

T.C  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ YORDAYICILARI  
OLARAK PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK  
SAYGISININ ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aysun AY

İstanbul  
Temmuz, 2024

T.C  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ YORDAYICILARI OLARAK  
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGISININ ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aysun AY

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

İstanbul

Temmuz, 2024

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. M. Yüksel ERDOĞDU .....

Üye Doç. Dr. Besra TAŞ BOLAT .....

Üye Prof. Dr. Sefa BULUT .....

Onay Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Sosyal Görünüş Kaygısının Yordayıcıları Olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısının Rolü**” adlı çalışmanın ilk aşamasından bitme aşamasına kadar geçen sürecinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara dikkatle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde oluşturduğumu, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu projemde doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıyı kaynağıyla gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden ibaret olduğunu beyan ederim.

**Aysun AY**

## ÖN SÖZ

Heyecanla başladığım tez çalışmamda; ihtiyaç duyduğum her anda yanımda olan, benden kıymetli bilgilerini, nezaketini, şefkatini esirgemeyen; tezin her aşamasını benimle takip eden, benimle tecrübelerini cömertlikle paylaşarak işlerimi kolaylaştıran, yaptığımız her toplantının ardından kafamdaki tüm soru işaretlerini gideren çok değerli hocam Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU' ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bana her zaman model olan, hayatımın en kaygılı dönemlerimde yanımda olan, yaşamı anlamlı kılan tüm deneyimlerini, bilgilerini, düşüncelerini bizzat aktaran kıymetli babam Muhittin AY' a teşekkürlerimi sunarım. Uzaktayken karşılaştığım her zorlukta telefona sarılıp "Baba biliyor musun? Ne oldu!" diye ağlayarak anlatmaya başladığım tüm dertlerimi sabırla dinleyen, derman bulan babacığım, senin evladın olarak büyümek çiçekli bir bahçede yürümek gibi...

Hayatımın her anında, başarıya yürüdüğüm tüm yollarda; her sabah ve akşam ettiği kıymetli duaların gücünü arkamda hissettiğim, ömrünü çocuklarına adayan canım annem Reyhan AY' a sonsuz şükranlarımı sunarım. Avucunun içinde sakladığın dualarda yer almanın verdiği huzur tarifsiz. Yaşadığım, yaşayacağım en kıymetli anları sana borçluyum.

Bana bir çocuğu sevmenin, hayırlı bir evlat olmanın kıymetini öğreten, tüm zorlu süreçlerimde yoğunluğuna rağmen desteğini asla esirgemeyen, maaile geçirdiğimiz en eğlenceli vakitlerin mimarı olan değerli ağabeyim Abdulhakim AY' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bütün başarılarımın özünde sen varsın! Bir gün geçtiğim bu yolları gülerek anımsayacaksam eğer bu senin şefkatin sayesinde. Minnettirim.

Süreç boyunca ihtiyaç duyduğum her an bana destek olan diğer aile üyelerime sırasıyla kıymetli ablalarım Rahmet AY' a, Selamet ÇİÇEK'e, Sultan ARSLAN' a, değerli ağabeyim Şehmus AY' a ve varlığıyla hayatımı anlamlandırın, kalbimin en güzel köşesinde yeri olan sevgili kardeşim Seyyid Yusuf AY' a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Üniversiteden hayatıma şans olan, hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen ve girdiği her ortamı güzelleştiren kıymetli dostum Psk. Dan. Neslihan KAYA' ya teşekkürlerimi sunarım.

*Bu tezi hayatımı renklendiren bana teyze ve hala olma duygusunu yaşatan sevgili yeğenlerime ithaf ediyorum...*

**Aysun AY**

**İstanbul-2024**



## ÖZET

# SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ YORDAYICILARI OLARAK PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BENLİK SAYGININ ROLÜ

**Aysun AY**

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Temmuz- 2024, 171 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, bireylerde sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının rolünün incelenmesidir. Araştırmanın analizinden nicel araştırma metodu olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmış ve araştırmanın çalışma grubu 18 yaş ve üstündeki 339' u kadın 178'i erkek toplam 517 kişiden oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanması aşamasında, ‘‘ Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ‘‘, ‘‘ Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) ‘‘, ‘‘Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ‘‘ ve ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ kullanılmıştır. Bu çalışmada ölçeklerin kullanılmasıyla birlikte elde edilen verilere bağlı olarak yordayıcı tekniklerden çoklu doğrusal regresyon analizi, betimsel analiz için ortalama ve Pearson Korelasyon katsayısı; iki grubun karşılaştırılmasında t-testi, daha fazla grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi (anova) tekniği kullanılmıştır.

