduğu gibi sürdürülmesinde de rol oynarlar. İçinde bulunulan sosyal çevrenin çekicilikle ilgili fikirleri ve zayıflığa önem veren bir sosyal çevrede yaşama; ya da işyeri (sunum yapmak, otobüs ya da uçakta seyahat etmek zorunda kalmak) ve aile ortamında sürmekte olan problemler (kişinin görünümüyle ilgili bir çocuğun ya da eşin yaptığı yorumlar) kişinin olumsuz beden imajının sürmesine katkıda bulunur.

*Sürdürücü davranışlar*: Bu başlık altında değinilmesi gereken iki önemli kavram kaçınma ve kontrol davranışlarıdır. *Kaçınma;* bu kavram, kişinin görünümü nedeniyle utanacağını düşündüğü durumlardan uzak durmasını ifade eder. Giysi alışverişine çıkmaktan, tenis ya da yüzme gibi bazı sporları yapmaktan, dans gibi bazı fiziksel aktivitelerden, cinsel ilişkiye girmekten ya da sosyal toplantılara katılmaktan ve tartılmaktan kaçınmayı içerir. Bu davranışlar, kısa dönemde stresten ve rahatsızlık duygusundan uzaklaşmayı sağlasa da kişinin bedeni hakkında daha olumlu düşünmesini sağlamaz ve yaşanan kaygıyı azaltmazlar. Tam tersine kaçınmayı sürdürürler. Kaçınma davranışı aynı zamanda, kişinin bedeninin kabul edilmez olduğu ve saklanması gerektiği hakkındaki inancını da destekler. *Kontrol ise;* aynanın karşısında bedenini inceleme, bedenin değişik bölgelerini tekrar tekrar ölçme, parmaklar ile bedenin bazı bölümlerini sıkıştırma tarzında davranışları ya da sık sık tartılarak beden ağırlığını kontrol etme gibi davranışları içerir. Kontrol davranışları bedenin incelenmesinden dolayı yaşanan tatminsizliğe odaklanır. Her kontrol kısa dönemde bir rahatlama sağlasa da hiç biri "son kontrol" olmaz ve tekrarlanarak devam eder. Bedene ilişkin kaygıları arttırdığı ve sürekli kontrollerin gerekliliğine kişiyi inandırdığı için beden kontrolü olumsuz beden imajının sürmesini sağlar.

*Sürdürücü düşünceler ve inanışlar*: Fazla kilolu kişiler görünümleri hakkında olumsuz tahminler yapmaya eğilimlidirler. Bunlara örnek olarak "Kalçalarımı gizlemeliyim yoksa herkes ne kadar büyük olduklarını görür.", "İnsanlar spor kıyafetler içinde felaket göründüğümü düşünecekler." ya da "Böyle göründüğüm sürece kimse bana iş vermeyecek." tarzındaki düşünce ve inançlar verilebilir. Kendilik algılarında ve düşüncelerinde, olumlu yanlarını küçümseme, yalnızca beden ağırlıklarına ve görünümlerine odaklanma ya da bedenlerini tümüyle değerlendirmek yerine yalnızca şişman olduğunu düşündükleri beden bölgelerine odaklanma gibi sistematik yanlılıklar vardır. Bu yanlılıklar kendileri hakkındaki olumsuz tahminlerini kabul etmeleri ve buna göre davranmalarına yol açar. "Asla güzel görünemem." ya da "Şişmanım ve çekici değilim." gibi tekrarlayıcı düşünceler bu kişilerin kaçınma davranışlarını güçlendirir.

*Fiziksel uyaranları yanlış yorumlama*: Yürüdükçe vücudunun sallanmakta olduğu hissi gibi bazı duygular şişmanlık ya da kilo alımının gerçek kanıtları gibi yorumlanır. Oysa vücudun sallanması çoğu kadında gözlenen normal bir karakteristik özelliktir. Olumsuz beden imajına sahip olan kişilerde bu bilgi şişmanlığın artmakta olduğu şeklinde yorumlanır.

*İşlevsel olmayan inançlar*: Görünüm hakkındaki tekrarlayıcı düşünceler ve olumsuz tahminler, beden imajına ilişkin kaygıların sürmesini sağlayan daha temel bir inancın ya da tutumun yansıması olabilirler. Gerçekçi ve işlevsel olmayan bu inançlara şu örnekler verilebilir: "Başarı zayıf olmaya bağlıdır.", "Yalnızca zayıf insanların iyi ilişkileri olur.", "Popüler olmak istiyorsam zayıf olmalıyım.". Bu inançlar kişinin kilo kaybettiğinde tüm yaşamının değişeceği gibi çok gerçekçi olmayan beklentiler içinde olmalarına yol açar. Fazla kilolu olan kişilerin çoğu yaşamlarındaki ilişki problemlerinin ya da düşük özgüvenlerinin nedeninin fiziksel görünümleri olduğunu düşünürler.

#### *2.1.2.6. Ergenlik Döneminde Beden İmajı*

Ergenler, bedenlerinde görülen değişikliklere karşı çok duyarlıdırlar. Hızlı beden değişikliği kimi zaman ergenlerde şaşkınlığa, kimi zaman da hoşnut olmaya yol açar. Beden yapısı, imajı ve görünümü onlar için birer kuşku kaynağıdır. Kendi bedenlerindeki büyüme sürecini anlayabilmek, fiziksel görünümlerini kabul etmek, beden bakımlarını gerçekleştirmek, günlük yaşamda ve her tür etkinlikte bedenlerini etkili kullanabilme gereksinimi içindedirler. Kısaca, beden benliğin simgesi durumuna geçer. Beden imajı, ergenlik döneminde

özümlenmesi gereken kritik bir psikolojik olgudur (Aydın, 2005; Köknel, 1998; Yazgan İnanç ve diğerleri, 2004).

Ergenler genel görünüm, yüz hatları ve beden yapılarıyla yakından ilgilidirler. Çekici bir görünüme sahip olma, ergenin olumlu bir beden imajına sahip olmasını etkiler. Adet görme ve gece boşalmaları, ergenin benlik kavramında önemli değişikliklere yol açar (Aydın, 2005). Ergenlikteki bedensel, devinsel yetenek ve etkinlikler ergenin kendini algılaması yanında, başkalarıyla iletişimini de etkiler. Ergen bedensel eylemlerde yetenekli olduğunu, oyun ve çeşitli etkinliklere katılarak gösterebilir. Bu yüzden böyle etkinliklere katılım ergenlerin yaşamında çok önemlidir (Yazgan İnanç ve diğerleri, 2004).

Ergenlerde, çevresi tarafından sürekli dış görünüşünün izlendiği, bedensel değişimlerin değerlendirildiği, saç, makyaj ve giyim tarzlarının dikkate alındığı gibi benmerkezci düşünceler gelişebilmektedir. Bu yüzden dış görünüşlerine daha çok önem verip, kendilerini toplumda beğenilen kişilere, televizyon ve dergilerde gördükleri modellere benzetmeye çalışırlar. Akran grupları arasında benimsenen tarzda bir dış görünüm oluşturmaya özen gösterirler. Bu algıyı içeren benmerkezci düşünce tarzı ergenliğe özgü olup, dönemin sonlarına doğru etkisini yitirmesi beklenir. Ancak, bazı ergenler çeşitli nedenlere bağlı olarak bedensel görünüşüne ilişkin olumsuz algılar geliştirebilirler (Ceyhan, 2002).

Ergenlik dönemi boyunca meydana gelen fiziksel değişim, ergenin beden imajı memnuniyeti üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Gupta, 2013). Bedensel değişimlerin zamanlaması kız ve erkekler için farklı etkiye sahiptir. Şöyle ki; ergenliğe daha erken giren genç kızlar, yaşıtlarından daha fazla akademik ve duygusal probleme sahip olurken, ergenliğe erken giren erkekler için kaslı ve yetişkin fiziksel görüşüne sahip olmak arkan grubu arasında bireyi popülerliğini artırması açısından sosyal bir fayda sağlar (Spencer, Dupree, Swanson ve Cuncingham, 2007; Coly, 2009).

Ergenlik döneminde olumsuz beden imajı yaygındır. Yaklaşık olarak kız ergenlerin %70'i, erkek ergenlerin ise % 45'i kendi bedenlerinin ağırlığından ve şeklinden memnun değillerdir (Smolak, 2012). Yapılan araştırmalarda ergenlik dönemindeki olumsuz beden algısının, diyet yapmaya başlama ve yeme bozuklukları davranışları gibi dikkate değer ölçüde bazı sağlıksız sonuçlar ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines ve Story, 2006). Daha yüksek seviyede beden doyumsuzluğunun da depresyon (Stice, Hayward, Cameron, Killen ve Taylor, 2000), sigara içme (Neumark-Sztainer ve

arkadaşları, 2006) ve güvenli olmayan cinsel deneyim (Schooler, 2013) gibi risk durumları ile ilişkili bulunmuştur.

Beden imajı, ergenlikteki fiziksel değişimin psikolojik bir yanıdır. Bu dönemde ergenler bedenlerinin neye benzediğine ilişkin kişisel imgeler geliştirirler ve bedenleri hakkında oldukça kaygılıdırlar. Onlar bedenlerinde farklı bir şey keşfettiklerinde saatlerini ayna karşısında geçirebilirler. Ergenlik boyunca beden hakkında kaygı güçlüdür. Ancak, ergenliğin son dönemlerine göre özellikle erinlikte, bu kaygı daha şiddetlidir (Wright, 1989). Ergenlik döneminde yeme bozukluğu ve beden tipi, ağırlığı kaygısı üzerine çok geniş kaynaklar vardır. Çocuklara göre ergenlerde beden imajı kimliğin biçimlenmesiyle bütünleşen, birbirinin içine geçmiş çok boyutlu bir yapıdır. Beden imajı üzerine diyabet, astım gibi hastalıkların, piirsing, dövme, boş zaman etkinlikleri, spordaki fiziksel yetenek, erkeklerde cinsel olgunlaşma, kızlarda büyüme atılımı, akne gibi konuların etkilerine ilişkin var olan araştırma sonuçlarını bütünleştirebilmek için daha çok araştırmalara ihtiyaç vardır (Levine ve Smolak, 2004).

### 2.1.3. Sosyal Kaygı

#### *2.1.3.1. Sosyal Kaygının Tanımı ve Tarihçesi*

Kaygı, tehlike veya tehdit karşısında duygusal, davranışsal ve fiziksel alanlarda otomatik olarak ortaya çıkan bir takım değişiklikler ve bunların öznel yaşantılarını tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. Genellikle korku ve stres ile birlikte ele alındığında insanın hayatta kalması ve soyunu sürdürmesi açısından doğal hatta vazgeçilmez bir tepki olarak değerlendirilebilir. Kaygı, korku ve stres tepkileri insanın belli amaçlar doğrultusunda hareket edebilmesini ve kendini tehlikelere karşı korumasını sağlar (Berksun, 2003).

Sullivan (1953)'a göre aşırı kaygı, çocuğun yakın çevresinde kaygılı insanların varlığı ile gelişir. Bulaşıcı bir nitelik gösteren kaygı, anneden ya da onun yerini alan kişilerden çocuğa empati yoluyla geçer. Toplumun temsilcisi olarak çocuğun çevresinde bulunan kötü ve yıkıcı kişiler de çocukta kaygı oluşumuna neden olabilir.

Kaygı (anksiyete); bir insanın yaşayabileceği en acılı duygu olarak tanımlanabilen anksiyete, psikanalizin ilk döneminde biyolojik kökenli bir olgu olarak kabul edilmişti. Ancak, topografik kişilik kuramı yerine yapısal kişilik kuramını geliştirdikten bir süre sonra anksiyete kavramının yorumuna da bir değişiklik getiren Freud, 1926'da yayınlanan

"Ketlenmeler, Belirtiler ve Anksiyete" adlı yapıtıyla, anksiyeteyi egonun bir işlevi olarak tanımlayarak bu duygunun psikolojik bir olgu olduğunu ortaya koymuştur (Gençtan, 1990).

Speilberger ise, kaygıyı durumluk ve sürekli kaygı olarak sınıflayan ve onu kişisel özellik olarak değerlendiren az sayıdaki bilişsel teorisyenlerdendir (Barlow, 2000). Speilberger (2013)'e göre durumluk kaygı geçici duygusal bir durumken sürekli kaygı; kaygı haline eğilimliliği ifade eden kişisel bir durumdur. Bireylerin toplum içerisinde yaşadıkları kaygı durumluk kaygılar olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal kaygı ile ilgili ilk bilgiler Hipokrat döneminden itibaren gelmektedir. Beard çalışmalarında 1879 yılında ilk kez sosyal kaygıdan bahsetmiştir, Janet ise 1903 yılında bu bozukluğun belirli kriterlerini açıklamıştır. Janet "phobiedes situations sociales" adını verdiği bu kavramı, kalabalık yerlerde konuşmaktan, başkalarının önünde piyano çalmaktan ve yazı yazmaktan çekinen bireyler için kullanmıştır. Janet'den önce bu belirtiler normal insan özellikleri olarak kabul edilmiş, psikolojik bozukluk olarak görülmemiştir (Papp, 1988; akt: Eren Gümüş, 1997). Marks ve Gelder 1966'da sosyal kaygıyı kaygıdan ayırarak farklı bir bozukluk olarak tarif etmişlerdir (Koyuncu, 2012). İlk kez 1966' da Marks ve Gelder tarafından diğer kaygı bozukluklarından ayırt edilen sosyal kaygı, 1970'de Isaac Marks'ın basit fobi, agorafobi ve sosyal kaygıları ayrı belirti kümeleriyle farklılaştırması sonucu daha belirginleştirmiştir (Yolaç, 2003).

Marks (1970) tarafından da sendrom olarak belirtilmesine rağmen, tanısal olarak ilk defa DSM-III (Amerikan Psikiyatri Derneği, 1980) tarafından tanımlanmıştır. DSM-III' de sosyal kaygı '*diğerleri tarafından olası gözlenmeye maruz olduğu bir ya da daha fazla durumda (sosyal açıdan korku verici durumlar) sıkça görülen bir korku ve bireyin aşağılayıcı veya utandırıcı bir tarzda davranabileceği veya bu tarzda bir şey yapacağı korkuları'* olarak tanımlanmaktadır. DSM V (2013)' de ise, Sosyal Fobi başlığı altında sosyal kaygı şu şekilde tanımlanmıştır; *'tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının gözünün üzerinde olabileceği, bir ya da birden fazla toplumsal eylemi gerçekleştirdiği durumdan belirgin ve sürekli bir kaygı duyma. Kişi küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkar ve anksiyete belirtileri gösterir."* (American Psychiatric Association, 2013)

Dünya Psikiyatri Birliği Sosyal Fobi Çalışma Grubu-WPA (1995) da sosyal kaygının özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

1. Sosyal ortamlarda davranışlarının başkaları tarafından inceleme altında tutulma korkusu,

2. Performans gösterilmesi gereken, utanç doğurabilecek ya da gururu incitebilecek durumlarda belirgin ve sürekli bir korku,

3. Korkulan durumlardan sürekli kaçınma davranışı.

Beck ve Emery (2011)' ya göre en sık rastlanan sosyal kaygı durumları; başkalarıyla tanıştırılma, yetkili kişilerle tanıştırılma, telefon kullanma, misafir kabul etme, bir işi yaparken izlenme, şakalaşmaya maruz kalma, tanıdıklarla yemek yeme, restoranda yemek yeme, başkalarının önünde yazı yazma, umumi tuvaletleri kullanma, topluluk karşısında konuşma, alışveriş yapmadır.

Sosyal kaygı, özellikle sosyal ilişkilere dönük ya da sosyal ilişkilerde yaşanması beklenen bir kaygı türüdür. Sosyal kaygı sorunu olan insanlar; fizyolojik uyarılma düzeyinin artması, dikkatini toplamada zorluk, gerginlik gibi kaygı belirtileri gösterirler (Burger, 2006).

Beck' in Şema Teorisi' ne göre, sosyal kaygılı kişilerin bilişsel şemaları işlevsel değildir. Sosyal ortamlara ilişkin tehdit ipuçlarına aşırı hassasiyet, güvenlik ipuçlarına ise düşük duyarlılık geliştirmektedirler. Beck (2005)'e göre sosyal kaygı, kişinin dikkat odağı olmaya ve diğer bir kişi veya kişiler tarafından olumsuz değerlendirilmeye, değersiz sayılmaya karşı olan abartılmış korkusudur. Böylece, sosyal kaygılı kişiler için, sosyal durumlarda saldırıya açık olma olarak da tanımlanan bilişsel şemalarının içindeki incinebilirlik modu aktif hale gelmektedir. Bu mod, tehlikeli görünen yer ve kişilere karşı sürekli tetikte olmak demektir (Rosset, 2004; Beck ve Emery, 2006).

Sosyal kaygının görülme oranı %10'lara yaklaşmış durumdadır. Görülme sıklığı çok olsa da tedavi için başvurma oranı düşüktür (Burkovik, 2011). Ortalama her on kişiden biri sosyal kaygı yaşar fakat bu hastaların çoğu tedavi için başvurmaz (Koyuncu, 2012). Son zamanlarda yapılan araştırmalarda yaşam boyu yaygınlık oranının %4 ila %13 arasında değiştiği öne sürülmektedir. Genç ve çocuk popülasyonunun yaklaşık %1'nde görüldüğü ve gençlikte yaşanan kaygı bozukluklarının %9 ile %15' ini oluşturduğu bildirilmiştir. (Leary ve Kowalski, 1995; Subaşı, 2005). Ülkemizdeki alan çalışmalarında üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygının yaşam boyu görülme sıklığı %17, aylık yaygınlığı ise %14,4 olarak bulunmuştur. "Türkiye'nin Ruh Sağlığı Profili" adlı araştırmada, sosyal kaygı yaygınlığının %1,8 olduğu tespit edilmiştir (Turan ve diğerleri, 2000).