Bu çalışmada yetişkin bireylerin sosyal görünüş kaygısının yaş, medeni durum, gelir düzeyi, çalışma durumu, psikolojik destek alma durumu, estetik operasyon yaptırmak isteme durumu, fotoğraf çekerken filtre kullanma durumu, iltifat alma durumu, sosyal medyada görünüşüyle ilgilendiği biri olup olmama durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular bireylerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyal görünüş kaygısını yordadığını göstermiştir.

**Anahtar kelimeler:** Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık, Benlik Saygısı

## ABSTRACT

# THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND SELF-ESTEEM AS PREDICTORS OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY

**Aysun AY**

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

July- 2024, 171 Pages

The main purpose of this research is to examine the role of psychological resilience and self-esteem as predictors of social appearance anxiety in individuals. In the analysis of the research, the relational screening method, which is a quantitative research method, was used and the study group of the research consists of a total of 517 people, 339 of whom are women and 178 of whom are men, aged 18 and over. During the collection of research data, "Social Appearance Anxiety Scale (SSAS)", "Psychological Resilience Scale for Adults (PSSA)", "Rosenberg Self-Esteem Scale" and "Personal Information Form" were used. Depending on the data obtained by using the scales in this research, predictive techniques such as multiple linear regression analysis, mean and Pearson Correlation coefficient for descriptive analysis; T-test was used to compare two groups, and one-way analysis of variance (ANOVA) technique was used to compare more groups.

In this research, the social appearance anxiety of adult individuals is found to be significant according to the variables of age, marital status, income level, working status, receiving psychological support, wanting to have plastic surgery, using filters when taking photos, receiving compliments, and whether there is someone on social media whose appearance they are interested in. It was found that there was a difference in level. The findings obtained as a result of the regression analysis showed that individuals' self-esteem and psychological resilience levels predicted social appearance anxiety.

**Keywords:** Social Appearance Anxiety, Psychological Resilience, Self-Esteem

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Araştırmanın Problemi .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4.Varsayımlar/Sayıtlar .....	7
1.5.Sınırlılıklar .....	7
1.6.Tanımlar .....	7
İKİNCİ BÖLÜM.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	9
2.1. Kaygı Kavramı .....	9
2.1.1. Kaygının Belirtileri .....	10
2.2. Kaygının Türleri.....	11
2.2.1. Durumluk Kaygı.....	11
2.2.2. Sürekli Kaygı .....	11
2.2.3. Sosyal Kaygı .....	12
2.3. Sosyal Kaygının Nedenleri .....	14

2.4. Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış.....	14
2.5. Sosyal Görünüş Kaygısı.....	16
2.6. Sosyal Görünüş Kaygısının Nedenleri.....	19
2.7. Sosyal Görünüş Kaygısının Kuramsal Açıklaması.....	20
2.7.1. İzlenim Teorisi.....	20
2.7.2. Nesneleştirme Teorisi.....	21
2.7.3. Psikanalitik Kuram.....	22
2.7.4. Bilişsel Davranışçı Teori.....	22
2.7.5. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	23
2.8. Sosyal Görünüş Kaygısıyla İlgili Literatürdeki Araştırmalar.....	24
2.9. Psikolojik Dayanıklılık.....	26
2.10. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	29
2.10.1. Risk Faktörleri.....	29
2.10.2. Bireysel Risk Faktörleri.....	30
2.10.3. Ailesel Risk Faktörleri.....	30
2.10.4. Çevresel Risk Faktörleri.....	31
2.10.5. Koruyucu Faktörler.....	32
2.10.6. Bireysel Koruyucu Faktörler.....	33
2.10.7. Ailesel Koruyucu Faktörler.....	33
2.10.8. Çevresel Koruyucu Faktörler.....	34
2.10.9. Olumlu Sonuçlar.....	34
2.11. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri.....	35
2.12. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılan Çalışmalar.....	37
2.13. Benlik Saygısı.....	42
2.13.1. Gerçek Benlik ve İdeal Benlik.....	43
2.13.2. Benlik Saygısı.....	45
2.13.3. Benlik Saygısının Düzeyleri.....	47
2.14. Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Çalışmalar.....	50
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>53</b>
<b>ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....</b>	<b>53</b>

3.1.Araştırmanın Modeli .....	53
3.2. Araştırma Grubu.....	53
Tablo 3.3: Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Gelir Düzeyi, Çalışma Durumu, Psikolojik Destek Alma Durumu, Estetik Amaçlı Operasyon Geçirme Durumu, Estetik Amaçlı Operasyon Yaptırmayı İsteme Durumu, Fotoğraf Çekerken Filtre Kullanma Durumu, Fiziksel Özelliklere İlişkin İltifat Alma Durumu, Sosyal Medyada Sadece Görünüşüyle İlgilenilen Birinin Olma Durumu, İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri .....	53
3.4. Veri Toplama Araçları .....	55
3.4.1. Demografik Bilgi Formu.....	55
3.4.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği .....	55
3.4.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	56
3.4.4.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	57
3.5. Verilerin Toplanması .....	57
3.6. Verilerin Analizi.....	57
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>59</b>
<b>BULGULAR.....</b>	<b>59</b>
Tablo 4.1: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Basıklık Çarpıklık Değerleri .....	59
Tablo 4.2: Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Sosyal Görünüş Kaygısını Yordayıp Yordamadığını Belirlemek Üzere Yapılan Çoklu Regresyon Analizi... 60	60
Tablo 4.3: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları .....	61
Tablo 4.4: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Çalışma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları.....	61
Tablo 4.5: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları .....	62

Tablo 4.6: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Estetik Amaçlı Operasyon Geçirme Değişkenine Göre T Testi Sonuçları .....	63
Tablo 4.7: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Estetik Amaçlı Operasyon Yaptırmayı İsteme Değişkenine Göre T Testi Sonuçları .....	64
Tablo 4.8: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Fotoğraf Çekerken Filtre Kullanma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları .....	65
Tablo 4.9: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Sosyal Medyada Sadece Görünüşüyle İlgilenilen Kimse Olup Olmadığı Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları.....	66
Tablo 4.10: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....	67
Tablo 4.11. Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	68
Tablo 4.12: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....	69
Tablo 4.13: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Yapılan Scheffe Testi Sonuçları .....	71
Tablo 4.14: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları..	72
Tablo 4.15: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Yapılan Scheffe Testi Sonuçları .....	73
Tablo 4.16: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Fiziksel Özelliğe İlişkin İltifat Alma Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....	74

Tablo 4.17: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Fiziksel Özelliğe İlişkin İltifat Alma Durumu Değişkenine Göre Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	76
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>78</b>
<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>78</b>
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	78
5.1.1. Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi .....	78
5.1.2. Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi .....	87
5.1.3. Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi.....	96
5.2. Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Sosyal Görünüş Kaygısını Düzeyini Yordamasına İlişkin Değerlendirme .....	103
5.3. Öneriler .....	104
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>106</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>144</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>157</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.3: Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Gelir Düzeyi, Çalışma Durumu, Psikolojik Destek Alma Durumu, Estetik Amaçlı Operasyon Geçirme Durumu, Estetik Amaçlı Operasyon Yaptırmayı İsteme Durumu, Fotoğraf Çekerken Filtre Kullanma Durumu, Fiziksel Özelliklere İlişkin İltifat Alma Durumu, Sosyal Medyada Sadece Görünüşüyle İlgilenilen Birinin Olma Durumu, İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri .....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.1: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Basıklık Çarpıklık Değerleri .....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.2: Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Sosyal Görünüş Kaygısını Yordayıp Yordamadığını Belirlemek Üzere Yapılan Çoklu Regresyon Analizi. **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.3: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.4: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Çalışma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları..... **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.5: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları .....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.6: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Estetik Amaçlı Operasyon Geçirme Değişkenine Göre T Testi Sonuçları .....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.7: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Estetik Amaçlı Operasyon Yaptırmayı İsteme Değişkenine Göre T Testi Sonuçları .....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.8: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Fotoğraf Çekerken Filtre Kullanma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları .....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.9: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Sosyal Medyada Sadece Görünüşüyle İlgilenilen Kimse Olup Olmadığı Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.10: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.11. Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Yapılan Scheffe Testi Sonuçları... **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.12: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.13: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Yapılan Scheffe Testi Sonuçları .....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.14: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları **Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.15: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Yapılan Scheffe Testi Sonuçları .....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.16: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Fiziksel Özelliğe İlişkin İltifat Alma Durumu Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları .....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

Tablo 4.17: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Fiziksel Özelliğe İlişkin İltifat Alma Durumu Değişkenine Göre Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

## KISALTMALAR LİSTESİ

SGKÖ : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

YPDÖ : Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

SPSS : Statistical Package for The Social Sciences

Ark. : Arkadaşları

Akt. : Aktaran

N : Kişi Sayısı

Ss : Standart Sapma

X : Aritmetik Ortalama

Edt. : Editör

vb. : Ve benzeri

Çev. : Çeviren

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

TDK : Türk Dil Kurumu

DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde sosyal görünüş kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı konularını içeren araştırmanın problemi, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlamaları yapılmıştır.