Sosyal kaygının en yakından ilgili olduğu kavram psikiyatrik bozukluk sınıflamasında yer alan sosyal fobi ya da diğer adıyla sosyal kaygı bozukluğudur. Sosyal fobinin, yoğun sosyal

kaygının klinik belirtiler takımını içeren psikopatolojik düzeyini anlatan bir kavram olduğu ileri sürülmektedir. Sosyal fobiyi ortaya çıkaran ve yoğunluk kazandıran etmenler ile davranışsal sonuçları sosyal kaygı ile benzer niteliklere sahip olsa da sosyal fobide kaygı duyulan sosyal durumlardan kaçınma tepkileri daha sık yaşanmakta ve yaşam üzerinde daha sınırlandırıcı bir etkiye sahip olmaktadır. Yani, sosyal kaygı sosyal fobiye göre daha geniş bir dağılım göstermektedir (Eren Gümüş, 2002; Erkan, 2002; Nielsen, 2008).

#### *2.1.3.2. Sosyal Kaygıya Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar*

Çevrede meydana gelen belirli çevresel uyaranlara karşı bireyin geliştirmiş olduğu koşullanmalar davranışçı kuramın sosyal kaygıya yönelik temelini ifade etmektedir. Davranışçı yaklaşıma göre sosyal kaygı, öğrenilmiş davranışların bir sonucudur. Birey ya model alarak ya da koşullanma yoluyla sosyal kaygıyı öğrenmektedir. Birey, kaygı yaratan bir sosyal durumla karşı karşıya geldiğinde kızarma, terleme, nabzın yükselmesi, gerginlik vb. gibi kaygı belirtileri göstermektedir. Daha sonra benzer bir yaşantıyla karşılaştığında da aynı gerilimi yaşamaktadır. Artık birey söz konusu olan sosyal olaya karşı koşullanmıştır ve her tekrarlandığında kaygı yaşamaktadır (Stemberger' den aktaran Öztürk, 2004).

Bilişsel modellere göre, insanların sahip oldukları düşünce, inanç ve olayları algılama biçiminin, sosyal kaygının gelişmesinde ya da en azından var olan sosyal kaygının daha da artmasında etkili oldukları vurgulanmaktadır. Bilişsel kurama göre sosyal kaygının temelinde düşüncelerin yanlış yönlendirilmesi vardır. Kazanılmış olan yanlış bir bilişsel şema, sosyal kaygının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. İnsanların bilinçli olarak ortaya koydukları algı ve inançları incelenmiş ve insanların milisaniyelik zaman ölçüsüne sahip oldukları anlık otomatikleşmiş tepkileri analiz edilmiştir. İnsanları sahip oldukları koşullu (ben bir ahmağım) ve koşulsuz (eğer toplum önüne çıkarsam toplum tarafından reddedilirim) olumsuz inançları incelenmiş ve koşullu inançların sosyal kaygı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Koşullu olumsuz inançların birbirini etkileyen ve destekleyen bir şema oluşturdukları ileri sürülmüştür. Bu inançlar sonucunda, yaşanan deneyimler ve bu deneyimlerden çıkarılan sonuçlar bireyin kendisini tehdit altında hissetmesine ve sonuç olarak da kaygı yaşamasına neden olmaktadır (Beck ve Emery, 1985'dan aktaran Öztürk, 2004).

Bowlby'in geliştirmiş olduğu bağlanma kuramına göre, kaygılı/kararsız bağlanmaya sahip bireylerin kendilerine olan güvenlerinin düşük olduğu ve yakın ilişkilerinde reddedilme ve

terk edilme korkusu yaşadıkları, uzak ilişkilerinde ise daha kıskanç ve öfke eğilimli oldukları ifade edilmektedir (Hazan, 1987). Bağlanma kuramına göre kaygı bozukluklarının, özellikle sosyal kaygının temelinde güvensiz bağlanma yapısı yatar. Sosyal kaygı ve kaçınma davranışı olan bireylerin, özerkliğinin oluştuğu dönemlerde annesinin sevgisini kaybetme korkusu yaşadıkları belirlenmiştir (Keskin ve Orgun, 2007).

Gestalt terapide kaygı, şimdi ile sonra arasında bir boşluk olarak betimlenmiştir. Ona göre birey şu andan uzaklaştığında, gelecekle meşgul olduğunda kaygı yaşamaktadır. Böylece, birey geleceği düşünerek sahne korkusu çekmektedir. Sahne korkusu, geştalt terapide ana temalardan biridir. Sahne korkusu, temas engellemelerinden biri olan kendine çevirmedir. Sahne korkusu yaşayanlarda oksijen azalmasından dolayı soluk alma güçlüğü olabilir, kendilerini temellenmemiş hissedebilirler (Voltan Acar, 2015).

Sosyal beceri eksikliği modeli, 1970' lerde sosyal kaygı çalışmalarının dikkat çektiği noktalardan olmuştur (Leary ve Kowalski, 1995). Bu modele göre sosyal kaygı, kişinin sosyal ortamların gerektirdiği sosyal becerilerden yoksun oluşunun doğal sonucudur. Sosyal beceri eksikliği kişiyi sosyal ortamlarda başarısızlığa ve reddedilmeye götürebilir (Abrams, 1998).

Shlenker ve Leary (1982)'nin ortaya koyduğu kendilik sunumu yaklaşımına göre ise, sosyal kaygı, gerçek veya hayali sosyal ortamlarda kişisel değerlendirmelerin var olduğu veya ihtimalinin bulunduğu durumlarda ortaya çıkan kaygıdır. Sosyal ortamlar, insanların konuşma yaptıkları veya konuşmaya katıldıkları; başkaları tarafından odak noktası olma gibi durumları kapsamaktadır. Kendilik sunumu, benlik imajını (self-image) hayali ya da gerçek izleyiciler önünde, kontrol etme girişimidir. Bu yaklaşıma göre insanlar, başkaları üzerinde belirli bir izlenim bırakma ve başkalarının değerlendirmeleriyle ilgilenmedikleri, belirli bir izlenim yaratmaya çalıştıkları ve bunda başarılı olacaklarına inandıkları zaman, sosyal ortamlarda kişilerarası güven hissederler. Ancak, birçok sosyal ortamda, insanlar böyle bir güven hissetmemektedirler. Belirli bir izlenim yaratmak istemelerine rağmen, başkaları üzerinde istedikleri izlenimi elde edemeyeceklerine inanırlar. Bu şartlar sosyal kaygıyı doğurmaktadır. Benlik kavramını ortaya koymaya yarayan bu kuram sosyal kaygıya ilişkin en kapsamlı açıklamayı içeren kuramdır (Eren Gümüş, 2002).

#### *2.1.3.3. Sosyal Kaygı İle İlişkili Kavramlar*

Sosyal kaygıyla ilişkili kavramlardan birisi utangaçlıktır. *Utangaçlık* diğer insanlardan, özellikle de tanınmadık insanlardan geri çekilme eğilimi olarak adlandırılır. Ancak bu durum her sağlıklı insanda olabilecek bir durumdur. Sosyal kaygı ve utangaçlık teorik olarak üç boyutta ortak seyir ederler. Bu boyutlar; psikolojik boyut (kaygı hissi), davranışsal boyut (sosyal ortamlardan kaçınma) ve bilişsel boyut (kendine dönük olumsuz değerlendirmeler) olarak karşımıza çıkar (Carducci, Fisher, Masia Warner ve Klein, 2001). Literatürde her ikisi için de benzer belirtilerden bahsedilmekle birlikte, sosyal kaygı ve utangaçlık kavramlarının birbiriyle ilişkisine dair farklı tartışmalar vardır. Sosyal kaygı DSM' de bir klinik bozukluk olarak tanımlanırken utangaçlık, bir tanı olarak yer almamaktadır. Turner, Beidel ve Townsley (1990), sosyal kaygı ve utangaçlığı karşılaştırdıkları çalışmalarında bedensel (titreme, terleme, kızarma), bilişsel (başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu gibi) ve davranışsal (sosyal durumlardan huzursuz olma ve kaçınma) belirtilerin benzer olduğunu belirtmektedirler (Aydın, 2006).

İlişkili bir diğer kavram olan kişilerarası çekingenliği, sosyal kaygı olarak değerlendirmek doğru değildir. *Çekingenlik*, herhangi bir davranışın gerçekleştirilmeden önce kontrol edilip, kısıtlanması anlamına gelmektedir. Çekingenlik yaşayan birey, tepkide bulunmak ister ama şu veya bu sebepten ötürü istediği tepkiyi gerçekleştiremez. Kaygı ile çekingenlik arasında direkt bir ilişki aranmamalıdır.

*Yalnızlık* ise kişinin sosyal çevreyle kurmak istediği ve kurabildiği ilişkiler sonucunda, kendisinde kalan negatif bir duygu halidir. Yani yalnızlık çeken bireyler sosyal çevreyle yeteri kadar temas kuramadıkları için acı çekerler (Perlman ve Peplau, 1981)

Sosyal kaygı ile ilişkili bir diğer kavram da sosyal beceri daha doğrusu *sosyal beceriksizlik*tir. Sosyal beceri; bireylerin başkalarıyla etkileşimde bulunmasına olanak sağlayan davranışlardır. Sosyal beceriler davranış şeklinde ortaya çıkar, kişilerarası bir nitelik arz eder ve çevredeki kişiler tarafından beğenilen davranışlardır (Kuzgun, 2000). Sosyal kaygılı kişilerin sosyal ilişkiye girme, başkalarından olumlu tepkiler alma ve kabul görme konusunda sosyal beceri yönünden yetersiz ve güvensiz oldukları görülmektedir (Rapee ve Lim, 1992).

Sosyal kaygıya eşlik eden farklı bir diğer kavram *depresyon*dur. Sosyal kaygı bozukluğunun diğer kaygı bozuklukları ile bağlantısı vardır, bunların başında majör depresyon bozukluğu gelmektedir. Yapılan araştırmalar depresyon ve sosyal kaygı arasındaki yüksek ilişkiyi işaret

etmektedir. Bu veri, sosyal kaygının, depresyonu ve diğer bozuklukların gelişimini arttırdığını göstermektedir. Yine klinik çalışmalar; depresyon ve sosyal kaygı semptomlarının ortak bir şekilde seyredebileceğini göstermektedir. Yalnız kalma isteği, başkalarıyla iletişim kurma isteğinin oldukça düşük olması, çaresizlik gibi belirtileri gösteren kişi hem sosyal kaygı hem depresyon yaşantısı içinde olabilir ya da sosyal kaygının uzantısı olarak depresyon görülebilir (Stein, 2000).

#### *2.1.3.4. Ergenlik Döneminde Sosyal Kaygı*

Ergen ve gençler, aileden duygusal bağımsızlık elde etmek, uzun dönem mesleki amaçlar oluşturmak ve sosyal ilişki kurmanın gelişimsel görevlerini taşır. Bu görevlerdeki üstün başarı temelinde, yeterli benlik kontrolü ve sosyal davranışları kendine mal etmek vardır. Klasik sosyal fobi tipik olarak, erken ergenlikte (12-13 yaş), henüz birçok genç sosyal engellenme veya çok daha erken utangaçlığın bir tarihini rapor etmeye başlar. Artan yaşla beraber ergenler, başka birinin perspektifinden durumu örnekleyen, yorumlayan ve diğerleriyle kendilerini karşılaştırmasına imkan veren, dünya hakkında çok şey bilen sosyal bilişsel beceriler geliştirir. Akran ilişkileri ve akran grup onayında ünlü olma, pozitif deneyimler (gruplara dahil etme, partilere çağırma) ve negatif deneyimler (Şaka yollu takılmayı reddetme veya gergin anlamda diğerlerini küçük düşürme) önemlidir. Sosyal kaygının artmasında genellikle, sosyal durumlara maruz kalmayı azaltma ve işler durumda daha az müdahale neden olmaktadır. Kişilikte bozulma derecesi, akademik, sosyal ve ailevi görevler, sosyal fobinin tanısını belirlemede gerekçedir (Albano, 2000).

Sosyal kaygının başlangıç yaşı genellikle 13–19 olarak belirlense de 5 yaş gibi küçük bir yaşta da görülebileceği gibi 35 yaşında bile görüldüğü de olur. Sıklıkla yaşam boyu sürse de erişkinlik döneminde şiddetlendiği ya da duraksadığı görülür. İşlevsellikteki bozulmanın derecesi kişinin yaşamındaki stres kaynaklarına ve gereksinimlerine göre dalgalanmalar gösterebilir. Sözgelimi, karşı cinsle birlikte olma ile ilgili korkuları olan bir kişinin sosyal kaygı düzeyi, evlendikten sonra azalabilir veya eşinin ölümünden sonra yeniden artabilir. Daha önce toplum önünde konuşması hiç gerekmemiş bir kişinin toplum önünde konuşmasını gerektiren bir konuma getirilmesi, sosyal kaygının doğmasıyla sonuçlanabilir (Köroğlu, 1996).

Sosyal kaygı, ergenlikte son derece yaygın olarak görülmektedir. Yaygınlığı yaklaşık olarak %9 ile %4 arasındadır. Ergen, sosyal veya performans durumlarında, utanmadan dolayı

şiddetli bir korku yaşar. Ergenin yaşadığı, genellikle korku durumlarının içinde, konuşmaya başlamak, sınıfta sorulara cevap vermek veya soru sormak, sosyal olaylara hazır bulunmak, kendini hissettirmeye başlamak ve diğerlerinin önünde performans sergilemek gibi sosyal kaygı durumlarıdır. Rahatsızlık duydukları durumlarda, bu kişiler sosyal etkileşim gerektiren geniş alanlardan sık sık kaçınmak isterler. Bundan kurtulabilmenin uzun dönem sonuçları da sosyalleşme ve arkadaşlık, ergenlik esnasında görevlerin gelişmesinde anahtardır. Ayrıca, sosyal aksama, sosyal kaygılı ergenler için riski düşük akademik performans, depresyon ve madde kullanımına sebep olabilir. Sosyal anksiyete rahatsızlığı, sık sık kronik bozulmalar ile intihar için maddeyi kötüye kullanma ve yetişkinlikte devam eden akademik başarısızlık için bile bir risktir (Fisher, Masia Warner ve Klein, 2004).

Leary ve Kowalski(1995)'ye göre, ergenlik dönemi sosyal kaygının en fazla yaşandığı dönemdir. Sosyal kaygı, özellikle alternatif kişilik modellerinin test edildiği ve yeni arkadaşlıkların kurulduğu; sosyal etkileşim becerilerinin geliştiği; bireyin kendini sınadığı çok önemli bir dönem olan ergenlik döneminde engelleyici olabilmektedir (WPA' dan aktaran Erkan, Güçray ve Çam, 2002).

Elkind (1967)'e göre, ergenlik döneminin ben merkezli düşünce biçimindeki temel sorun, kendi değerlendirmeleri ile başkalarının değerlendirmelerini ayırt edebilme yeteneğinde yatmaktadır. Ergenin düşünceleri, benliğinde yoğunlaştığı için başkalarının düşüncelerinin de onun üzerinde yoğunlaştığını varsaymaktadır. Benmerkezciliğin işleyişini belirleyen bu bilişsel sürecin sonuçlarından biri, ergenin kendisini dikkatlerin sürekli olarak üzerinde yoğunlaştığı "hayali seyirciler" önünde, "sahne gösterisi yapmakta olan biriymiş" gibi görmesidir. Bu varsayım, ergenin seyirci olarak gördüğü diğer insanların düşüncelerinin ve dikkatlerinin merkezi olduğunu düşünmesine neden olur (Eren Gümüş, 2002). Bu düşünce de sosyal kaygının merkezindeki olumsuz duruma düşme ve olumsuz değerlendirilme beklentilerini besler.

### 2.2. İlgili Araştırmalar

İlgili araştırmaların verilmesinde kronolojik sıra ölçüt alınmış ve bu çalışma için önemli olabilecek sonuçlar eklenmiştir. Beden imajı ve sosyal kaygı ile bunları bir arada ele alan araştırmalar sırası ile ayrı başlıklar altında incelenmiştir.

### 2.2.1. Beden İmajı İle İlgili Araştırmalar

Çok (1990) tarafından yapılan araştırmada, 11–18 yaş grubu toplam 537 ergenin beden imajından hoşnut olma düzeyi "Beden Bölgeleri ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Anketi" kullanılarak incelenmiştir. Araştırmada, yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, fiziksel aktivite, erken ve geç cinsel olgunlaşma gibi durumlar araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, erkeklerin bedenlerinden daha çok memnun olduklarını; erken olgunlaşan erkeklerin ve geç olgunlaşan kızların daha yüksek beden doyum düzeyine sahip olduklarını; fiziksel aktiviteye katılanların katılmayanlara göre bedenlerinden daha çok memnun olduklarını göstermektedir.

Merten, Lewinsohn ve Hops (1990) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet, yaş, beden imajı, kendine güven ve stresli yaşam olayları değişkenlerinin, lise son sınıf öğrencileri üzerindeki stres-depresyon ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya, 802 öğrenci katılmıştır. Sonuç olarak, genç kadınlar daha fazla depresif belirtiler, stresli yaşam olayları ve olumsuz beden imajı ve kendilerine güven eksikliği göstermişlerdir. Araştırmanın sonucunda beden imajı ve stresli yaşam olayların doğrudan ergenlerin yaşadığı depresyonla ilişkili bulunmuştur.

Collins (1991) tarafından gerçekleştirilen "Ergenlik Öncesi Çocuklarında Beden Figürlerini Algılama ve Tercihler" konulu bir çalışmada 7–8 ve 9 yaşlarında toplam 1118 çocuğun beden algılamaları incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları doğrultusunda, küçük yaş gruplarına yönelik beden figürlerini algılamaya ilişkin resimsel bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, 6–7 yaşlar gibi erken dönemlerde kız çocuklarının daha zayıf olmaya ilişkin beklentilerinin bulunduğu görülmüştür.

Aşçı, Gökmen, Tiryaki ve Aşçı (1997) lise düzeyinde sporcu olan ve olmayan erkeklerin, benlik kavramları ve beden imajılarını araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemi, orta ekonomik düzeyden 174 sporcu ve 174 sporcu olmayan lise öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma bulguları, sporcu olan ve olmayan öğrencilerin beden imgelerinden hoşnut olma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Beden imajı doyum düzeyi arttıkça, okuldaki atletik yetenek ve genel yaşam geçerliliklerindeki yeterlik hissinin de arttığı görülmüştür.

Mülazımoğlu (2001) tarafından yapılan çalışmanın amacı, sporcu olan ve sporcu olmayan kadınların sosyal fiziki kaygı (SFK) ve beden imajından hoşnut olma düzeyleri (BIH) arasındaki farkı belirlemektir. Çalışmaya 117 sporcu kadın (estetik, ferdi, takım) ve sporcu

olmayan 132 lise ve üniversiteli kadın katılmıştır. Sonuç olarak, beden imajından hoşnut olma düzeylerinin sporcu olanlar lehine farklılaştığı gözlenmiştir. Aynı zamanda sporcu olmayanların, sporcu olanlara kıyasla daha negatif duyguları olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında sporcu olanların fiziksel görünüşleri hakkında sporcu olmayanlara göre daha olumlu algılara sahip olduğu gözlenmiştir. Bütün çalışmalarda sosyal fizik kaygı ile beden imajından hoşnut olma düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

MacCabe ve Ricciardelli (2001) kız ve erkek ergenlerde, beden imgesi ve beden biçimi değiştirme stratejilerinin üzerinde aile, akran ve medyanın etkilerini incelemişlerdir. 1266 ergenin katıldığı araştırmada, kız ergenlerin kilo verme eğilimini daha çok benimsedikleri ve bedenlerinden daha az memnun oldukları görülmüştür. Erkeklerde ise, kas oranını artırma ön plana çıkmaktadır. Ayrıca, ergen kızların erkeklere oranla medyanın ideal beden tipine ilişkin mesajlarından daha çok etkilendiği görülmüştür. Kilo değiştirmeye yönelik medya etkilerinin yanı sıra, anne, baba, kız ve erkek akranlardan alınan geri bildirimlerin daha çok kız ergenlerde etkili olduğu belirlenmiştir. Bunun nedeni de medyada ideal kadın tipinin daha belirgin olması olabilir.

Baş, Aşçı, Karabudak ve Kızıltan (2004) tarafından yapılan araştırmanın amacı Türkiye'deki ergenlerin yeme tutumları ile psikolojik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya 783 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda anormal yeme davranışı bakımından cinsiyetler arasında manidar bir fark bulunmamıştır. Aynı zamanda yeme bozukluğu olan öğrencilerin özgüveni düşük ve fiziksel kaygıları yüksek bulunmuştur.

Öztürk'ün (2007) gerçekleştirdiği bir çalışmada, hazırlanan ergen eğitim programının, ergenlerin gelişim bilgilerine, beden ve benlik imajlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma, ön-test, son-test ve kontrol gruplu araştırma deseni içinde, ilköğretim okulu 7. sınıfına devam eden 15 kız 15 erkek deney grubu öğrencisi ve benzer özelliklerdeki diğer bir ilköğretim okulu 7. Sınıfına devam eden 15 kız 15 erkek kontrol grubu olmak üzere toplam 60 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ergen eğitim programında; bedensel, cinsel, sosyal, duygusal, kişilik, ahlak, bilişsel ve dil gelişimi konularına yer verilmiştir. Araştırmada öğrencilerin beden imajları ile benlik imajları arasındaki ilişki orta düzeyde ve anlamlı bulunmuştur. Deney grubunun ön test ve son test karşılaştırmalarında beden ve benlik imajları arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu; kontrol grubunun ön test karşılaştırmasında beden ve benlik imajı arasındaki ilişki negatif yönlü, son test karşılaştırmasında pozitif yönlü bulunmuştur.

Aygör (2010), tarafından yapılan araştırmada ise ergenlerin beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma durumu ve beden imajını değerlendirmek amacı ile tanımlayıcı bir çalışma olarak planlanmıştır. Araştırmanın evrenini, 12-14 yaş gurubu öğrenciler oluşturmaktadır. Vücut ağırlığını normal olarak gören öğrencilerin bedenlerinden ve beden bölgelerinden hoşnut olduğu, beden imajı doyumunun yüksek olduğu saptanmıştır. Erkeklerin bedeninden, beden görünümünden ve gövdelerinden, kızların yüz bölümünden daha hoşnut olduğu saptanmıştır. Anne ve babaların eğitim durumu ve aile tipine göre beden kitle indeksi, beden imajı doyumunda ve beden bölgelerinden hoşnut olmanın yüz dışındaki alt ölçeklerinde fark saptanmamıştır. Beden bölgelerinden hoşnut olma puanının anne-baba boşanmış olan öğrencilerde düşük olduğu, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Genel olarak bedenden hoşnut olma ve beden imajı doyumu gelir durumu iyi olan öğrencilerde yüksek bulunmuştur. Kardeş sayısı ile beden kitle indeksi ve beden imajı doyumu arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır.

Aslangiray (2013), tarafından yapılan araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin beden imajları, bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçınmacı) ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Araştırmanın örneklem grubu 427 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, beden imajı puanları ve anksiyete puanlarının negatif bir şekilde ilişkili olduğu, ancak beden imajı puanları ve bağlanma stilleri ve geleneksel cinsiyet rolleri arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca anne ve babası üniversite mezunu olan katılımcıların, anne ve babası üniversite eğitimine devam etmemiş katılımcılara göre beden imajı puanlarının daha aşağıda olduğu görülmüştür.

Ergenlerde beden imajını temel alan araştırmaların çoğu spor alanında ve sağlık sektöründe yapılmıştır. Araştırmaların genelinde demografik değişkenlerle ergenlikteki beden imajı belirlenmeye çalışılmıştır. Bununla birlikte yeme alışkanlıkları, benlik algısı, beden imajının oluşumunda etkili faktörler gibi konularda çalışmalar yoğunlaşmaktadır.

### 2.2.2. Sosyal Kaygı İle İlgili Araştırmalar

Warren, Good ve Velten (1985), 7., 8., ve 9. sınıf öğrencilerinden 12 ve 14 yaş grubunun sosyal kaygılarını incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında, Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma ile Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Ölçeği'ni 429 öğrenciye uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal değerlendirilme kaygısında, cinsiyete ve yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Demir (1997), 4. ve 8. sınıflarda okuyan ilköğretim öğrencilerinde soysal fobinin görülme sıklığı ve sosyal fobili çocukları normal kontrol grubundaki çocuklardan ayırt eden özelliklerini araştırmıştır. Araştırma sonunda, sosyal fobili çocukların benlik saygılarının daha düşük olduğu, daha fazla depresyon ve kaygı belirtisi bildirdikleri, anneleriyle ilişkilerini daha az iyi olarak niteledikleri belirlenmiştir.

Greca ve Lopez (1998) çalışmalarında, ergenlerdeki sosyal kaygının arkadaşlık ilişkileriyle bağlantısını araştırmışlardır. Sosyal kaygıyı ölçmek için Sosyal Kaygı Ölçeği-Çocuk Formu ergenlere uyarlanmıştır. Sosyal kaygı ölçeğinin faktör analizi üç boyutu ortaya koymuştur: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Sosyal Kaçınma ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaygı Duyma. Çalışmanın örneklemini, 15 ile 18 yaşları arasındaki ergenler oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları ve sosyal işlevsellikleriyle erkeklere göre daha fazla bağıntılı olduğu bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada sosyal kaygı ile arkadaş kabulünün ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin, arkadaşları tarafından daha az kabul edilip, desteklendikleri ve başkalarının ilgisini daha az çektikleri, arkadaşları ile sınırlı paylaşım sergiledikleri ve destek gördükleri gözlenmiştir.

Kılıç (2005)'ın yaptığı çalışmada ilköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinde sınıf seviyesi, cinsiyet, anne yaşı, anne eğitim düzeyi, anne mesleği, baba yaşı, baba eğitim düzeyi, baba mesleği, kardeş sayısı, doğum sırası, anne-babanın evlilik durumu, sosyal kaygı düzeyleri (olumsuz değerlendirilmekten korkma ile sosyal kaçınma ve huzursuzluk boyutları) ve algılanan anne-baba tutumlarının, atılganlık düzeylerini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmada öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için Olumsuz Değerlendirilmekten Korkma (ODK) ile Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk (SKH) Ölçekleri; Anne-Baba Tutum Envanteri; Atılganlık Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Nicel verilerin analizinde aşamalı doğrusal çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Farklı cinsiyetlerde atılganlığı yordayan değişkenlerin farklı olabileceği düşünülerek, örneklem cinsiyete göre iki gruba ayrılmış ve kızların ve erkeklerin atılganlık puanlarına ayrı ayrı regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, kızlarla erkeklerin atılganlık puanlarını yordayan değişkenlerin farklı olduğu görülmektedir. Kızların atılganlık puanlarını, SKHÖ, algılanan anne reddediciliği, ODKÖ, baba mesleği, anne mesleği ve algılanan baba duygusal sıcaklığı yordarken, erkeklerde atılganlık, SKHÖ, anne eğitimi, anne mesleği ve algılanan baba duygusal sıcaklığı tarafından etkilenmektedir. Bir başka

ifadeyle, erkekler ile kızların, atılganlık puanlarını yordayan değişkenler yönünden farklılaştıkları gözlenmiştir. Ancak sınıf seviyesi, cinsiyet, annenin eğitim düzeyi, babanın yası, babanın eğitim düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası ve anne-babanın evlilik durumunun atılganlık düzeyini yordamadığı görülmektedir.

Aydın (2006), ergenlerde sosyal kaygı belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı müdahale programının etkililiğini incelemiştir. İlk olarak araştırmacı tarafından geliştirilen programdaki eksiklik ve aksaklıkların belirlenmesi için bir pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. 13 seanslık asıl program, psiko-eğitim, gevşeme eğitimi, bilişsel yeniden yapılandırma ve maruz bırakma bileşenlerini içeren bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanmaktadır. Asıl çalışma 7. ve 8. sınıflardan 44 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, kontrol grubuna kıyasla deney grubunda sosyal kaygı ve bilişsel hata düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı bulunmuştur.

Mercan (2007), sosyal kaygı düzeyi yüksek ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik bir program hazırlamıştır. Araştırma İstanbul ilinde bir devlet ilköğretim okulunda 6. ve 7. sınıfa giden 9'u deney 9'u kontrol grubu olmak üzere 18 öğrenci ile yapılmıştır. Deney grubuna 12 oturumluk 'Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitimi' programı uygulanmıştır. Ön test-son test ve izleme çalışmasının yapıldığı araştırmada sosyal beceri eğitiminin ergenlerde sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Kalkan (2008) tarafından ergenler üzerinde yapılan çalışmada araştırmanın evrenini, Kadıköy İlçesi' nde devlete bağlı örgün eğitim kurumlarına devam eden 14 ve 17 yaş ilköğretim ve ortaöğretim öğrencileri oluşturmuştur. Analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre, ergenlerin sosyal kaygıları ile fonksiyonel olmayan tutumları ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, yaş ve anne baba birliktelik durumuna göre değişmediği ortaya çıkmıştır. Ergenlerin sosyal kaygılarının cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiş ve bu farklılığın erkeklerin lehine olduğu saptanmıştır. Bir diğer bulgu ise, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, anne eğitim durumuna göre, baba eğitim durumuna göre farklılaşmakta olduğudur.

Aydın, Tekinsağ- Sütçü ve Sorias (2010), sosyal anksiyete belirtileri olan ergenlerde bilişsel-davranışçı grup terapisinin etkililiğini belirlemek amacıyla yapmış oldukları deneysel çalışmada deney grubuna 10 hafta süreyle haftada 90 dakikalık oturumlar şeklinde grup

terapisi uygulanmıştır. Kontrol grubu ile yapılan karşılaştırmada grup terapisine katılan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma gözlenmiştir.

Festa ve Ginsburg (2011) yaptıkları çalışmada sosyal kaygının nedenlerini araştırmak için aileyi (ebeveyn kaygısı, reddetme ve aşırı koruma) ve arkadaş faktörlerini (sosyal kabul, sosyal destek ve arkadaşlık kalitesi) incelemişlerdir. 7-12 yaşlarındaki 63 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonuçlarına göre yüksek ebeveyn kaygısı, reddedici anne baba tutumu ve aşırı koruyucu tutum ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu saptanmıştır. Yüksek sosyal destek ve kabul ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur. Sosyal kaygı semptomlarının en güçlü yordayıcılarının ebeveyn kaygısı ve arkadaş kalitesi olduğu saptanmıştır.

Göktürk (2011) tarafından yapılan araştırmanın amacı; ergenlerde sosyal kaygı düzeyini, sosyal kaygı ile özgüven arasındaki ilişkiyi belirlemek, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitimi ve algılanan sosyo ekonomik düzey gibi kişisel, demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırma betimsel bir çalışma olup, araştırmanın katılımcılarını genel liselerin 1., 2. ve 3. sınıfında okuyan toplam 385 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; ergenlerin genel olarak sosyal kaygı düzeyleri orta, ancak katılımcılardan %13.5'inin yüksek düzeyde bulunmuştur. Sosyal kaygının alt boyutları açısından incelendiğinde, ergenlerin en fazla Yeni Durumlarda, ikinci sırada Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile ve üçüncü sırada Genel Durumlarda sosyal kaygı yaşadıkları bulunmuştur. Araştırma katılımcısı ergenlerin genel olarak özgüvenlerinin yüksek, sadece %3.4'ünün özgüven düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyi ile özgüvenleri arasında negatif yönde düşük anlamlı ilişki bulunmuştur. Yine araştırmada ele alınan kişisel ve demografik özelliklerden; cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre sosyal kaygı düzeyinin farklılık göstermediği bulunmuştur. Ancak baba eğitim düzeyine göre ergenlerin sosyal kaygı düzeyinde anlamlı farklılık gözlenmiştir. Babasının eğitim düzeyi, okuryazar seviyesinde ve ilkokul mezunu olan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin babası ilköğretim mezunu olanlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerde sosyal kaygı ile ilgili yapılan araştırmalar genel olarak var olan sosyal kaygı düzeylerini belirlemek ve benlik algısı, kişiler arası ilişkiler ile kaygıyı azaltmaya yönelik hazırlanan programlarla ilgilidir.

### 2.2.3. Beden İmajı ve Sosyal Kaygıyı Birlikte Ele Alan Araştırmalar

Caccavale, Farhat ve Iannotti (2012) ergenlerin kiloları ve beden imajları ile sosyal ortamlara katılmaları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 6909 lise öğrencisi katılmıştır. Sonuç olarak, ergenlerde fazla kilolu seviyesinde olanların beden imajında düşme görülmüştür. Sosyal ortama katılmaları fazla kilolu kız öğrencilerde beden imajını dengeleyici rol oynarken, erkeklerde bu etki gözlenmemiştir. Akranlarından daha kilolu olan erkeklerin, sosyal ortama katılmalarından bağımsız olarak beden imajlarıyla ilgili olumsuz duygular yaşadıkları görülmüştür. Sosyal ortama katılan kadınların, katılmayan akranlarına oranla beden imajlarının daha olumlu olduğu gözlenmiştir.

Eren Gümüş (2000) tarafından üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imajından doyumun sosyal kaygı ile ilişkisini incelediği araştırmasında sosyal kaygı ile beden imajı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Beden imajından daha fazla doyum elde eden öğrencilerin daha fazla sosyal ilişki ağına sahip olduğu ve kişiler arası ilişkilerde daha etkin olmasının sosyal kaygının düşük olması ile ilişkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Eriş (2013) tarafından yapılan araştırmada lise 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyi ilişkisi ve değişkenlerin bazı sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu sosyodemografik değişkenlerden birisi de algılanan beden imajıdır. Araştırma bulgularına göre ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada olumlu beden imajına sahip ergenlerin genel sosyal kaygı, sosyal kaygı alt boyutlarından sosyal kaçınma, kritize edilme kaygısı ve değersizlik duygusu düzeyinin, olumsuz beden imajına sahip olan ergenlerden daha düşük olduğu görülmektedir.

Ergenlerde beden imajı ve sosyal kaygının birlikte ele alındığı sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Konu ile ilgili ortaokul seviyesinde araştırma bulunmamaktadır. Yapılan çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

# BÖLÜM III

# YÖNTEM

Yöntem bölümünde sırasıyla araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçlarının geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

## 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modeli gerçek bir neden sonuç ilişkisi vermemekle birlikte bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesine olanak sağlamaktadır (Karasar, 1998). Bu modele uygun olarak araştırmanın bağımlı değişkenleri beden imajı ve sosyal kaygıdır. Bağımsız değişkenler ise cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzey, anne baba ilişkisi ve kardeş sayısı olarak belirlenmiştir.

## 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim-öğretim döneminde Ankara ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi ortaokullarda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunun belirlenmesinde kullanılan örnekleme yöntemi ise amaçlı örnekleme yöntemidir. Amaçlı (amaçsal) örnekleme, araştırmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin durumların seçilerek derinlemesine araştırma yapılmasına olanak tanıyan

örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013). Bu yöntem kullanılarak seçilen; Keçiören ve Altındağ ilçelerinde eğitim görmekte olan 700 ortaokul öğrencisine ölçek takımı uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesi aşamasında 35 öğrencinin verileri çeşitli nedenlerle geçersiz sayılarak değerlendirmeye alınmamıştır. Araştırmanın örneklemini 665 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem grubuna ait demografik bilgiler aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1

*Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı*

| | | **n=665** | **Yüzdelik** |
|---|---|---|---|
| **Cinsiyet** | Kız | 325 | 48.9 |
| | Erkek | 340 | 51.1 |

Araştırmaya katılan öğrenciler cinsiyete göre değerlendirildiğinde araştırmanın %48.9' unu kız öğrenciler, %51.1' inin erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 2

*Örneklem Grubunun Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı*

| | | **n=665** | **Yüzdelik** |
|---|---|---|---|
| **Sınıf Düzeyi** | 6. Sınıf | 232 | 34.9 |
| | 7. Sınıf | 230 | 34.6 |
| | 8. Sınıf | 203 | 30.5 |

Sınıf düzeyine göre araştırmaya katılan öğrencilerin %34.9' u 6. sınıfta, %34.6' sı 7. sınıfta ve %30.5' i 8. sınıfta eğitimlerine devam etmektedir.