### 1.1. Araştırmanın Problemi

Başta gençler olmak üzere her yaştan bireyin tartıştığı bir konu haline gelen görünüş özellikle kitle iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla birlikte düşüncenin, davranışın ve başarının önüne geçmiş daha önemli bir hale gelerek bireylerin çevreleri tarafından beğenilme arzularını pekiştirmiştir (Papapanou vd., 2023: 3; Çepikkurt ve Coşkun, 2010: 19). Hatta sosyal varlıklar olan insanların büyük çoğunluğunun fiziksel görünüşlerini çekici buldukları bireylerle daha fazla iletişim kurmak istedikleri ve bundan dolayı diğer insanların onları olumlu karşılamaları ve çekici bulmaları amacıyla hareket ettikleri bilinmektedir (Alemdağ ve Öncü, 2015: 288; Bölenler, 2023: 2; Özer, 2023: 6;) Ancak bireylerin dış görünüme ilişkin yargıları zamana ve içinde buldukları topluma göre değişiklik göstermektedir (Bölenler, 2023: 2). Bireyler içinde buldukları zamanın ve toplumun dış görünüme ilişkin belirlediği ideal fiziksel özelliklere sahip olmak ve fiziksel görünüşlerine ilişkin olumsuz düşünceleri ortadan kaldırmak amacıyla çaba göstererek toplumun idealleştirdiği ve beğendiği fiziksel özelliklere ulaşmaya çalışırlar (Kılıç, 2015: 1). Bireyler bu özelliklere ulaşmaya çalışırken diğerleri tarafından nasıl değerlendirileceğine, eleştirilip eleştirilmeyeceğine dair kaygı duyarlar (Budak vd., 2013: 107-113).

Kaygı, gelişiminin her anında belli sıkıntılarla karşı karşıya kalabilen insanın hayatının birçok alanını, bireyin işlevlerini hatta yaşam kalitesini etkileyebilen olumsuz his durumlarını ifade ederken sıklıkla kullandığımız bir kavram (Eryılmaz, 2009: 1; Kaba, 2019: 63; Koyuncu, 2015: 1), bireylerin maruz kaldıkları çevresel baskılara verdikleri tepkilerin kökeninden doğan hissi, bedensel veya zihinsel bir belirtidir (Newbury-Birch ve Kamali, 2001: 109). Her birey kaygıyı değişik nedenlerden dolayı yaşayabilir (Turaç, 2017: 13). Dış görünüşlerini diğerlerine beğendirme amacıyla hareket eden bireylerin fiziksel özelliklerinin beğenilip beğenilmeyeceğine dair yaşadığı kaygı durumu sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılmaktadır (Seki, 2014: 53-54; Leary ve Kowalski, 1995 akt. Bölenler, 2023: 2).

Sosyal görünüş kaygısı; bireylerin başkalarının dış görünüşlerini, fiziksel özelliklerini değerlendirmeleri sonucunda yaşadıkları duygusal tepki (Çınar ve Keskin, 2015: 457-465) ve fiziksel görünüşlerinin beğenilmeyeceğini, insanlar üzerinde etkili bir izlenim bırakamayacağını düşünen kişilerin yaşadığı durum (Ceylan, 2021: 19) olarak ifade edilmektedir. Bireyler görünüşlerine ilişkin yaşadıkları kaygılar, memnuniyetsizlikler sonucunda bu durumu çözmek amacıyla çeşitli estetik cerrahi müdahalelere yönelmektedirler (Kaptan, 2021: 1). Estetik cerrahi; tıbbi alanlar içerisinde hızla önemli bir konuma erişen ve tıbbi gereklilik olmaksızın estetik amacıyla vücuda uygulanan müdahaleleri ifade etmektedir (Yudum Tabak, 2022: 17). Bu müdahalelerin bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağladığı düşünülse de uzun vadede değerlendirildiğinde kişilerin ruhsal ve zihinsel olarak sorunlar yaşadığı bilinmektedir (Jafferany ve ark., 2020: 3-5). Yani bireylerin bedeninin bir bölümünde gerçekleşen cerrahi müdahalelerle görünüşüne ilişkin derinlerde yatan olumsuz hislerini değiştiremeyeceği düşünülmektedir (Crandall, Menard ve Phillips, 2010: 11-16). Bireylerin görünüşlerine dair hissettikleri kaygıdan kurtulmak amacıyla yönelindikleri estetik cerrahi müdahalelerin bireyin ruhsal olarak iyi hissetmesinde yetersiz kalması (Jafferany ve ark., 2020:3-5; Ferraro ve ark., 2005: 184-189; Rountree ve Davis, 2011: 1024-1040) karşımıza zorlu psikolojik süreçlerin yönetilmesinde etkili ve uygun olan psikolojik dayanıklılık kavramını çıkarmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada; psikolojik dayanıklılık kavramının bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri üzerindeki etkisine değinmenin, bireylerin yaşadığı kaygıyı istenen düzeye getirme aşamasında destekleyici olacağı düşünülmektedir.