Tablo 3

*Örneklem Grubunun Anne ve Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımı*

| | | n=665 | Yüzdelik |
|---|---|---|---|
| **Anne Eğitim Durumu** | Okuryazar değil | 27 | 4.1 |
| | Okuryazar | 24 | 3.6 |
| | İlkokul | 197 | 29.6 |
| | Ortaokul | 244 | 36.7 |
| | Lise | 145 | 21.8 |
| | Lisans | 17 | 2.6 |
| | Lisansüstü | 11 | 1.7 |
| **Baba Eğitim Durumu** | Okuryazar değil | 6 | 0.9 |
| | Okuryazar | 22 | 3.3 |
| | İlkokul | 137 | 20.6 |
| | Ortaokul | 219 | 32.9 |
| | Lise | 209 | 31.4 |
| | Lisans | 57 | 8.6 |
| | Lisansüstü | 15 | 2.3 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin %4.1’ inin annesi okuryazar değilken, babaların %0.9’ u okuryazar değildir. Annelerin %3.6’ sı okuma yazma bilmekte, babaların ise %3.3’ ü okuma yazma bilmektedir. Annelerin %29.6’ sı, babaların ise % 20.6’ sı ilkokul mezunudur. Annelerin %36.7’ si ortaokul muzunu, babaların ise % 32.9’ u ortaokul mezunudur. Annelerin lise mezunu olanları %21.8’ i oluştururken, babaların %31.4’ ü oluşturmaktadır. Annelerin %2.6’ sı, babaların %8.6’ sı lisans mezunudur. Annelerin %1.7’ si babaların ise %2.3’ ü lisansüstü mezunudur.

Tablo 4

*Örneklem Grubunun Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılımı*

| | | n=665 | Yüzdelik |
|---|---|---|---|
| **Sosyo-ekonomik Düzey** | Düşük | 223 | 35,5 |
| | Orta | 299 | 45,0 |
| | Yüksek | 143 | 21,5 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları sosyoekonomik düzeylerine göre dağılımına bakıldığında öğrencilerin %35,5' i düşük, %45' i orta ve %21,5' i ise yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğu gözlenmektedir.

Tablo 5

*Örneklem Grubunun Anne Baba İlişkisine Göre Dağılımı*

| | | n=665 | Yüzdelik |
|---|---|---|---|
| **Anne Baba İlişkisi** | Birlikte | 549 | 82.6 |
| | Ayrı | 85 | 12.7 |
| | Anne Ölü | 15 | 2.3 |
| | Baba Ölü | 16 | 2.4 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne baba ilişkisine göre dağılımına bakıldığında öğrencilerin %82.6' sının anne ve babası birlikte, %12.7' sinin ise ayrıdır. Ayrıca öğrencilerin %2.3' ünün annesi, %2.4' ünün ise babası ölmüştür.

Tablo 6

*Örneklem Grubunun Kardeş Sayısına Göre Dağılımı*

| | | n=665 | Yüzdelik |
|---|---|---|---|
| **Kardeş Sayısı** | Yok | 43 | 6.5 |
| | 1 Kardeş | 249 | 37.4 |
| | 2 Kardeş | 233 | 35.0 |
| | 3 ve daha üstü Kardeş | 140 | 21.1 |

Öğrencilerin kardeş sayısına göre dağılımlarına bakıldığında öğrencilerinin %6.5' inin kardeşi yok, %37.4' ünün tek kardeşi, %35' inin iki kardeşi ve %21.1' inin ise üç ve daha fazla kardeşi vardır.

## 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanmasında, katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu (Ek-1), beden imajı düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Beden İmajı Ölçeği (Ek-2) ve sosyal kaygı düzeylerini belirleyebilmek amacıyla da Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (Ek-3) kullanılmıştır.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (Ek-1)

Bu form araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi (6., 7. ve 8. sınıf), anne ve baba eğitim durumları (okuryazar değil, okuryazar, ilkokul, ortaokul, lise, lisans, lisansüstü), anne ve baba birliktelik durumları (birlikte, ayrı, anne ölü, baba ölü) ile kardeş sayılarına ilişkin sorular yer almaktadır (Ek-1).

### 3.3.2. Beden İmajı Ölçeği (Ek-2)

Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen Beden İmajı Ölçeği, kişilerin bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve çeşitli beden işlevlerinden ne kadar hoşnut olduklarını ölçmeyi amaçlar. Secard ve Jourard, kişinin bedeninden sağladığı doyumun benlik kavramı ile ilişkili

olduğu düşüncesinden hareketle geliştirdikleri hipotezlerin test edilmesi sonucunda, ölçeklerini iki bölümden oluşturmuşlardır. Orijinal ölçeğin ilk bölümü beden bölümleri ve işlevlerini içeren 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ikinci bölümü benlik ile ilgilidir ve benliğin çeşitli yönlerini (kişilik, kendine güven, ahlak vb.) içeren 55 madde içermektedir (Kundakçı, 2005). Balog (1986) çalışmasında ölçeğin geçerlik ve güvenirliğini değerlendirmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı α=.89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik çalışması Hovardaoğlu (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan ve beşli derecelendirme ile cevaplanan (1= Hiç Beğenmiyorum, 2= Pek Beğenmiyorum, 3= Kararsızım, 4= Oldukça Beğeniyorum, 5= Çok Beğeniyorum) bir ölçme aracıdır (Ek-2). En olumlu ifade 5 puan, en olumsuz ifade ise 1 puan almaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin artmasını, puanın azalması ise memnuniyetin azalmasını belirtmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alfa değeri .91 olarak bulunmuştur (Hovardaoğlu, 1993). Bu çalışmada örneklem grubu için, ölçeğin Cronbach Alfa değeri .94 olarak bulunmuştur.

### 3.3.3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (Ek-3)

Çocuklarda sosyal korkuları değerlendirmek amacıyla ilk ölçek çalışmasını La Greca ve arkadaşları (1988) gerçekleştirmiştir. Çocuklar İçin Sosyal Kaygı Ölçeği-ÇSKÖ (Social Anxiety Scale for Children-SASC) olarak bilinen bu ölçek iki alt boyuttan oluşan bir araçtır. Maddeleri, çocuklar için geliştirilmiş kaygı ölçeklerindeki sosyal durumlarla ilgili maddelerden seçilmiştir. Bu maddeler sosyal kaygıda olduğu varsayılan üç bileşene dayanmaktadır: Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaçınma ve sosyal huzursuzluk duyma. Çocuklar için geliştirilen ölçekte; "diğer çocuklar" yerine "yaşıtlarım", "oyun oynamak" yerine "bir şeyler yapmak" şeklinde küçük sözcük değişiklikleri yapılarak ergenlere uyarlanmış ve bu forma Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ESKÖ (Social Anxiety Scale for Adolescents) adı verilmiştir. (La Greca ve Lopez 1998). Türkçe'ye Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) tarafından uyarlanmıştır.

Ölçeğin orijinalinde toplam madde sayısı 22'dir. Türkçe'ye uyarlanmasında ise toplam ölçek maddesi 18 olup, geriye kalan 4 madde ise "kitap okumayı severim", "spor yapmaktan

hoşlanırım" gibi farklı konulardan seçilmiş maddelerden oluşmaktadır (2, 7, 11 ve 16. maddeler). ESKÖ 18 maddeyi içeren üç alt ölçekten oluşmaktadır (Ek-3).

Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği' nin psikometrik özellikleri 12-15 yaş arasında 1242 ergen (643 kız ve 599 erkek) üzerinde incelenmiştir. Ölçeğin uyarlanmasında geçerlik çalışması amacıyla varimaks eksen döndürme yöntemine göre temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan yapısal faktör analizi sonucunda toplam varyansın %48'ini açıklayan 3 faktör bulunmuştur. Bu üç faktör sırası ile Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) olarak adlandırılmıştır.

Ölçeğin yanıtlanması Likert tarzı 5'li derecelendirme (Hiçbir zaman, Nadiren, Bazen, Genellikle, Her zaman) şeklinde hazırlanmış ve 1-5 arasında değişen değerlerle ifade edilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerden maddelerde belirtilen duyguyu yaşama yoğunluğunu belirtilen seçeneği işaretlemesi istenmektedir.

ESKÖ' nin puanlanmasında; toplam puan ve alt ölçek puanları elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90, en düşük puan ise 18'dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğunu yansıtmaktadır.

Ölçeğin orjinalinde iç iç tutarlılığının .66 ile .91 arasında değiştiği bulunmutur. Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) uyarlama çalışmasında, ölçeğin güvenirlik düzeyini belirlemek amacıyla ölçeğin tümü ve alt boyutları için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplamıştır. Güvenirlik katsayıları ölçeğin tümü için .88, ODK için .83, G-SKHD için .68 ve Y-SKHD için .71 olarak bulunmuştur. Bu araştırmanın örneklem grubundan elde edilen verilere göre Cronbach Alfa katsayısı; ölçeğin bütünü için .90, ODK alt boyutu için .86, G-SKHD alt boyutu için .80 ve Y-SKHD alt boyutu için .75 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında Ankara'nın Keçiören ve Altındağ ilçelerine bağlı ortaokulların 6., 7. ve 8. sınıflarında uygulama yapmak için Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır (Ek-4). 2016-2017 öğretim yılının ekim ve kasım aylarında öğrencilere kişisel bilgi formu ve ölçeklerin uygulanması için izin verilen okullara gidilerek uygulama yapılmıştır. Öğrencilerin ölçek takımını tamamlamaları 30-40 dakika arasında sürmüştür.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Pack age for Social Sciences) 21 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan Beden İmajı Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği' nin toplam puanları normal dağılım göstermiştir. Bu nedenle istatistiksel analizler yapılırken her iki ölçek için parametrik testler kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı belirlemek için Bağımsız Grup t Testi, ikiden fazla grup olduğu durumlarda farkı belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), farklı grupların birlikte etkisini belirlemek amacıyla ise Çok Değişkenli Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile test edilmiştir. Bağımlı değişkenleri olan beden imajı ve sosyal kaygı değişkenlerinin birbirini yordama düzeylerini belirlemek amacıyla ise Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

# BÖLÜM IV

# BULGULAR, TARTIŞMA ve YORUM

Bulgular bölümünde araştırma problemi ve alt problemlerine paralel olarak araştırma bulguları sunulmuştur. Bulguların sunulmasında; öncelikle ergenlerin sosyal kaygı ve beden imajı düzeylerine ilişkin bulgular, ardından sosyal kaygı ve beden imajı arasındaki ilişki ve son olarak da sosyal kaygı ve beden imajının demografik bazı değişkenlere göre incelendiği bulgulara yer verilmiştir. Her bulgunun devamında o bulgu tartışılmış ve yorumlanmıştır.

## 4.1. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Bu başlık altında, öncelikle sosyal kaygı düzeylerine, daha sonra beden imajı düzeylerine ilişkin bulgular ve yorumlar sunulmaktadır.

### 4.1.1. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırma verilerinin toplandığı öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)'nin toplam puanından elde edilen, en düşük (18) ve en yüksek (90) puan dikkate alınarak, puanlar eşit aralıklara bölünmüş ve düşük-orta-yüksek olmak üzere sosyal kaygı düzeyleri gruplandırılmıştır. Buna göre; sosyal kaygı düzeylerinin belirlenmesinde dikkate alınan puan aralıkları ve örnekleme ilişkin sayı ve yüzde oranlarına (Tablo 7) yer verilmiştir.

18.0 – 41.9 = Düşük Düzeyde Sosyal Kaygı

42.0 – 65.9 = Orta Düzeyde Sosyal Kaygı

66.0 – 90.0 = Yüksek Düzeyde Sosyal Kaygı

Tablo 7

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri*

| ***Sosyal Kaygı Düzeyi*** | ***N*** | ***Yüzde %*** |
|---|---|---|
| **Düşük** | 319 | 48.0 |
| **Orta** | 283 | 42.5 |
| **Yüksek** | 63 | 9.5 |

Tablo 7'de, öğrencilerin %48'inin sosyal kaygılarının düşük düzeyde, %42.5'inin orta düzeyde, %9.5'inin ise yüksek düzeyde olduğu gözlenmektedir. Ortaokul öğrencisi ergenlerde, düşük ve orta düzeyde sosyal kaygısı olanların oldukça yüksek oranda olduğu görülmektedir. Bu bulgu Göktürk (2011) tarafından yapılan ergenlerin sosyal kaygı düzeyi ile ilgili çalışmasındaki bulgularla paralellik göstermektedir. Göktürk (2011)' ün çalışmasında ergenlerin %42.9' u orta, %43.6' sı düşük sosyal kaygı düzeyine sahiptir. Bununla birlikte bulgulara göre ergenlerin %9.5'i de yüksek düzeyde sosyal kaygıya sahiptir. Bu bulgu, ergenler arasında sosyal kaygının yaygın olduğu (Güleç ve Köroğlu, 1997), genellikle ergenlik döneminde başladığı (Akdemir ve Cinemre, 1996; Bruce ve Atezaz, 1999) bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Ancak araştırmada belirlenen kaygının yoğunluğu ve süresi ile ilgili bilgiler bulunmasa da, bu oran Kaplan ve Sadock (2004)'un sosyal kaygının yaygınlığı için belirttiği %2-3'lük orana göre oldukça yüksek bir orandır.

Tablo 8

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Toplam Puan ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular*

| ***Sosyal Kaygı Düzeyi*** | $\bar{x}$ | $Sh_x$ |
|---|---|---|
| **Toplam Sosyal Kaygı** | 44.06 | 0.830 |
| **ODK** | 16.58 | 1.026 |
| **G-SKHD** | 10.67 | 0.992 |
| **Y-SKHD** | 16.80 | 0.958 |

ESKÖ' nün toplam puanı ve alt boyutlara göre puan ortalamalarına (Tablo 8) bakıldığında, araştırma katılımcılarının toplam sosyal kaygı puan ortalamaları $\bar{x}$= 44.06 (±0.830) olarak bulunmuştur. Alt boyutlardan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK) puan ortalaması $\bar{x}$= 16.58 (±1.026), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD) ortalaması $\bar{x}$= 10.67 (±0.992) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaygı ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) puan ortalaması $\bar{x}$= 16.809 (±0.958) olarak bulunmuştur. Sosyal kaygının alt boyutlarına ilişkin ortalamalara bakıldığında, öğrencilerin en fazla Yeni Durumlarda, ikinci sırada Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ile ve üçüncü sırada Genel Durumlarda sosyal kaygı yaşadıkları söylenebilir. Grace ve Lopez (1998) tarafından yapılan çalışmada sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin, arkadaşları tarafından daha az kabul edilip, desteklendikleri ve başkalarının ilgisini daha az çektikleri, arkadaşları ile sınırlı paylaşım sergiledikleri ve destek gördükleri gözlenmiştir. Ayrıca Güleç ve Köroğlu (1997)'nun başkalarının yanında küçük düşme, utanma, sıkıntı duyma ve Subaşı (2007)'nın eleştirilmeye ve reddedilmeye aşırı duyarlılık görüşleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu bulgusu paralellik göstermektedir. Grup tarafından kabul görme, gencin kendisine olan güvenini pekiştirmekte ve arkadaşları arasında duygu ve düşüncelerini rahatça dile getirmesine katkıda bulunmaktadır (Kulaksızoğlu, 2001). Bu nedenle olumsuz değerlendirilme korkusu ergenler arasında yaygın bir şekilde görülmektedir.

### 4.1.2. Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Beden İmajı Ölçeği (BİÖ)'nden elde edilen en düşük (40) ve en yüksek (200) puan dikkate alınarak beden imajı düzeyleri, düşük-orta-yüksek olarak aşağıda verilen puan aralıklarına göre gruplandırılmış ve Tablo 9'da sayısal dağılımları ve yüzde oranları verilmiştir.

40.0 – 93.3= Düşük Düzeyde Beden İmajı

93.4 – 146.3= Orta Düzeyde Beden İmajı

146.4 – 200.0= Yüksek Düzeyde Beden İmajı

Tablo 9

*Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı Düzeyleri*

| ***Beden İmajı Düzeyi*** | ***N*** | ***Yüzde %*** |
|---|---|---|
| **Düşük** | 9 | 1.4 |
| **Orta** | 152 | 22.8 |
| **Yüksek** | 504 | 77.2 |

Tablo 9'da, öğrencilerin %1.4'ünün beden imajlarının düşük düzeyde, %22.8'inin orta düzeyde ve %77.2'sinin ise yüksek düzeyde olduğu gözlenmektedir. Öğrencilerin büyük oranda beden memnuniyetleri yüksektir.

Tablo 10

*Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı Düzeylerine İlişkin Bulgular*

| ***Beden İmajı Düzeyi*** | $\bar{X}$ | $Sh_x$ |
|---|---|---|
| **Toplam Beden İmajı** | 162.658 | 0.636 |

Beden İmajı Ölçeği'nin toplam puan ortalamasına (Tablo 10) bakıldığında, araştırmaya katılan öğrencilerin toplam beden imajı puan ortalaması $\bar{X}$= 162.65 (± 0.6366) olarak bulunmuştur. Bu bakımdan araştırma katılımcılarının genel olarak beden imajı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Aygör (2010), tarafından 12-14 yaş gurubu öğrencilerin beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma durumu ve beden imajını değerlendirmek amacıyla yapılan araştırmada öğrencilerin beden imajı toplam puanları ortalaması 154.08 (±23.60) olarak bulunmuştur. Dinç (2010) tarafından yapılan çalışmada ise, ergenlerin beden imgeleri hakkında görüşleri incelenmiş ve ergenlerin, bedensel görünüşle ilgili duygu ve düşüncelerinin olumlu olduğu, bunların kimi zaman değiştiği, kendilerinde beğenmedikleri yanlar olsa bile yine de memnun oldukları ve bir kusurları olmadığı için bedenlerinden çok memnun oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır. Çalışmaların bulguları ergenlerin beden imajı düzeylerinin yüksek olması bakımından paralellik göstermektedir. Bedenleri ile oldukça ilgili olunan ergenlik döneminde bedenlerine ilişkin algının yüksek olmasının anlamlı olduğu düşünülmektedir.

### 4.2. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle Beden İmajı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular ve Yorumlar

Araştırma katılımcısı öğrencilerin, sosyal kaygı ve beden imajı düzeyi arasındaki ilişkinin derecesini ve yönünü belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11

*Sosyal Kaygı İle Beden İmajı Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

| | ***ODK*** | ***Y-SKHD*** | ***G-SKHD*** | ***Toplam Sosyal Kaygı*** | ***Toplam Beden İmajı*** |
|---|---|---|---|---|---|
| ***ODK*** | 1 | .743** | .782** | .892** | -.421** |
| ***Y-SKHD*** | | 1 | .781** | .865** | -.392** |
| ***G-SKHD*** | | | 1 | .866** | -.458** |
| ***Toplam Sosyal Kaygı*** | | | | 1 | **-.401**** |
| ***Toplam Beden İmajı*** | | | | | 1 |

**p<0.01

Tablo 11' e bakıldığında, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin alt boyutları olan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma ve Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma alt ölçekleri puanları ile Beden İmajı Ölçeğinin toplam puanları arasında orta düzeyde negatif ilişki bulunmuştur ($r_{ODK}$=-.421, $r_{Y\text{-}SKHD}$=-.392, $r_{G\text{-}SKHD}$=-.458; $p<0.01$). Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinin toplam puanı ile Beden İmajı Ölçeği'nin toplam puanı arasında da orta düzeyde negatif ilişki bulunmuştur($r_{toplam}$=-401; $p<0.01$). Öğrencilerin beden imajı puanları artıkça sosyal kaygı düzeyleri azalmaktadır.

Eriş (2013) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada olumlu beden imajına sahip ergenlerin genel sosyal kaygı, sosyal kaygı alt boyutlarından sosyal kaçınma, kritize edilme kaygısı ve değersizlik duygusu düzeyinin, olumsuz beden imajına sahip olan ergenlerden daha düşük olduğu görülmektedir. Cash, Theriault, ve Annis (2004) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda beden imgesi ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Eriş, 2013). Eren Gümüş (2000) tarafından üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imajından doyumun sosyal kaygı ile ilişkisini incelediği araştırmasında sosyal kaygı ile beden imajı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Beden imajından daha fazla doyum elde eden kişilerin daha fazla sosyal ilişki ağına sahip olduğu ve kişiler arası ilişkilerde daha etkin olmasının sosyal kaygının düşük olması ile ilişkili olabileceğini belirtmiştir.

Ergenliğin; fiziksel değişimlerin ön plana çıktığı, beden imajının önem kazandığı bir dönem olduğu düşünülmektedir. Ergenlik dönemindeki fiziksel, bilişsel ve sosyal değişimler kaygının ortaya çıkmasına neden olabileceği gibi özellikle beden imajı, sosyal ilişkiler ve performansa yönelik olumsuz yüklemelerle kaygı yaşantılarını daha da tetikleyebilir.

Ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki bu ilişkide beden imajının öğrencilerin sosyal kaygı düzeyinin ne kadarını yordadığını belirlemek amacıyla yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi ile ilgili bulgular Tablo 12' de verilmiştir.

Tablo 12

*Sosyal Kaygının Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

| ***Değişken*** | ***R*** | $R^2$ | ***Tahmin Edilen Standart Hata*** |
|---|---|---|---|
| **Beden İmajı** | ,430 | ,184 | 10.5003 |

Tablo 12 incelendiğinde yordayan değişken olan beden imajı yordanan değişken olan sosyal kaygının %18' ini açıkladığı söylenebilir. Bu durumda sosyal kaygının %82' si açıklanamamıştır. Bu durumda sosyal kaygıyı açıklayan başka değişken veya değişkenler bulunmaktadır. Beden imajının sosyal kaygıyı açıklama düzeyi düşüktür.

## 4.3. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Demografik Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin sosyal kaygı ve beden imajı düzeylerinin sırası ile cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik düzey, anne- baba ilişkisi ve kardeş sayısı demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

### 4.3.1. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın alt problemlerinden "Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?" probleminin test edilmesi amacıyla Bağımsız Grup T-testi kullanılmış ve bulgular Tablo 13' de verilmiştir.

Tablo 13

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Grup T- Testi Sonuçları*

| | | ***n*** | $\bar{X}$ | $Sh_x$ | ***F*** | ***p*** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sosyal Kaygı** | Kız | 325 | 44.64 | 15.37 | .936 | .350 |
| | Erkek | 340 | 43.50 | 15.86 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Beden İmajı** | Kız | 325 | 157.41 | 25.53 | -5.299 | .000 |
| | Erkek | 340 | 167.67 | 24.40 | | |

Tablo 13'de görüldüğü üzere, öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal kaygı düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan bağımsız örneklemler için t testi sonucunda ortalamalar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (p=0.35>0.05). Buna göre cinsiyetin sosyal kaygı düzeyini etkileyen bir faktör olmadığı söylenebilir. Warren, Good ve Velten (1985), 7., 8., ve 9. sınıf öğrencilerinden 12 ve 14 yaş grubunun sosyal kaygılarını incelemek amacıyla yaptıkları araştırmada ve Kılıç (2005) tarafından yapılan araştırmada da ortaokul seviyesinde bulunan öğrencilerin kaygı düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.

Tabloya göre, öğrencilerin cinsiyetlerine göre beden imajı düzeylerine bakıldığında ise ortalamalar arası fark anlamlı bulunmuştur (p=.000<.05). Erkek öğrencilerin beden imajı düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksektir. Cinsiyet, ortaokul öğrencilerin beden imajı düzeylerini etkileyen bir faktördür. Aygör (2010)' ün 12-14 yaş arası ergenler üzerinde yaptığı araştırmada da erkeklerin bedeninden genel olarak, beden görünümünden, beden yelerinden ve gövdelerinden daha hoşnut olduğu, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Dinç (2010) tarafından yapılan araştırmada da ergenlerin yüz bölgesi dışında, beden bölgeleri, gövde, göğüs ve göğüs bölgesi, cinsel organlar gibi beden bölgelerinde ve bedenin tüm bölgelerini kapsayan beden imgesi doyumu düzeylerinde cinsiyete göre erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin beden imgesi doyumu, kızlara göre daha olumludur. Çok (1990) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda, erkek ergenlerin kızlara göre bedenlerinden daha çok hoşnut olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bearman, Martinez, Stice ve Presnell'in (2006) gerçekleştirdiği boylamsal çalışma, kızlarda erkeklere göre yüksek oranda beden memnuniyetsizliği görüldüğünü işaret etmektedir (Dinç, 2010). Bu sonuçlar araştırmada elde edilen sonuçlarla karşılaştırıldığında birbiriyle uyumlu olduğu görülmektedir.

Erkeklerin kızlara oranla beden memnuniyetlerinin fazla olmasının bir nedeni olarak, ergenlik döneminde kız ergenlerin bedenlerinin farklı bölgelerinde yağlanma eğilimine karşın; erkeklerde daha çok kas oranında artış olması olabilir. Ayrıca, kız öğrencilerde zayıflık idealinin aile, akran ve medya araçları tarafından sıklıkla yansıtılması, ideal bedene

ulaşmaları yönünde baskı yaratabilir. Bunlarla birlikte, ideal erkek bedeni konusunda standartlar çok kesin değildir ve erkekler için ideal bedeni tanımlamak daha zordur. Bu durumda, ideal beden konusunda erkeklere göre kız ergenlerde daha çok baskı olduğu düşünülebilir.

### 4.3.2. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın alt problemlerinden "Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?" probleminin test edilmesinde Tek Faktörlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 14'de verilmiştir.

Tablo 14

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları*

| | | ***n*** | $\bar{x}$ | $Sh_x$ | ***F*** | ***p*** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sosyal Kaygı** | 6. Sınıf | 232 | 46.12 | 15.50 | 3.19 | .042 |
| | 7. Sınıf | 230 | 43.20 | 15.06 | | |
| | 8. Sınıf | 203 | 42.67 | 16.20 | | |
| **Beden İmajı** | 6. Sınıf | 232 | 163.88 | 26.68 | .56 | .570 |
| | 7. Sınıf | 230 | 161.37 | 25.36 | | |
| | 8. Sınıf | 203 | 162.70 | 24.18 | | |

Tablo 14'de görüldüğü üzere, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan F =3.19 değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.042<0.05$). Yani öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri sınıf düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi sonuç tablosu Tablo 15' de verilmiştir.

Tablo 15

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Tukey Testi Sonuçları*

| (I) Sınıf düzeyi | (J) Sınıf düzeyi | X̄ı-X̄j | $Sh_x$ | P | 95% Güvenirlik Aralığı | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Alt Sınır | Üst Sınır |
| **6. Sınıf** | 7. Sınıf | 2.929 | 1.449 | .108 | -.474 | 6.333 |
| | 8. Sınıf | 3.449* | 1.496 | .056 | -.066 | 6.965 |
| **7. Sınıf** | 6. Sınıf | -2.929 | 1.449 | .108 | -6.333 | .474 |
| | 8. Sınıf | .520 | 1.499 | .936 | -3.002 | 4.043 |
| **8. Sınıf** | 6. Sınıf | -3.449* | 1.496 | .056 | -6.965 | .066 |
| | 7. Sınıf | -.520 | 1.499 | .936 | -4.043 | 3.002 |

Tukey testi sonucuna göre 6. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri 8. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Test ortalamalarına bakıldığında da 6. sınıf öğrencilerinin ortalamaları 8. sınıf öğrencilerinin ortalamalarına göre daha yüksektir. Warren, Good ve Velten (1985), ortaokul öğrencilerinden (7., 8., ve 9. sınıf) 12 ve 14 yaş grubunun sosyal kaygılarını belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında yaşa göre anlamlı fark bulunmamıştır. Kalkan (2008) tarafından ilköğretim ve lise düzeyinde yapılan araştırmada yaş ve sınıf düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Karakaş (2008) tarafından lise düzeyinde yapılan bir çalışmada sosyal kaygı düzeyleri alt boyutlarından sosyal kaçınma ve bireysel değersizlik boyutlarında sınıf düzeyleri açısından fark bulunmuştur. Sosyal kaçınmadan alınan puanlar açısından 10. sınıfların ortalamaları diğer sınıf düzeylerine göre iki boyutta da daha yüksek olup fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Keskin ve Orgun (2007)' un yaşları 18 ile 28 yaş arasında değişen bir grup üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir araştırmada, 18-21 yaş arasındakiler 22-27 yaş arasındakilerden daha yüksek puanlar almışlardır.

Yapılan çalışmalarda öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin sınıf seviyesine göre farklılaşmadığı ile alt sınıf seviyelerinde kaygının daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu çalışmada da daha küçük yaş seviyesinde ve daha alt sınıf düzeyinde olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun okul ortamlarında alt sınıf seviyelerinde öğrencilerin kendilerini ifade etmede, okul ortamlarında var olduklarını hissettirmelerindeki yaşadıkları güçlükler ile üst sınıf sevisindeki

öğrencilerin okul ortamında zorbalık yapıyor olabileceği ile ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir.

Tablo 14' e tekrar bakıldığında, öğrencilerin beden imajı düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan F =.56 değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. (p=0.57>0.05). Yani ortaokul öğrencilerinin beden imajı düzeyleri sınıf düzeylerine göre farklılık göstermemektedir. Çok (1990) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin yaş seviyesine göre beden memnuniyetleri anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak erken olgunlaşan erkeklerin ve geç olgunlaşan kızların daha yüksek beden doyum düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

### 4.3.3. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın alt problemlerinden "Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?" probleminin test edilmesi için uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 16' da verilmiştir.

Tablo 16

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

| | | ***n*** | $\bar{X}$ | $Sh_x$ | ***F*** | ***P*** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sosyal Kaygı** | Okuryazar değil | 27 | 48.29 | 11.62 | 2.158 | .045 |
| | Okuryazar | 24 | 43.79 | 17.65 | | |
| | İlkokul | 197 | 44.36 | 14.89 | | |
| | Ortaokul | 244 | 45.21 | 15.97 | | |
| | Lise | 145 | 41.74 | 15.89 | | |
| | Lisans | 17 | 45.05 | 17.54 | | |
| | Lisansüstü | 11 | 32.36 | 12.06 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Beden İmajı** | Okuryazar değil | 27 | 153.55 | 25.60 | | |
| | Okuryazar | 24 | 166.12 | 24.51 | | |
| | İlkokul | 197 | 161.33 | 25.58 | | |
| | Ortaokul | 244 | 164.44 | 25.32 | 1.11 | .35 |
| | Lise | 145 | 161.95 | 25.21 | | |
| | Lisans | 17 | 163.96 | 29.16 | | |
| | Lisansüstü | 11 | 170.18 | 24.54 | | |

Tablo 16'da görüldüğü üzere, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan F=2.158 değeri 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0.045<0.05). Yani ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD testi sonuç tablosu Tablo 17' de verilmiştir.

Tablo 17

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin LSD Testi Sonuçları*

| **(I) Anne Eğitim Düzeyi** | **(J) Anne Eğitim Düzeyi** | **X̄ı-X̄j** | $Sh_x$ | **p** | **95% Confidence Interval** | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **Lower Bound** | **Upper Bound** |
| **Okuryazar değil** | Okuryazar | 4.504 | 4.360 | .302 | -4.058 | 13.067 |
| | İlkokul | 3.930 | 3.189 | .218 | -2.332 | 10.194 |
| | Ortaokul | 3.083 | 3.152 | .328 | -3.107 | 9.273 |
| | Lise | 6.551* | 3.258 | .045 | .154 | 12.948 |
| | Lisans | 3.237 | 4.812 | .501 | -6.212 | 12.687 |
| | Lisansüstü | 15.932* | 5.559 | .004 | 5.015 | 26.850 |
| **Okuryazar** | Okuryazar değil | -4.504 | 4.360 | .302 | -13.067 | 4.058 |
| | İlkokul | -.573 | 3.360 | .864 | -7.172 | 6.025 |
| | Ortaokul | -1.421 | 3.325 | .669 | -7.950 | 5.108 |
| | Lise | 2.046 | 3.425 | .550 | -4.679 | 8.772 |
| | Lisans | -1.267 | 4.927 | .797 | -10.942 | 8.408 |
| | Lisansüstü | 11.428* | 5.659 | .044 | .314 | 22.541 |
| **İlkokul** | Okuryazar değil | -3.930 | 3.189 | .218 | -10.194 | 2.332 |
| | Okuryazar | .573 | 3.360 | .864 | -6.025 | 7.172 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Ortaokul | -.847 | 1.488 | .569 | -3.771 | 2.075 |
| | Lise | 2.620 | 1.700 | .124 | -.719 | 5.960 |
| | Lisans | -.693 | 3.929 | .860 | -8.408 | 7.022 |
| | Lisansüstü | 12.001* | 4.815 | .013 | 2.545 | 21.457 |
| **Ortaokul** | Okuryazar değil | -3.083 | 3.152 | .328 | -9.273 | 3.107 |
| | Okuryazar | 1.421 | 3.325 | .669 | -5.108 | 7.950 |
| | İlkokul | .847 | 1.488 | .569 | -2.075 | 3.771 |
| | Lise | 3.468* | 1.629 | .034 | .267 | 6.668 |
| | Lisans | .154 | 3.899 | .968 | -7.501 | 7.810 |
| | Lisansüstü | 12.849* | 4.791 | .008 | 3.441 | 22.257 |
| **Lise** | Okuryazar değil | -6.551* | 3.258 | .045 | -12.948 | -.154 |
| | Okuryazar | -2.046 | 3.425 | .550 | -8.772 | 4.679 |
| | İlkokul | -2.620 | 1.700 | .124 | -5.960 | .719 |
| | Ortaokul | -3.468* | 1.629 | .034 | -6.668 | -.267 |
| | Lisans | -3.314 | 3.984 | .406 | -11.138 | 4.510 |
| | Lisansüstü | 9.381 | 4.861 | .054 | -.164 | 18.926 |
| **Lisans** | Okuryazar değil | -3.237 | 4.812 | .501 | -12.687 | 6.212 |
| | Okuryazar | 1.267 | 4.927 | .797 | -8.408 | 10.942 |
| | İlkokul | .693 | 3.929 | .860 | -7.022 | 8.408 |
| | Ortaokul | -.154 | 3.899 | .968 | -7.810 | 7.501 |
| | Lise | 3.314 | 3.984 | .406 | -4.510 | 11.138 |
| | Lisansüstü | 12.695* | 6.014 | .035 | .884 | 24.505 |
| **Lisansüstü** | Okuryazar değil | -15.932* | 5.559 | .004 | -26.850 | -5.015 |
| | Okuryazar | -11.428* | 5.659 | .044 | -22.541 | -.314 |
| | İlkokul | -12.001* | 4.815 | .013 | -21.457 | -2.545 |
| | Ortaokul | -12.849* | 4.791 | .008 | -22.257 | -3.441 |
| | Lise | -9.381 | 4.861 | .054 | -18.926 | .164 |
| | Lisans | -12.695* | 6.014 | .035 | -24.505 | -.884 |

LSD testi sonucuna göre annesi okuryazar olmayan, okur yazar olan ve ilkokul mezunu olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin diğer eğitim kademelerinden mezun olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Test ortalamalarına bakıldığında da daha alt kademelerden mezun olan annelerin çocuklarının sosyal kaygı puanları daha yüksektir. Kalkan (2008) tarafında yapılan çalışmada elde edilen bulgulara göre anne eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal kaygı düzeyi azalmaktadır. Eren Gümüş (1997)'ün üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada ise, anne babaların eğitim düzeylerine göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuş ve bu farkın lise ve üniversite düzeyinde eğitime sahip olma

lehinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre anne eğitim düzeyi örneklem grubuna göre sosyal kaygıyı belirlemede farklı sonuçlarla karşılaştırabilir.

Annelerin eğitim düzeyi; annelerin çocukları üzerinde ilk ve en fazla model olan kişi olması yönünden önemlidir. Eğitim düzeyi yüksek olan annelerin çocuklarını sosyal ortamlarda davranış biçimleri geliştirme, ilişkiler konusunda çocuğuna rehberlik etme, kendine güvenini sağlama, sosyal yaşama katılma ile ilgili destekleyici bilgiler verebilmektedir. Düşük eğitim seviyesinde olan annelerin ise, çocuğu yönlendirmede yetersiz kalma, kısıtlayıcı-cezalandırıcı eğitim yöntemine sık başvurma gibi davranışları olması sosyal kaygı seviyesinin yüksek olmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Tablo 16' ya tekrar bakıldığında, öğrencilerin beden imajı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan F =1.11 değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. ($p=0.35>0.05$). Yani ortaokul öğrencilerinin beden imajı düzeyleri anne eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir. Aygör (2010) ve Uğurlu, Akın (2008) tarafından yapılan araştırmalarda da anne baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar çalışmanın bulguları ile benzer niteliktedir.

### 4.3.4. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın alt problemlerinden "Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?" probleminin test edilmesi için kullanılan probleminin test edilmesi için uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 18' de verilmiştir.