Ruhsal sorunlara yol açan olumsuz yaşam olayları bazı bireylerin kolaylıkla baş edemediği ancak bazılarının üstesinden gelmekte zorlandığı kaygı, stres gibi duygulara neden olmaktadır (Karakoç, 2022: 9). Basım ve Çetin (2011: 104-114) tarafından bireylerin karşı karşıya kaldıkları bu zorlu süreçlerle baş etmeleri ve uyum sağlayabilmeleri şeklinde ifade edilen psikolojik dayanıklılık; bireyin iyi oluş durumunu olumsuz anlamda etkileyen stresi deneyimlediği anlarda bu durumu kontrol ederek, uyum göstererek bu durumla başa çıkma becerisi (Civan Kahve, 2017:37), Latin dilinden türetilen esneklik manasına gelen bir kelime (Usta, 2023: 13), her bireyde aynı düzeyde olması beklenemeyen olumsuz şartlarda direnç kaynağı olarak meydana gelen kişilik özelliği (Şahin, 2023: 5), olumsuz durumları atlatabilme ve yeni bir durumu hızlı bir şekilde adapte olabilme yeteneği (Doğan, 2015: 93) olarak

tanımlanmaktadır. Tanımlara bakıldığında psikolojik dayanıklılığın uyum sağlama işlevini kolaylaştıran bir kavram olduğu düşünülebilir. Bu şekilde uyum sağlama becerisine sahip olan bireyler, gündelik hayatta karşılaştıkları ve onları zorlayan durumlarla baş edebilirler (Gülüm ve Dağ, 2012: 216-223). Literatüre bakıldığında bireylerin ruh sağlığını koruyabilmeleri ve uyum sağlama becerisine sahip olabilmeleri için psikolojik dayanıklılık düzeylerini geliştirmelerinin önem taşıdığı düşünülmektedir (Bardak, 2023: 49-50). Yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip olan bireylerin düşük psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireylere kıyasla karşılaştıkları zorlukları yönetebildikleri, değişen durumlara karşı kolay uyum sağladıkları görülmüştür (Genet ve Siemer, 2011: 380-388). Bu bilgiler ışığında bireylerin yaşadığı ve günlük yaşamlarını olumsuz etkileyen kaygı unsurlarının ve sosyal görünüş kaygısının psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğu ve bireylerin görünüşlerine ilişkin yaşadıkları kaygıların kontrol edilebilmesinde psikolojik dayanıklılığın ele alınması gereken önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Bunların yanı sıra bireyin karşılaştığı zorlu yaşam olaylarının üstesinden başarılı bir şekilde gelmesi için kendini değerli bulmasının önemi vurgulanmaktadır (Harter, 1983; akt. Yetim, 2021: 42). Kişinin kendini değerli hissetmesi benliğine ilişkin bireysel değerlendirmelerini içeren benlik saygısı kavramıyla doğru orantılıdır (İşcan, 2022: 8).

Benlik saygısı; kişilerin öz değerlendirme sonucunda kendilerine ilişkin edindikleri olumlu ve olumsuz tutumların bütünü (Rosenberg, 1965), bireyin zihinsel sağlığını, davranış biçimini etkileyen ve kendisiyle ilgili iyi hislere sahip olmasını etkileyen bir kavram (Uzun, 2018: 20), kişinin kendisiyle barışık olma ve kendisini ne kadar değerli gördüğünün derecesi (Soğukpınar, 2014: 19) olarak tanımlanmaktadır. Tanımlara bakıldığında benlik saygısının bireylerin kendini değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan bir kavram olduğu düşünülebilir. Bu şekilde yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler kendilerini gururlu, kıymetli, gayretli, aktif ve başarılı hissetmektedirler (Soğukpınar, 2014: 20). Benlik saygısıyla ilgili yaptıkları araştırmalar sonucunda düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini olumsuz tanımlama eğiliminde, içsel tutarlılıklarının düşük ve sosyal çevreye verdikleri tepkilerde daha tutucu oldukları sonucunu paylaşırken yüksek benlik düzeyi saygısına sahip bireylerim kendilerini daha iyi ve olumlu tanımladıklarını, içsel tutarlılıklarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Campel ve Lavallee, 1993: 473-505; akt. Soğukpınar, 2014:

26). Yapılan araştırmalar neticesinde benlik saygısı düzeyi yüksek olan kişilerin gün içerisinde yaşadıkları olumlu olaylara odaklandıkları, kaygı, stres gibi olumsuz psikolojik hislerle baş etme düzeylerinin düşük benlik saygısı olan kişilere göre daha yüksek olduğu ve düşük ya da yüksek benlik saygısının ev yaşantısı, iş hayatını, sosyal çevreyi etkileyen önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir (Campbell, Chew ve Scratchley, 1991; akt. Soğukpınar, 2014: 42; Soğukpınar, 2014: 27). Ayrıca yapılan çalışmalar sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısının birbirini etkileyen değişkenler olduğunu hatta bireylerin görünüşlerine ilişkin hissettikleri duyguların benlik saygılarını etkileyen en önemli etkenlerden biri olduğunu göstermektedir (zer, 2023: 6; Kılıç, 2023: 26). Buradan yola çıkarak benlik saygısı bireylerin yetersiz hissetmeden görünüşlerinden yani özlerinden memnun olabilmeleri için ön koşul niteliği taşımaktadır diyebiliriz.

Özetle bireylerin; kendi dış görünüşlerine dair yaptıkları değerlendirmeler sonucunda yaşadıkları duygusal tepkileri kontrol edebilen sağlıklı kişiler olabilmeleri için bireyleri ruhsal ve fiziksel olarak tehlikeli olan tıbbi müdahalelere yönelten sosyal görünüş kaygısını, zorlu süreçlerle baş etmeye katkı sağlayan psikolojik dayanıklılık ve kişinin kendine verdiği değerin göstergesi olan benlik saygısının rolü üzerinden incelemek bu çalışmanın genel problemi ve konusudur.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın temel amacı, ‘‘Bireylerde sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı arasında ilişki var mı?’’ olarak belirlenmiştir. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Bireylerin sosyal görünüş kaygıları üzerinde psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı yordayıcı mıdır?
2. Yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, medeni durum gibi demografik değişkenler bireylerin sosyal görünüş kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Bireylerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı düzeyi ile psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı yönde bir ilişki var mıdır?
4. Benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ölçek puanlarının sosyal görünüş kaygısı puanlarını yordama düzeyi nedir?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Toplumsal ve duygusal bir varlık olan insan için iletişim kurmanın bir ihtiyaç olduğunu söyleyebiliriz. İnsan iletişim kurduğu kişiler üzerinde olumlu etki bırakmak ister (Alımcı, 2018: 12). İletişim esnasında olumlu etki yaratmak için dış görünüş her yaştan bireyin hayatında önemli bir yer edinmiştir (Yıldız, 2022: 44). Toplumda her zaman dış görünüşe dair yapılan değerlendirmeler çok önemsenmiş hatta bireylerin beğenilmemeye, olumsuz değerlendirilmeye dair kaygı yaşamasına neden olmuştur (Çetinkaya vd., 2019:907). Günlük hayatın önemli bir parçası olan ve sıklıkla dile getirilen kaygıya uzun zaman maruz kalmak birçok farklı sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına neden olmakla beraber bireyin psikolojik sağlığını, tutum ve davranış biçimlerini de etkileyebilmektedir (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013: 132; Kaba, 2019: 63). Bireyin görünüşüne ilişkin olumsuz algılara sahip olmasının kaygıya sebep olduğu çoğunluk tarafından kabul edilen bir görüştür (Aynur, 2020: 11). Kişinin görünüşüne ilişkin tüm değerlendirmeleri kapsamlı bir şekilde ifade eden terim, bu tezin konusu olan sosyal görünüş kaygısı olarak ifade edilmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı; bireylerin kendi dış görünüşlerine ilişkin diğerlerinin ne düşündüğüyle fazla ilgilenmeleri, merak etmeleri, dış görünüşlerinin çekici olmadığına ve beğenilmeyeceklerine dair düşünceleri sonucunda ortaya çıkan histir (Yıldız, 2018: 21). Ulaşılan literatürde sosyal görünüş kaygısının birçok kez araştırıldığı görülmektedir (Bakiler, 2022; Bölenler, 2023; Özpolat, 2023; Kılıç, 2023; Eser, 2023; Yazar, 2023; Çevikbaş, 2023). Sosyal görünüş kaygısı kavramının depresyon (Turan, 2017; Kılıç, 2023; Özer, 2023; Özcan vd., 2013; Gündüz ve Sağlam, 2020) ve benlik saygısı (Kılıç, 2023; Yazar, 2023; Çevikbaş, 2023; Metin, 2022; Göksu, 2022; Öz Atalay 2021) kavramlarıyla ele alındığı görülmektedir. Çınar ve Keskin (2015: 457-465) yaptıkları çalışmanın ardından fiziksel görünüşlerini beğenmeyen bireylerin karamsarlık, depresiflik, kendine güvensizlik gibi kişilik özelliklerine sahip oldukları ve benlik saygılarının da düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kaya' ya (2021: 20) göre kişiler kendilerini, başkalarının onlar hakkındaki düşüncelerini sorgularken benlik saygılarını kullanırlar.

Benlik saygısı, bireyin kendine ilişkin inançlarını ve başkasının gözünde nasıl olduğuna (başarı, dış görünüş, yetenek, değer vb.) dair düşüncelerini ifade eden bir kavram olarak kabul edilmekle beraber yüksek benlik saygısına sahip kişilerin iletişim becerilerinin kuvvetli, sorun çözme becerilerinin güçlü, yaşamlarının kaliteli olduğu

bilinmektedir (Şahin, 2023: 26). Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin benliklerine, dış görünüşlerine ilişkin düşünceleri sonucunda kendine güvenleri, memnuniyet duyma düzeyleri de yüksek olduğu için sosyal görünüş kaygısı yaşama ihtimalleri de çok azdır (Çakar, 2023: 7). Dolayısıyla benlik saygısının, bireylerin görünüşlerine ilişkin memnuniyetlerini artırmak ve bu konudaki kaygılarını azaltmak için vazgeçilmez bir beceri olduğu söylenebilir.