Tablo 18

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

| | | ***n*** | $\bar{X}$ | $Sh_x$ | ***F*** | ***p*** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Okuryazar değil | 6 | 45.50 | 11.91 | | |
| | Okuryazar | 22 | 45.63 | 18.02 | | |
| | İlkokul | 137 | 46.07 | 14.76 | | |
| **Sosyal Kaygı** | Ortaokul | 219 | 44.44 | 15.66 | 1.090 | .367 |
| | Lise | 209 | 41.99 | 15.49 | | |
| | Lisans | 57 | 41.15 | 15.99 | | |
| | Lisansüstü | 15 | 45.80 | 19.97 | | |
| | Okuryazar değil | 6 | 168.50 | 28.38 | | |
| | Okuryazar | 22 | 167.18 | 25.80 | | |
| | İlkokul | 137 | 159.29 | 25.69 | | |
| **Beden İmajı** | Ortaokul | 219 | 162.79 | 26.11 | 1.586 | .149 |
| | Lise | 209 | 161.88 | 24.25 | | |
| | Lisans | 57 | 167.26 | 26.46 | | |
| | Lisansüstü | 15 | 175.80 | 25.46 | | |

Tablo 18'de görüldüğü üzere, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan F=1.09 değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p=0.367>0.05). Yani öğrencilerin sosyal kaygılarında baba eğitim düzeyinin farklılık oluşturacak bir etken olmadığı gözlenmiştir. Göktürk (2011) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulgularına göre babasının eğitim düzeyi okur-yazar seviyesinde ve ilkokul mezunu olan ergenlerin, sosyal kaygı düzeylerinin babası ilköğretim mezunu olanlara göre daha fazla olduğu

görülmüştür. Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri baba eğitim düzeyine göre farklı örneklem gruplarında farklı sonuçlara neden olabilir.

Yine Tablo 18'e bakıldığında öğrencilerin beden imajı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için hesaplanan F=1.586 değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p=0.146>0.05). Yani ortaokul öğrencilerinin beden imajlarında da baba eğitim düzeyinin farklılık oluşturacak bir etken olmadığı gözlenmiştir. Aygör (2010) ile Uğurlu ve Akın (2008) tarafından yapılan araştırmalarda da babaların eğitim durumuna göre beden kitle indeksi, beden imajı doyumunda ve beden bölgelerinden hoşnut olmanın yüz dışındaki alt ölçeklerinde fark saptanmamıştır. Bu sonuç diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Beden imajının sosyo-demografik değişkenlerden olan anne ve baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı söylenebilir.

### 4.3.5. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın alt problemlerinden "Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık göstermekte midir?" probleminin test edilmesi için uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 19' da verilmiştir.

Tablo 19

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

| | | ***n*** | $\bar{X}$ | $Sh_x$ | ***F*** | ***p*** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Düşük | 223 | 42.31 | 16.19 | | |
| **Sosyal Kaygı** | Orta | 299 | 45.61 | 15.74 | 2.977 | .05 |
| | Yüksek | 143 | 43.53 | 14.18 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Beden İmajı** | Düşük | 223 | 159.35 | 27.20 | 3.14 | .044 |
| | Orta | 299 | 163.67 | 24.65 | | |
| | Yüksek | 143 | 165.67 | 23.89 | | |

Tablo 19'da görüldüğü üzere, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan F =2.977 değeri 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0.05=0.05). Yani ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık göstermektedir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi sonuç tablosu Tablo 20' de verilmiştir.

Tablo 20

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Tukey Testi Sonuçları*

| **(I) SED** | **(J) SED** | **x̄ı-x̄j** | $Sh_x$ | **p** | **95% Güvenirlik Aralığı** | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **Alt Sınır** | **Üst Sınır** |
| **Düşük** | Orta | -3.304* | 1.378 | .044 | -6.542 | -.067 |
| | Yüksek | -1.224 | 1.668 | .744 | -5.145 | 2.695 |
| **Orta** | Düşük | 3.304* | 1.378 | .044 | .067 | 6.542 |
| | Yüksek | 2.080 | 1.583 | .388 | -1.640 | 5.800 |
| **Yüksek** | Düşük | 1.224 | 1.668 | .744 | -2.695 | 5.145 |
| | Orta | -2.080 | 1.583 | .388 | -5.800 | 1.640 |

Tukey testi sonucuna göre orta düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Test ortalamaları da bu sonucu desteklemektedir. Eriş (2013) tarafından yapılan araştırmada ise ergenlerin algıladıkları ekonomik durumu öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark oluşturmamıştır. Göktürk (2011) ve Subaşı (2007) tarafından yapılan araştırmalarda da sosyo-ekonomik düzeyin sosyal kaygıyı yordamadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bulgulardan farklı olarak Türe (2009) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu konudaki farklı bulgular yeni araştırmalara gereksinim olduğunu

düşündürmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyin yaşantı zenginliğini ve dolayısıyla sosyal kaygıyı etkileyebilecek önemli bir demografik değişken olduğu düşünülmektedir. Bu konuda yeni araştırmalara gereksinin duyulmaktadır.

Tablo 19' a tekrar bakıldığında, öğrencilerini beden imajı düzeylerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan F =3.14 değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p=0.044<0.05). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD testi sonuç tablosu Tablo 21' de verilmiştir.

Tablo 21

*Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı Düzeylerinin Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin LSD Testi Sonuçları*

| (I) SED | (J) SED | $\bar{x}_i$-$\bar{x}_j$ | $Sh_x$ | p | 95% Confidence Interval | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound |
| **Düşük** | Orta | -4.324 | 2.246 | .055 | -8.734 | .085 |
| | Yüksek | -6.324* | 2.719 | .020 | -11.663 | -.984 |
| **Orta** | Düşük | 4.324 | 2.246 | .055 | -.085 | 8.734 |
| | Yüksek | -1.999 | 2.580 | .439 | -7.067 | 3.068 |
| **Yüksek** | Düşük | 6.324* | 2.194 | .020 | .984 | 11.663 |
| | Orta | 1.999 | 2.580 | .439 | -3.068 | 7.067 |

LSD testi sonucuna göre yüksek düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin beden imajı düzeyleri, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin beden imajı düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Test ortalamaları da bu sonucu desteklemektedir. Araştırma sonucunda ergenlerin beden imajı düzeyleri de algılanan sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı farklılık oluşturmaktadır. Yüksek düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin beden imajı düzeyleri, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin beden imajı düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Aygör (2010) tarafından yapılan araştırmada da beden imajı doyumu, gelir durumu iyi olduğunu bildiren öğrencilerde diğerlerine göre yüksek bulunmuştur. Uğurlu ve Akın (2008) çalışmasında beden imajı ile sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişki incelendiğinde ekonomik durumu iyi olan öğrencilerde beden imajının yüksek olduğunu saptamıştır. Kurt (2010) da yaptığı araştırmada ekonomik durumları kötü olanların beden imajı, orta ve iyi düzeyde olanlara göre daha düşük bulunmuştur.

Ekonomik durum ailenin çocuk yetiştirme ve yaşam şartlarına etki etmektedir. Ailenin gelir düzeyi arttıkça bu durum çocuğa yansıyabilir ve gelir düzeyi yükseldikçe de giyim, boş zaman etkinlikleri eğlence gibi çeşitli sosyal aktiviteleri yerine getirme olanakları ile ergenin daha olumlu bir beden imajına sahip olabileceği düşünülebilir.

Sosyo-ekonomik düzeyin beden imajı ve sosyal kaygı üzerinde önemli bir değişken olması nedeni ile bu konuda yapılacak çalışmalar önemli görülmektedir.

### 4.3.6. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Anne-Baba İlişkisine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın alt problemlerinden "Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri anne-baba ilişki durumuna göre farklılık göstermekte midir?" probleminin test edilmesi için uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 22' de verilmiştir.

Tablo 22

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Anne-Baba İlişkisine Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

| | | ***n*** | $\bar{X}$ | $Sh_x$ | ***F*** | ***p*** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sosyal Kaygı** | Birlikte | 550 | 44.11 | 15.56 | 3.338 | .019 |
| | Ayrı | 84 | 45.53 | 15.75 | | |
| | Anne Ölü | 15 | 32.00 | 13.40 | | |
| | Baba Ölü | 16 | 45.87 | 15.27 | | |
| **Beden İmajı** | Birlikte | 550 | 163.49 | 24.98 | 1.315 | .268 |
| | Ayrı | 84 | 158.5 | 27.66 | | |
| | Anne Ölü | 15 | 160.93 | 29.78 | | |
| | Baba Ölü | 16 | 154.87 | 25.13 | | |

Tablo 22'de görüldüğü üzere, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin anne-baba ilişkisine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan F =3.338 değeri 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p=0.019<0.05$). Yani ortaokul

öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri anne baba ilişkisine göre farklılık göstermektedir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi sonuç tablosu Tablo 23' de verilmiştir.

Tablo 23

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Anne-Baba İlişkisine Göre İncelenmesine İlişkin Tukey Testi Sonuçları*

| (I)Anne Baba İlişkisi | (J) Anne Baba İlişkisi | $\bar{X}_i$-$\bar{X}_j$ | $Sh_x$ | p | 95% Güvenirlik Aralığı | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Alt Sınır | Üst Sınır |
| **Birlikte** | Ayrı | -1.421 | 1.820 | .863 | -6.110 | 3.268 |
| | Anne ölü | 12.114 | 4.067 | .016 | 1.638 | 22.590 |
| | Baba ölü | -1.760 | 3.941 | .970 | -11.913 | 8.392 |
| **Ayrı** | Birlikte | 1.421 | 1.820 | .863 | -3.268 | 6.110 |
| | Anne ölü | 13.535* | 4.356 | .011 | 2.314 | 24.757 |
| | Baba ölü | -.339 | 4.239 | 1.000 | -11.259 | 10.580 |
| **Anne ölü** | Birlikte | -12.114 | 4.067 | .016 | -22.590 | -1.638 |
| | Ayrı | -13.535* | 4.356 | .011 | -24.757 | -.314 |
| | Baba ölü | -13.875 | 5.586 | .063 | -28.262 | .512 |
| **Baba ölü** | Birlikte | 1.760 | 3.941 | .970 | -8.392 | 11.913 |
| | Ayrı | .339 | 4.239 | 1.000 | -10.580 | 11.259 |
| | Anne ölü | 13.875 | 5.586 | .063 | -.512 | 28.262 |

Tukey testi sonucuna göre anne ve babası ayrı olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri, annesi ölü olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Test ortalamaları da bu sonucu desteklemektedir. Kalkan (2008) tarafından yapılan araştırmada sosyal kaygı puan ortalamalarının anne baba birliktelik durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Erkan (2002)' nın araştırmasında ergenlerin sosyal kaygılarının yüksek olmasında anne babanın ayrı olmasından ziyade anne babanın birlikte olması bir risk faktörü olarak ele alınması bu düşünceleri pekiştirmektedir. Anne babanın birliktelik durumu sosyal kaygıyı düşüreceği varsayımı son çalışmalarda değişiklik göstermektedir. Aile içindeki ergenin kimlerle ilişki kurduğu değil kurulan ilişkinin niteliği sosyal kaygıyı etkileyen önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Steinberg (2007) ise, bir dizi boylamsal çalışmanın ergenin ruh sağlığı açısından esas önemli olanın anne babanın boşanmış olmasından çok boşanma sürecinin kendisinin olduğunun altını çizmektedir. Bu

araştırmada ise anne babanın birliktelik durumu ile anne ve babanın hayatta olup olmaması birlikte değerlendirilmiştir. Anne babanın ayrı ya da birlikte olması sosyal kaygı açısından bu araştırmada da farklılık oluşturmamıştır. Ancak annenin hayatta olmaması ile anne babanın ayrı olması arasında bir farklılık oluşmuştur. Anne babası ayrı olan ergenler annesi olmayan ergenlere göre daha yüksek kaygıya sahiptir.

Tablo 22' ye tekrar bakıldığında, ergenlerin beden imajı düzeylerinin anne-baba ilişkisine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan F =1.315 değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p=0.268>0.05). Ortaokul öğrencilerinin anne baba ilişkisi beden imajı düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmaz. Aygör (2010) tarafından yapılan araştırmada da öğrencilerin anne-babalarının durumları ile beden kitle indeksi, beden imajı ve beden bölgelerinden hoşnut olma açısından fark saptanmamıştır. Araştırma bulguları benzerlik göstermektedir. Bu sonucun ergenin bu dönemde ilgisinin kendisine yönelmesinden, hayali seyircileri olduğunu düşünerek kendisi ile çok fazla ilgilenmesinden ve ailesinden çok akran gruplarına yönelip onların söyledikleri ile kendini değerlendirmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

### 4.3.7. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın alt problemlerinden "Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?" probleminin test edilmesi için uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 24' te verilmiştir.

Tablo 24

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

| | | ***n*** | $\bar{X}$ | $Sh_x$ | ***F*** | ***p*** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sosyal Kaygı** | Yok | 43 | 41.16 | 13.15 | .712 | .545 |
| | 1 kardeş | 249 | 44.00 | 15.07 | | |
| | 2 kardeş | 233 | 44.01 | 16.59 | | |
| | 3 ve daha üstü kardeş | 140 | 45.12 | 15.65 | | |
| **Beden İmajı** | Yok | 43 | 163.49 | 26.23 | .135 | .939 |
| | 1 kardeş | 249 | 158.95 | 26.24 | | |
| | 2 kardeş | 233 | 160.93 | 24.37 | | |
| | 3 ve daha üstü kardeş | 140 | 154.87 | 25.83 | | |

Tablo 24' e bakıldığında, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan F=0.712 değeri 0.05 önem düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p=0.545>0.05). Yani ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri kardeş sayısına düzeyine göre farklılık göstermektedir. Aynı şekilde öğrencilerin beden imajı düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile hesaplanan F=0.135 değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p=0.939>0.05). Ortaokul öğrencilerinin beden imajı düzeyleri kardeş sayısına göre de anlamlı farklılık göstermemektedir. Aygör ( 2010)' ün yaptığı araştırmada kardeş sayısı ile beden imajı arasında negatif yönde yüksek bir ilişki olduğu saptanmıştır. Literatürde ergenlerin sosyal kaygı ve beden imajı düzeylerinin kardeş sayısına göre incelendiği araştırma yok denecek kadar azdır.

### 4.3.8. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın alt problemlerinden "Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri cinsiyetlerine ve sınıf düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?" probleminin test edilmesi için uygulanan Çok Değişkenli Varyans Analizi sonuçları Tablo 25' de verilmiştir.

Tablo 25

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Cinsiyet ve Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Çok Değişkenli Varyans Analizi Sonuçları*

| | | ***Ort. Toplamı*** | ***Ort. Karesi*** | ***F*** | ***p*** | $n^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Cinsiyet*Sınıf Düzeyi** | Sosyal Kaygı | 83.181 | 41.590 | .171 | .843 | .001 |
| | Beden İmajı | 3196.006 | 1598.003 | 2.573 | .077 | .008 |

Tablo 25 incelendiğinde, sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet*sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (F=0.171, p>0.05, $n^2$=.001). Beden imajı düzeylerinin de cinsiyet*sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (F=2.573, p>0.05, $n^2$=.008). Buna göre cinsiyet ve sınıf düzeyinin birlikte ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeylerini anlamlı düzeyde etkileyen bir faktör olmadığı söylenebilir.

### 4.3.9. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Anne ve Baba Eğitim Düzeyi Değişkenlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın alt problemlerinden "Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri anne ve baba eğitim düzeylerine göre farklılık göstermekte midir?" probleminin test edilmesi için uygulanan Çok Değişkenli Varyans Analizi sonuçları Tablo 26' de verilmiştir.

Tablo 26

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Anne ve Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Çok Değişkenli Varyans Analizi Sonuçları*

| | | ***Ort. Toplamı*** | ***Ort. Karesi*** | ***F*** | ***p*** | $n^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Anne Eğitim Düzeyi*Baba Eğitim Düzeyi** | Sosyal Kaygı | 9642.878 | 385.715 | 1.641 | .026 | .061 |
| | Beden İmajı | 15185.647 | 607.426 | .939 | .550 | .036 |

Tablo 26'ya göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anne ve baba eğitim düzeyi birlikte anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır (F=1.641, p<.05, $n^2$=.061). Anne ve baba eğitim durumunun sosyal kaygı üzerindeki etki düzeyinin %61 olduğu ve etki düzeyinin genel olarak orta düzeyde olduğu söylenebilir. Ortaokul öğrencilerinin beden imajı düzeyleri üzerinde ise anne ve babanın eğitim durumları birlikte anlamlı bir farklılaşma oluşturmamaktadır (F=0.939, p>.05,$n^2$=.036) .

### 4.3.10. Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne Baba İlişkisi Değişkenlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın alt problemlerinden "Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri sosyo-ekonomik düzeyleri ve anne baba ilişkisine göre farklılık göstermekte midir?" probleminin test edilmesi için uygulanan Çok Değişkenli Varyans Analizi sonuçları Tablo 27' de verilmiştir.

Tablo 27

*Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerinin Sosyo-ekonomik Düzey ve Anne Baba İlişki Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Çok Değişkenli Varyans Analizi Sonuçları*

| | | ***Ort. Toplamı*** | ***Ort. Karesi*** | ***F*** | ***p*** | $n^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Sosyo-ekonomik Düzey*Anne Baba İlişkisi** | Sosyal Kaygı | 1415.658 | 235.943 | .980 | .438 | .009 |
| | Beden İmajı | 3134.036 | 522.339 | .811 | .562 | .007 |

Tablo 27 incelendiğinde, sosyal kaygı düzeylerinin sosyo-ekonomik düzey*anne baba ilişkisine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (F=0.980, p>0.05, $n^2$=.009). Beden imajı düzeylerinin de sosyo-ekonomik düzey*anne baba ilişkisine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (F=0.811, p>0.05, $n^2$=.007). Buna göre sosyo-ekonomik düzey ve anne baba ilişkisinin birlikte ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeylerini anlamlı düzeyde etkileyen bir faktör olmadığı söylenebilir.