Bireyin kaygıyla baş etmesini sağlayan diğer bir beceri ise direnç kaynağı olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılık kavramıdır (Şahin, 2023: 5). Kişilerin zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kaldıklarında çeşitli çözüm önerileri üretebilmeleri, hayata tutunabilmeleri ve kendilerini toparlayabilme gücünü gösterip kaygıya yenik düşmemeleri psikolojik dayanıklılık göstergesi olarak kabul edilmektedir (Kararımak, 2009; akt. Altıntop, 2023: 10). Ayrıca psikolojik dayanıklılık seviyesi düşük olan bireylerin motivasyon düzeylerinin de düşük olduğu, kaygıyı kontrol edemedikleri ve yoğun bir şekilde yetersizlik hissine sahip oldukları aktarılmıştır (Kobasa, 1979; akt. Çakır, 2023: 16). Böylelikle psikolojik dayanıklılık düzeyini yükselten birey; görünüşüne güven duyarak yeterli hissedecek ve olumlu düşünme becerisiyle başkalarının beğenisine, toplumun idealleştirdiği fiziksel kalıplara bağımlı olmaktan kurtulacaktır diyebiliriz.

Yapılan literatür çalışmaları sonucunda bu tezin konusunu oluşturan sosyal görünüş kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı kavramlarının birlikte ele alındığı sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu sebeple bu çalışmanın alandaki araştırmalara katkı sunacağı ve literatüre derinlemesine bilgi sağlayacağı düşünülmektedir. Sürekli değişim gösteren güzellik algılarına uyum sağlamak amacıyla birçok acıya katlanıp bazı durumlarda hayati risk taşıyan cerrahi müdahaleler geçiren bireylerin sosyal görünüş kaygılarının düzeyini etkileyebilecek faktörleri tespit etmek, incelemek ve bunların nasıl kontrol altına alınabileceği, bireylerin nelere teşvik edilerek, ne gibi düzenlemelere gidilerek bireylerdeki sosyal görünüş kaygısının istenilen düzeye getirilebileceğini görmek fazlasıyla önemlidir. Bireylerin hayalini kurduğu görünüşe ulaşmaları için hastanelerde ve estetik merkezlerinde çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Ancak bu çalışmalar esnasında bireylerin psikolojik olarak neler yaşadıkları ve nasıl bir ruh haliyle bu değişimi istedikleri göz ardı edilmektedir. Sosyal görünüş kaygısının psikolojik yordayıcılarını ele alacak olan bu araştırmanın yapılan çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın ve benlik saygısının

bireylerin görünüşlerine ilişkin algılarını olumlu yönde etkileyen kavramlar olduğunu göz önünde bulundurursak bu kavramların düzeylerini arttırmaya yönelik yapılacak çalışmaların sosyal görünüş kaygısının azaltılmasına katkı sağlayabilir. Sosyal bir varlık olduğu bilinen insanın diğer bireylerle iletişime geçtiği zamanlarda beğenilip beğenilmediğine dair yaşadığı kaygı düzeyinin sebeplerinin, yordayıcılarının öğrenilmesi bireylerin ruh sağlığı açısından büyük bir öneme sahiptir. Bu sebeple bu çalışmanın sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylere katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Sosyal görünüş kaygısının demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu ortaya konulacak bunun sonucu olarak demografik değişkenlere göre sosyal görünüş kaygısı açısından riskli grupların belirlenip gerekli önlemlerin alınması açısından bu çalışma gerekli öneme sahiptir.

#### **1.4.Varsayımlar/Sayıtlar**

1. Veri toplamak için kullanılan ölçme araçlarının, tez çalışmasının içeriğine ve ulaşmak istediği amaca uygun olduğu düşünülmektedir.
2. Katılımcıların hiçbir etki altında kalmadan gerçek bilgiyi olduğu gibi ifade ettikleri ve soruları içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

#### **1.5.Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma 517 katılımcıyla sınırlı kalmıştır.
2. Araştırmada sosyal görünüş kaygısına dair ulaşılan veriler “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği”nin ölçtüğü değerlerle sınırlı kalmıştır.
3. Araştırmada psikolojik dayanıklılığa ilişkin veriler “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”nin ölçtüğü değerlerle sınırlı kalmıştır.
4. Araştırmada benlik saygısına ilişkin veriler “Benlik Saygısı Ölçeği”nin ölçtüğü değerlerle sınırlı kalmıştır.

#### **1.6.Tanımlar**

Bu tez çalışmasında kullanılan temel kavramlara aşağıda yer verilmektedir:

**Sosyal Görünüş Kaygısı:** Bireylerin başkalarının dış görünüşlerini, fiziksel özelliklerini değerlendirmeleri sonucunda yaşadıkları duygusal tepki (Çınar ve Keskin, 2015: 457-465) ve fiziksel görünüşlerinin beğenilmeyeceğini, insanlar

üzerinde etkili bir izlenim bırakamayacağını düşünen kişilerin yaşadığı durum (Ceylan, 2021: 19) olarak ifade edilmektedir.

**Benlik Saygısı:** Bireyin kendine ilişkin inançlarını ve başkasının gözünde nasıl olduğuna (başarı, dış görünüş, yetenek, değer vb.) dair düşüncelerini ifade eden bir kavram olarak kabul edilmektedir (Şahin, 2023: 26).

**Psikolojik Dayanıklılık:** Bireyin iyi oluş durumunu olumsuz anlamda etkileyen stresi deneyimlediği anlarda bu durumu kontrol ederek, uyum göstererek başa çıkma becerisi (Civan Kahve, 2017:37) olarak tanımlanmaktadır.



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde çalışmanın kuramsal çerçevesini oluşturan sosyal görünüş kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilgili literatür incelemeleri yer almaktadır.

#### 2.1. Kaygı Kavramı

Bireyler, günlük yaşamlarında farkında olarak ya da olmayarak hayatın ayrılmaz bir parçası olan üzüntü, öfke, utanç, sevinç, coşku, korku, kaygı gibi sayısız duygunun etkisi altında kalmaktadırlar. Bu duyguların bir kısmı kişinin uzun değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıksa da harekete geçirici doğaları sebebiyle üstüne düşünmeden, aniden de ortaya çıkabilir. Tehdit ve tehlike algısı içerisinde olan kişinin; kararlarını nasıl vereceğini düşünmeden, otomatik olarak harekete geçmesinin ardında kaygı duygusunun yer aldığı düşünülmektedir. Hissedilme yoğunluğuna göre bazen motive edici bazen ise rahatsız edici olarak ifade edilen, bireyin sıklıkla karşılaştığı kaygı en temel duygulardan biri sayılmaktadır.

Etimolojik açıdan incelendiğinde kökeni Latince olan ve 1520’li yıllara dayanan kaygı (Online Etimoloji Sözlüğü; 2024) ; kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle belirsiz sebeplerle ortaya çıkan tedirginlik veren duygu, düşünce, tasa, gam, gerginlik (TDK, 2024) ve zaman zaman her bireyin yaşadığı durum (Aydın İnegöl, 2016: 1; Karahan ve Karaaziz, 2023: 530; Arditi Donbalak, 2023: 2; Şahin, 2019: 118), stres anlarında ortaya çıkan ve içinde bulunulan bağlamdan etkilenen duygusal tepki (Demirelli ve Öktem, 2023: 394; Arslan, Tunca- Güçlü ve Alkın- Şahin, 2023: 162-163; Aydın ve Zengin, 2008: 84), kişide psikolojik, fizyolojik ve davranışsal değişikliklere sebep olabilecek doğal durum (Sarıkaya ve Yamaç, 2023: 17) olarak tanımlanmaktadır. Görüldüğü gibi tarih boyunca farklı disiplinler tarafından birçok tanımı yapılan kaygıyı ilk kez 19.yy’ da ele alan Sigmund Freud (Vural, 2023: 15) egonun bir işlevi ve yetersiz psikolojik kapasitenin sonucunda ortaya çıkan yetersizlik durumu olarak açıklayarak bu kavramı Psikoloji literatürüne kazandıran isim olmuştur (Manav, 2011: 202; Korkmaz, 2023: 71).

Psikoloji literatüründe anksiyete olarak ifade edilen kaygı, bireyin yaşamını devam ettirmesi için gerekli olmakla beraber birçok ruh sağlığı probleminin kökeninde görülmektedir (Çoban ve Karaman, 2013: 79). Kaygı durumu; bireyin kontrolünden çıkması, sıklıkla hissedilmesi ve kişinin yaşam alanlarındaki işlevselliğini olumsuz

etkilemesi sonucunda bir bozukluk olarak kendini göstermektedir (Köse, Karaca ve Ateş, 2019: 170; Yıldırım, 2015: 34). Bireyler kendilerine acı hissettiren durumları inkâr ederek, bu durumlarla temas etmekten kaçınarak, savunma mekanizmalarına başvurarak, bastırarak ve bilinç dışına atarak olağan durumlarda bile yoğun bir kaygı yaşayabilirler (Erskine, 2018; Kring ve Johnson, 2015 akt. Şahin, 2019: 119). Benzer bir şekilde ortaya çıkmasından dolayı korku sıklıkla kaygı kavramı ile karıştırılmaktadır (Kaya ve