Öğrencilerin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri üzerinde demografik değişkenlerin birlikte etkisi incelendiğinde yalnızca anne ve baba eğitim durumunun sosyal kaygı üzerindeki etki düzeyinin %61 olduğu ve etki düzeyinin genel olarak orta düzeyde olduğu söylenebilir. Bu farklılık anne ve babanın eğitim düzeyinin birlikte farklı ebeveyn tutumuna neden olmasından kaynaklanmış olabilir. Diğer değişkenlerin birlikte sosyal kaygı ve beden imajı ile ilişkisi bulunmamaktadır. Bu durumun kavramların birbirinden bağımsız olmasından ve örneklem grubunun farklılaşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

# BÖLÜM V

# SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin beden imajları ve sosyal kaygı düzeylerinin birbirleriyle ve bu değişkenlerle farklı demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma kapsamında Kişisel Bilgi Formu, Beden İmajı Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ortaokul öğrencilerine uygulanarak istatistiksel değerlendirmeler yapılmıştır. Aşağıda ulaşılan sonuçlar özetlenmiştir.

## 5.1. Sonuçlar

Araştırmada kullanılan örneklem grubundan elde edilen bulgular çerçevesinde ulaşılan sonuçlara göre;

- Ortaokul öğrencilerinin %48'inin sosyal kaygılarının düşük, %42,5'inin orta düzeyde, %9,5'inin ise yüksektir. Öğrencilerin en fazla yeni durumlarda, daha sonra olumsuz olarak değerlendirileceği durumlarda, diğerlerine göre de genel durumlarda yani rutin günlük yaşam olaylarında sosyal kaygı yaşadıkları söylenebilir.
- Ortaokul öğrencilerinin %1,4'ünün beden imajlarının düşük, %22,8'inin orta düzeyde ve %77,2'sinin ise yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlik döneminde beden memnuniyeti oldukça yüksek bulunmuştur.
- Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinin toplam puanı ile Beden İmajı Ölçeği' nin toplam puanı arasında orta düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Ortaokul öğrencilerinin beden imajı puanları artıkça sosyal kaygı düzeyleri azalmaktadır. Ayrıca beden imajı, sosyal kaygının %18' ini açıklamaktadır. Yani sosyal kaygıyı

açıklayan başka değişken veya değişkenler bulunmaktadır. Beden imajının sosyal kaygıyı açıklama düzeyi düşüktür.

- Öğrencilerin sosyal kaygı ve beden imajı düzeylerini etkileyen faktörlere bakıldığı zaman cinsiyet ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini anlamlı düzeyde farklılaştırmamaktadır. Cinsiyetin beden imajı üzerindeki etkisine bakıldığında ise beden imajında anlamlı farklılık oluşturduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin beden imajı düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksektir.
- Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılık 6. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin 8. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine göre yüksek olması yönündedir. Test ortalamalarına bakıldığında da 6. sınıf öğrencilerinin ortalamaları 8. sınıf öğrencilerinin ortalamalarına göre daha yüksektir. Beden imajı düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında ise öğrencilerin beden imajı düzeyleri sınıf düzeylerine göre farklılık göstermemektedir.
- Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri annelerinin eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir. Bu farklılık annesi okuryazar olmayan ve daha alt kademelerden mezun olan annelerin çocuklarının sosyal kaygılarının daha yüksek olması yönündedir. Öğrencilerin beden imajı düzeyleri ise annelerinin eğitim düzeyine göre farklılık göstermemektedir.
- Ortaokul öğrencilerinin hem sosyal kaygı düzeyleri hem de beden imajı düzeyleri babalarının eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir. Baba eğitim durumu ergenlerde sosyal kaygıyı ve beden imajını etkileyen bir demografik değişken değildir.
- Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık göstermektedir. Bu farklılık orta düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olan ergenlerin düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olanlardan daha yüksek kaygıya sahip olması yönündedir. Beden imajı düzeyi de ergenlerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık oluşturmaktadır. Bu farklılık da yüksek düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin beden imajı düzeylerinin, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin beden imajı düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu yönündedir. Test ortalamaları da bu sonucu desteklemektedir.

- Ortaokul öğrencilerinin anne baba birliktelik durumuna göre sosyal kaygı düzeylerine bakıldığında; anne ve babası ayrı olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin, annesi ölü olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anne baba ilişkisi beden imajı düzeylerinde ise anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır.
- Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri kardeş sayısına göre incelendiğinde ise iki değişken için de anlamlı fark görülmemiştir.
- Öğrencilerin sosyal kaygı ve beden imajı düzeylerini farklı değişkenlerin birlikte farklılık oluşturup oluşturmadığına bakıldığında ise; cinsiyet ve sınıf düzeyi birlikte ergenlerin sosyal kaygı ve beden imajı düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılık oluşturmamıştır. Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinde anne ve baba eğitim durumu birlikte orta düzeyde bir farklılık oluşturmaktadır. Ortaokul öğrencilerinin beden imajı düzeyleri üzerinde ise anne ve babanın eğitim durumları birlikte anlamlı bir farklılaşma oluşturmamaktadır. Ergenlerin hem sosyal kaygı düzeyleri hem de beden imajı düzeyleri sosyo-ekonomik durum ve anne baba ilişkisine göre anlamlı olarak farklılık oluşturmamıştır.

## 5.2. Öneriler

Ergenlik dönemi, fiziksel değişimlerin ön plana çıktığı, beden imajının önem kazandığı bir dönemdir. Ergenlik döneminde meydana gelen fiziksel, bilişsel ve sosyal değişimler ergende kaygının ortaya çıkmasına neden olabilir ve özellikle beden imajı, sosyal ilişkiler ve performansa yönelik olumsuz yüklemelerle kaygı yaşantılarını tetikleyebilir. Bu açıdan bireysel farklılıklarla birlikte ergenliğin başında ya da ortalarına doğru gelmiş ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilgili bu araştırmanın bulguları dikkate alınarak sunulabilecek öneriler şunlardır.

### 5.2.1. Okul Psikolojik Danışmanlarına, Öğretmenlere ve Okul Yöneticilerine Yönelik Öneriler

- Okul psikolojik danışmanları tarafından, önleyici rehberlik çalışmalarında öğrencilerin sosyal kaygı ve beden imajı düzeylerini standart bir takım testler ya da

test dışı teknikler ile tarama çalışmaları yapılabilir. Böylece öğrencilerin sosyal kaygı ve beden imajı düzeylerine göre çalışma yapılacak hedef kitle belirlenebilir.

- Sosyal kaygısı yüksek ve beden imajı düşük öğrencilere yönelik yapılandırılmış grup rehberliği ya da grupla psikolojik danışma etkinlikleri okul psikolojik danışmanı tarafından uygulanabilir.
- Ortaokul öğrencileri daha yüksek oranda yeni durumlarda sosyal kaygı yaşadıkları için, yeni durumlarda davranış becerilerini artırmaya, toplum içerisinde kendini ifade etmeye yönelik sosyal beceri eğitimleri verilebilir.
- Ortaokulun ilk yıllarında sosyal kaygının daha yüksek düzeyde olması nedeni ile okullarda yöneticiler, psikolojik danışmanlar ve öğretmenler sosyal kaygıya yönelik yapacakları çalışmaları daha alt sınıflarda planlanabilir.
- Ortaokul öğrencilerine gelişim özellikleri, değişen fiziksel özelliklerine uyum sağlama, sağlıklı beden imajı geliştirme gibi konularda fiziksek değişimin başladığı ilk yıllardan itibaren grup rehberliği okul psikolojik danışmanları ve öğretmenler tarafından verilebilir.
- Okul psikolojik danışmanları öğretmenlere, yöneticilere ve ailelere yönelik müşavirlik çalışmalarında, ergenlerin sosyal kaygılarını azaltmaya yönelik olarak sosyal becerilerini artırıcı yaklaşımların kullanılması amacıyla eğitici çalışmalar yapabilir.
- Ergenlik çağında çocuğu olan ailelere, bu dönemde beden imajının öneminin bilincinde olmalarını sağlamak için okul psikolojik danışmanı tarafından gelişim dönemi özellikleri ve bu dönemde bulunan ergenle kurulacak iletişimle ilgili bilgilendirici eğitimler verilebilir.

### 5.2.2. Ailelere Yönelik Öneriler

- Beden imajının en karmaşık ve belirgin olduğu dönem ergenliktir. Ancak, ergenlik döneminde sağlıklı bir beden imajına sahip olmanın kökeni çocukluk dönemine dayanmaktadır. Sosyal kaygı da ilk olarak ergenlik döneminde ortaya çıkmakla birlikte farklı demografik değişkenlerden etkilenmektedir. Bu yüzden daha alt yaş gruplarından itibaren beden imajını ve sosyal kaygıyı etkileyecek faktörler dikkate alınarak aileler çocuklarını yetiştirebilirler.

- Ergenlik döneminde çocuğu olan aileler, ergenlik çağına özgü değişimleri bilerek bu şekilde çocukları ile iletişim kurabilirler.
- Çocuklara farklı yaşantı zenginlikleri kazandırarak sosyal kaygı düzeylerini azaltabilir ve toplum içinde kendisini daha iyi ifade edebilecek duruma getirebilirler.

### 5.2.3. Alanda Çalışan Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Aynı konuda farklı örneklem grupları üzerinde ve farklı demografik değişkenlerle araştırmalar yapılarak araştırma bulguları değerlendirilebilir.
- Beden imajı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin güçlü ancak beden imajının sosyal kaygıyı açıklama düzeyi düşük bulunduğu için sosyal kaygıyı açıklayabilecek farklı değişkenlerle benzer çalışma yapılabilir.
- Beden imajı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiler farklı örneklemlerde nicel yöntemlerle ortaya çıkarılarak, bunların nedenleri nitel yöntemlerle ayrıntılı bir biçimde sorgulanabilir.
- Beden imajı ve sosyal kaygıya yönelik olarak yapılan araştırmalarda, çocuklar ve ergenlerin yanı sıra anne, baba ve ailenin diğer üyelerini de araştırmanın içine katılarak karşılaştırmalı veriler elde edilebilir.
- Beden imajı ve sosyal kaygıya yönelik yapılan araştırmaların sonuçlarından yararlanarak çeşitli yaş gruplarına yönelik eğitim programları hazırlanıp, uygulanabilir.

.

# KAYNAKLAR


Abrams, R., F.(1998). *Social anxiety, socia levaluative thre atand the interpretation of nonverbal displays emotions*. Unpublished Dissertation, Emory University, USA.

Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak*. (B. Onur, Çev.). Ankara: İmge.

Adams, G. (2000). *Adolescent development the essential readings*. UK: Oxford.

Akbaba, S. (2010). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, (13)*, 343-361.

Albano, A. M. (2000). Treatment of socialphobia in adolescents: cognitive behavioral programs focused on intervention and prevention. *Journal of Cognitive Psychotherapy, (14),* 1-11.

Aslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri.* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Aşçı, F., Gökmen, H., Tiryaki, G. ve Aşçı, A. (1997). Self conceptand body image of turkish high school male athletes and nonathletes. *Adolescence, 33(128),* 730– 740.

Aşçı, F. H., Tüzün, M. and Koca, C. (2006). An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish University students with regard to self presentational concern. *EatingBehaviors (7),* 362–367.

Avcı, R. (2006). *Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi,Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Aydın, B. (1997). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı.

Aydın, A. (2006). *Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Aydın, A. ve Sütçü, T., S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeği' nin geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 14 (2),* 79-89.

Aydın, A.,Tekinsav- Sütçü, S. ve Sorias, O. (2010). Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel- davranışçı bir grup terapisi programının etkinliğinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 21(1),* 25- 36.

Aygör, N. (2010). *12-14 yaş grubu ergenlerde beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma durumu ve beden imajının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: The Guildford.

Baş, M., Aşçı, F. H., Karabudak, E. ve Kızıltan, G. (2004). Eating attitudes and their psychological correlates among Turkish adolescents. *Adolescence, 39(155),* 593-599.

Bearman, S.K.,Martinez, E., Stice, E. and Presnell, K. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal Youth Adolescence, 35*(2), 15-17.

Beck, T. A. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (A. Türkcan, Çev.). İstanbul: Litera.

Beck, T. A. and Emery, G. (2006). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı*. (V. Öztürk, Çev.). İstanbul: Litera.

Beck, A. and Emery, G. (2011). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. İstanbul: Litera.

Berk, L. E. (1993). *İnfant, children and adolescents development.* Needham MA: Allynand Bacon.

Berksun, O.E. (2003). *Anksiyete ve anksiyete bozuklukları*. Ankara: Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi.

Berzonsky, M. D. (2000). Theories adolescence. InJ. Adams (Ed). *Adolescent Development: Thees sential reading*. Oxford, UK: Blackwell.

Blood, S. K. (2005). *Body work: The social construction of women's body image*. New York: Routledge.

Brytek-Matera, A. (in press). Psychological predictors of body ımage dissatis faction in women suffering from eating discorders. *Layout Bulletin*. Retrieved from http://www.concordiasupply.com/Church-Bulletins/Bulletin-Printing-Template.

Burkovik, Y. (2011). *Sosyal fobi görünen ve görünmeyen yüzleri*. İstanbul: Timaş.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ D. E. Sarıoğlu, Çev.), İstanbul: Kaknüs.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Karadeniz Ş., Akgün, Ö. E., ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.

Carducci, B.J.,Hutzel, K., Morrison, E., and Weyer, Y.C. (2001). *Social phobia and social anxiety ascomponents as shyness. Poster presentation*. San Fransisco: American Psychological Association.

Cash, T.F.(2004). Cognivite-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, researc hand clinical practice*. (p.38–46). New York: The Guilford.

Cash, T. F.,Theriault, J. and Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: adult attachment, fear of intimacy, and socialanxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23(1),* 89-103.

Ceyhan, A. (2002). Fiziksel gelişim. G. Can (Ed.),*Gelişim ve öğrenme* içinde (ss.43–68). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Collins, M. E. (1991). Body figüre perceptions and preferences among preadolescent children. *International Journal of Eating Disorders, (10),* 199–208.

Corey, G. and Corey, M. S. (2006). *I never knew I had a choice explorations in personal growth.* United States of America: Thomson Brook/Cole.

Corry, N., Pruzinsky, T., and Rumsey, N. (2009*). Quality of life and psychosocial adjustment to burninjury: Social functioning, body image, and health policy perspectives*. International Review of Psychiatry, *21(6),* 539-548.

Çok, F. (1990). Body image satisfaction in turkish adolescents. *Adolescence, 25(98),* 410–413.

Çok, F. (1991). Basında gençlik imajları. *Eğitim ve Bilim Dergisi (81)*, 41-48.

Demir, T. (1997). *Çocuk ve ergenlerde sosyal fobi: Epidemiyolojik bir çalışma*. Tıpta uzmanlık tezi, İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Psikiyatrisi Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Dünya Sağlık Örgütü (2014). Growth reference 5-19 years. http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/ sayfasından erişilmiştir.

DSM IV. (2001). *APA tanı ölçütleri başvuru kitabı*, (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler.

Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, ana babalar*. Ankara: Bilgi.

Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development, (38)*, 1025-1034.

Eren Gümüş, A. (1997). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Eren Gümüş, A. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 33(1)*, 99-108.

Eren Gümüş, A. (2002). *Sosyal kaygı ile başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana- baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

Erkal S. ve Pek, H. (1993) Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Hemşirelik Bülteni, 7(30)*, 61-71.

Erkan, Z., Güçray, S. ve Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(10)*, 64- 75.

Eryılmaz, A. (2014*). Herkes için mutluğun başucu kitabı, teoriden uygulamaya - Pozitif psikoloji*, (1. Basım) Ankara: Pegem.

Festa, C. C. and Ginsburg, G. S. (2011). Parent a land peer predictors of social anxiety in youth. *Child Psychiatry and Human Development, (42),* 291–306.

Fisher, P.H., Masia Warner, C., and Klein, R. (2004). Skills for Social and Academic Success: A schoolbased intervention for social anxiety disorder in adolescents. Clinical Child and Family Psychology Review, *(7),* 241–249.

Fredrickson, B.L. and Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental heal thrisks. *Psychology of Women Quarterly, (21),* 173–206.

Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi.

Gilbert, P. (2002*).* Body shame: A biopsychosocial conceptualisation and overview, with treatment implication, body shame: conceptualisation, research and treatment. (Editedby Paul Gilbert and Jeremy Milles). *Journal of Psychology, (20),* 25-30.

Göksan, B. (2007). *Ergenlerde beden imajı ve beden bismorfik bozukluğu*. Uzmanlık Tezi, T. C Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.

Greca, A.M. and Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Link ages with peerrelations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology, 26(2),* 83- 94.

Grogan, S. (1999). *Body Image*. London: Routledge.

Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissaticfaction in men, women, and children*. NewYork: Psychology.

Gupta, C. (2013). *The relation between body image satisfaction and self-esteem to Academic behaviour in pre-adolescent and adolescent girls and boys*. Thesis of masterdegree. University of Manitoba, Canada.

Hendy, H.M.,Gustitus, C. and Leitzel-Schwalm, J. (2001). Social cognitive predictors of body image in preschool children. *Sex Roles, 44(9/10),* 557–569.

Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği.(Testler özel eki). *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji (3P) Dergisi, 1(1),* 26.

Jackson, L.A. (2004). Physical attractiveness a sociocultural perspectives. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.13–21). New York: The Guilford.

Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Karaca, E., Şenol, S. Ve Ekşi, A. (1990). 'Çocuk ve Ergenlik Çağında Sosyal Fobi'. *3P Dergisi*

Karasar, N. (1998). *Bilimsel Araştırma Yöntemi -Kavramlar, İlkeler, Teknikler-*, (8. Basım) Ankara: Nobel.

Kearney-Cooke, A. (2004). Familial influences on body image development. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.99–107). New York: The Guilford.

Keskin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, (8),* 262-270.

Kılıç, G. (2005). *İlköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinde atılganlık düzeylerinin sosyal kaygı ve ana- baba tutumları açısından incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Kostanski, M. and Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry,39* (2), 255-262.

Kowalski, M. R. and Leary, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford.

Koyuncu, A. (2012). *Sosyal fobi*. İstanbul: Liman.

Köknel, Ö. (1998). *Ergenlik dönemi. Ana-baba okulu* (ss. 89–100). İstanbul: Remzi.

Köroğlu, E. (1996). *Sosyal fobi (sosyal anksiyete bozukluğu)*. Psycho Medizine, 1(2).

Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi.

Kutlu, B. (2009). *Beden imajının gelişimi ve sağlıklı beden ağırlığının korunmasında yemeyle ilgili tutumlar, temel inançlar ve ebeveyne bağlanmanın rolü*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Kuzgun, Y. (2000). *İlköğretimde rehberlik*. Ankara: Nobel.

Levine, M. P. and Smolak, L. (2004). Body image development in adolescence. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice*. New York: The Guilford.

Lerner, R. and Steinberg, L. (2004). The scientific study of adolescence: Past, present and future. In R. Lerner and T. Steinberg (Eds.), *Handbokk of adolescenct psychology*. New York: Wiley.

McCabe, M. P. and Ricciardelli, L. A (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence, 36(142),* 225–241.

McDevit, T. M. and Ormrad, J. E. (2002). *Child development and education*. New Jersey: Pearson.

Mercan, Ç.S. (2007). *Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Merten, B. A., Lewinsohn, P. M., and Hops, H. (1990). Sex differences and adoloescent depression. *Journal of Abnormal Psychology, 99(1),* 55-63.

Moe, B. (1999). *Understanding the causes of a negative body image*. New York: TheRosen.

Murdock, N. L. (2012).*Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları olgu sunumu yaklaşımıyla* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel.

Muth, J. L. and Cash, T. F. (1997). Body-image attitudes: what difference does gendermake? *Journal of Applied Social Psychology, (27),* 1438-1452.

Mülazımoğlu, Ö. (2001). *Socialphysique anxiety and body image satisfaction levels of female athletes and nonathletes*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Neumark-Sztainer, D.,Levine, M. P., Paxton, S. J., Smolak, L., Piran, N., and Wertheim, E. H. (2006). Prevention of body dissatisfaction and disorderedeting: What next? *Eating Disorders, (14),* 265-285.

Onur, B. (Ed.). (1993). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. B. Onur (Ed). Ankara: İmge.

Örsel, S. K. (2001). *Düşünme ihtiyacı ve beden algısına ilişkin özgüven*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Öz, F. (2010). *Sağlık alanında temel kavramlar*. Ankara: Mattek.

Özbay, H ve Öztürk, E. (1992). *Gençlik*. İstanbul: İletişim.

Öztürk, S. (2007). *Ergen eğitim programının, ergenlerin gelişim bilgilerine, beden ve benlik imajlarına etkisinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öztürk, A. (2004). *Sosyal kaygıya ilişkin kendini sunma modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Papalia, D.E.,Olds, S.W. and Feldman, R.D. (1998). *Human development.* Boston: McGraw-Hill Stewart.

Parman, T. (1998). Ergensel etkinlikler olarak aşk, cinsellik ve ölüm: Ergenlik döneminde cinsellik. S. Erol, N. Rugancı (Ed.),*Gelişim ve sorunları* içinde. Ankara: Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği.

Pineles, S.L. and Mineka, S. (2005). Attentional biases to internal and external sources of potential threat in social anxiety. *Journal of AbnormalPsychology, 114(2),* 314-318.

Potur, D.C. (2003). *İlk gebelikte beden imajının algılanma durumunun değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Polat, A. (2007). *Düzce ilindeki hemodiyaliz hastalarının beden imajı ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Pruzinsky, T. and Cash, T. F. (2004). Understanding body images: historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.3–12). New York: The Guilford.

Rapee, R.M. and Lim, L. (1992).Discrepancy between self- and observerratings of performance in socialphobia. *Jaurnal Of Abnormal Psychology, (101),* 728-731.

Sandoval, E. L. (2008). *Secure attachment, self-esteem and optimism as predictors of positive body image in women.* PhDthesis, A & M University, Texas, ABD.

Santostefano, S. (1978). *A biodevelopmenta lapproach to clinical child psychology: cognitive controls and cognitive control therapy*. New York: Wiley.

Schor, E. L. (Editör). (1999). *Caring for your sochool-age child ages*: *5 to 12*. New York: Bantam Books.

Sertelin Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel - davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Set T., Dağdeviren N. ve Aktürk Z. (2006). Ergenlerde cinsellik. *Genel Tıp Dergisi, 16(3).*

Sigelman, C. K. and Rider, E. A. (2009). *Life-span human development* (Sixth Edition). Belmont, CA: Wads worth Cengage Learning.

Slevec, J. and Tiggemann, M. (2010). *Attitude stoward cosmetic surgery in middle-aged women: Body image, aging, anxiety, and the media*. Psychology of Women Quarterly, *(34),* 65–74.

Smolak, L. (2004). Body image development in children. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.65–73). New York: The Guilford.

Smolak, L., Levine, M.P. and Schermer, F. (1999). Parental in put and weight concern among elementary school children. *International Journal of Eating Disorders, (25),* 263-271.

Spielberger, C. D. (Ed.). (2013). *Anxiety and behavior*. Newyork: Academic.

Stein, D.J., and Hollander, E., (2000). *Anxiety disorders comorbid with depression: Social anxiety disorder, post-traumatic stress disorder, generalized anxiety disorder and obsessive-compulsive disorder*. London: Martin Dunitz.

Subaşı, N. (2005). *Hacettepe üniversitesi 1. sınıf öğrencilerinin ruhsal durumlarının ve sosyal anksiyete sorunlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.

Sungur, M. Z. and Dilsiz, A. (1995) 'Sosyal Fobi' *Anksiyete Monografları Serisi.*

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N. and Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.

Tiggemann, M. (2004). Media influences on body image development. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice*. (p.91–98). New York: The Guilford.

Tiggemann, M. and Polivy, J. (2010). Upward and downward: Social comparison processing of thin idealized media images. *Psychology of Women Quarterly, (34),* 356-364.

Turan , M., Çilli, A., S., Aşkın, R., Herken, H., Kaya, N., Kucur, R. (2000). Sosyal fobinin diğer psikiyatrik hastalıklarla birlikteliği. *Klinik Psikiyatri, 3(3),* 170-175.

Turner, S. M., Beidel, D. C:, Townsley, R. M. (1990). *Socialphobia: Relation shiptoshyness.* Department of Psychiatry, Western Psychiatric Institute and Clinic, University of Pittsburgh School of Medicine.

Uğurlu N. Ve Akın H., (2008) Muğla sağlık yüksekokulu öğrencilerinin beden-benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Dergisi, 11(4),* 38-47.

Ünüvar, A. (2003). *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinin problem çözme ve benlik saygısına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Ünver, Ö., Tolan, B., Bulut, I. Ve diğerleri (1986). *12-24 yaş gençlerin sosyo-ekonomik sorunları*. Ankara: MEB.

Varlık, E. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde 'Düşünce Davranış Kaynaşması' ve 'Düşünce Beden Kaynaşması' nın Yeme Tutumları ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Voltan Acar, N. (2015). *Ne kadar farkındayım? Gestalt terapi*. Ankara: Babil.

Williamson, D. A., Stewart, T.M., White, M.A. and York-Crowe, E. (2004). An on information-processing body image perspective. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice* (p.108–116). New York: The Guilford.

Wright, M. R. V. (1989). Body image satisfaction in adolescent girls and boys: a longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence, (18),* 71–83.

Yavuzer, H. (1999). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi.

Yazgan İnanç, B. , Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2004). *Gelişim psikolojisi: çocuk ve ergen gelişimi*. Adana: Nobel.

Yılmaz, B. (2008). *Baş-boyun kanseri tanısı ile ameliyat olan hastaların ameliyat öncesi ve ameliyat sonrası beden imajı ve benlik saygısı*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Yörükoğlu, A. (1993). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve sorunlar*. İstanbul: Özgür.

# EKLER

**Ek-1. Kişisel Bilgi Formu**

**Sevgili Öğrenciler;**

Bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla Kişisel Bilgiler Formu, Beden İmajı Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeği' nin sizin tarafınızdan doldurulması beklenmektedir. Verdiğiniz bilgiler yüksek lisans tezinde kullanılacaktır. Elde edilen bilgiler bilimsel amaçlara göre değerlendirilecektir. Okul başarınızla hiçbir ilişkisi yoktur. Ölçeklere isminizi yazmanıza gerek yoktur. Verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır.

Araştırmanın geçerliliği açısından lütfen tüm soruları okuyup cevaplandırınız. Lütfen maddelere içtenlikle cevap veriniz. Gösterdiğiniz ilgi için teşekkür ederiz.

Yrd. Doç. Dr. Zihni KOÇ — Hayrunnisa ASLAN

Tez Danışmanı — Yüksek Lisans Öğrencisi

**KİŞİSEL BİLGİLER**

1. **Cinsiyetiniz** : ( )Kız ( )Erkek

2. **Sınıf Düzeyiniz** : ( )6. Sınıf ( )7. Sınıf ( )8. Sınıf

3. **Annenizin Eğitim Düzeyi** : ( )Okur-yazar değil ( )Okur-yazar
   ( )İlkokul ( )Ortaokul ( )Lise ( )Lisans ( )Lisansüstü

4. **Babanızın Eğitim Düzeyi** : ( )Okur-yazar değil ( )Okur-yazar
   ( ) İlkokul ( )Ortaokul ( )Lise ( )Lisans ( )Lisansüstü

5. **Sizce Sosyo-ekonomik Düzeyiniz** : ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek

6. **Anne-Baba İlişkisi** : ( )Birlikte ( )Ayrı ( )Anne ölü ( )Baba ölü

7. **Siz Hariç Kardeş Sayınız** : ( )Yok ( ) 1 ( )2 ( )3 ve daha üstü

**Ek-2. Beden İmajı Ölçeği Örnek Maddeleri**

## BİÖ

Sevgili öğrenciler aşağıda verilen vücut özellikleriniz hakkındaki duygularınızı en iyi anlatan ifadenin altına ( x ) işareti koyunuz.

| | | Hiç Beğenmiyorum | Pek Beğenmiyorum | Kararsızım | Oldukça Beğeniyorum | Çok Beğeniyorum |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Saçlarım | | | | | |
| 3 | İştahım | | | | | |
| 4 | Ellerim | | | | | |
| 6 | İştahım | | | | | |
| 7 | Burnum | | | | | |
| 8 | Fiziksel Gücüm | | | | | |
| 10 | Kas kuvvetim | | | | | |
| 12 | Enerji düzeyim | | | | | |
| 13 | Sırtım | | | | | |
| 14 | Kulaklarım | | | | | |
| 15 | Yaşım | | | | | |
| 17 | Vücut Yapım | | | | | |
| 19 | Boyum | | | | | |
| 22 | Omuzlarımın genişliği | | | | | |
| 23 | Kollarım | | | | | |
| 25 | Gözlerimin Şekli | | | | | |
| 26 | Sindirim Sistemim | | | | | |
| 28 | Bacaklarım | | | | | |
| 31 | Ayaklarım | | | | | |
| 32 | Uyku düzenim | | | | | |
| 33 | Sesim | | | | | |
| 34 | Sağlığım | | | | | |
| 36 | Dizlerim | | | | | |
| 38 | Yüzümün şekli | | | | | |
| 39 | Kilom | | | | | |

**Ek-3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Örnek Maddeleri**

## ESKÖ

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruların doğru cevabı yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplayınız. Her bir maddenin yanında yer alan kutucuklardan size uygun olanı işaretleyiniz.

| | | Hiçbir Zaman | Nadiren | Bazen | Genellikle | Her Zaman |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim. | | | | | |
| 2 | Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım. | | | | | |
| 3 | Bana sataşılmasından tedirgin olurum. | | | | | |
| 5 | Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum. | | | | | |
| 6 | Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarımı düşünürüm. | | | | | |
| 8 | Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim. | | | | | |
| 9 | Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım. | | | | | |
| 11 | Spor yapmaktan hoşlanırım. | | | | | |
| 12 | Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim. | | | | | |
| 14 | Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim | | | | | |
| 15 | Bir grup insanla beraberken durgunumdur. | | | | | |
| 17 | Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm. | | | | | |
| 18 | Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim. | | | | | |
| 20 | Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum. | | | | | |
| 21 | İyi tanıdığım yaşıtlarımın yanındayken bile utanırım. | | | | | |
| 22 | Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir. | | | | | |

## Ek-4. Uygulama İçin Valilikten Alınan İzin Belgesi

T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.10891088 06.10.2016
Konu : Araştırma İzni

GAZİ ÜNİVERSİTESİNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2012/13 nolu Genelgesi.
b) 19/09/2016 tarihli ve 1921 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Hayrunnisa ASLAN'ın **"Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi"** konulu uygulama talebi Müdürlüğümüzce uygun görülmüş ve uygulamanın yapılacağı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bilgi verilmiştir.

Görüşme formunun (4 sayfa) araştırmacı tarafından uygulama yapılacak sayıda çoğaltılması ve çalışmanın bitiminde bir örneğinin (cd ortamında) Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme (1) Şubesine gönderilmesini arz ederim.

Bayram GÜLEÇ
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

Güvenli Elektronik İmzalı
Aslı İle Aynıdır.
06/10/2016

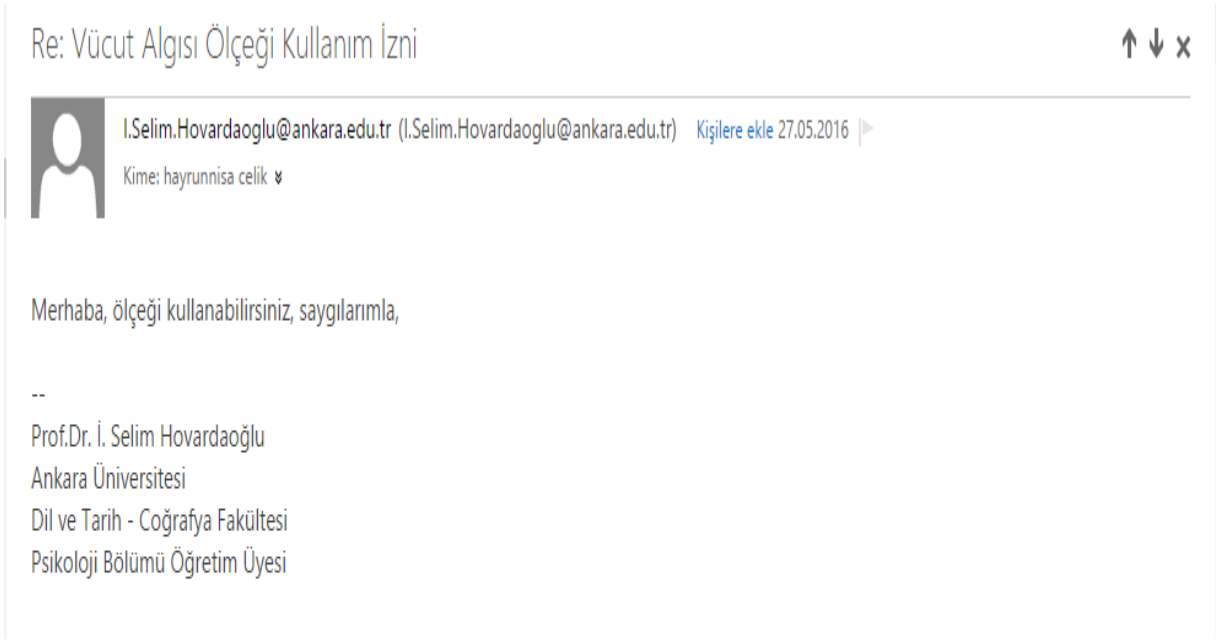
Şef

Konya yolu Başkent Öğretmen Evi arkası Beşevler ANKARA
e-posta: istatistik06@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için
Tel: (0 312) 221 02 17/135

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. http://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 5df1-cbd7-36aa-9605-d990 kodu ile teyit edilebilir.

**EK-5. Beden İmajı Ölçeği Kullanım İzni**



Re: Vücut Algısı Ölçeği Kullanım İzni

I.Selim.Hovardaoglu@ankara.edu.tr (I.Selim.Hovardaoglu@ankara.edu.tr) Kişilere ekle 27.05.2016

Kime: hayrunnisa celik

Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz, saygılarımla,

--
Prof.Dr. İ. Selim Hovardaoğlu
Ankara Üniversitesi
Dil ve Tarih - Coğrafya Fakültesi
Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi

## Ek-6. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Kullanım İzni

Re: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Kullanım İzni

Arzu AYDIN arzu.aydin (arzu.aydin@mersin.edu.tr) Kişilere ekle 08.06.2016

Kime: hayrunnisa celik

Ölçeği kullanabilirsiniz. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi'ne geçerlik-güvenirlik makalesi yayınlandı. Oradan maddelerine ulaşabilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim,
Arzu Aydın

31 Mayıs 2016 09:26 tarihinde hayrunnisa celik <hayrunisacelik@hotmail.com> yazdı:

> Sayın Hocam Merhaba;
>
> Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Tez danışmanın Yrd. Doç. Zihni KOÇ danışmanlığında bir tez hazırlamaktayım. Tezim için ölçeğiniz 'Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği' nden yararlanmak istiyorum.
> İlginiz için teşekkürler.
>
> Hayrunnisa ASLAN

Re: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği Kullanım İzni

serap tekinsav (seraptekinsav@gmail.com) Kişilere ekle 26.05.2016

Kime: hayrunnisa celik

seraptekinsav@gmail.com

Merhaba Hayrunnisa,

ölçeği kullanmanda benim açımdan bir sorun yoktur ancak izni Doç.Dr. Arzu Aydın'dan (arzu.aydin@mersin.edu.tr) istersen iyi olur. İyi çalışmalar

Doç.Dr. Serap Tekinsav Sütcü
Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
35100 Bornova-İZMİR

26 Mayıs 2016 14:52 tarihinde hayrunnisa celik <hayrunisacelik@hotmail.com> yazdı:

> Sayın Hocam Merhaba;
> Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Tez danışmanın Yrd. Doç. Zihni KOÇ danışmanlığında bir tez hazırlamaktayım. Tezim için ölçeğiniz 'Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği'nden yararlanmak istiyorum.
> İlginiz için teşekkürler.
>
> Havrunnisa Aslan.

## Ek-7. Uygulama Yapılan Okullar Listesi

ÖLÇEK UYGULANACAK OKULLARIN LİSTESİ

1- Kutalmışbey Ortaokulu / Altındağ
2- Hacı Bayram Ortaokulu / Altındağ
3- Halim Şaşmaz Ortaokulu / Altındağ
4- Ahiler Ortaokulu / Altındağ
5- Battalgazi Ortaokulu / Altındağ
6- Satı Kadın Ortaokulu / Altındağ
7- Atatürk Ortaokulu / Keçiören
8- Kamil Ocak Ortaokulu / Keçiören
9- Mecidiye Ortaokulu / Keçiören
10- Hun Ortaokulu / Keçiörem





*GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR*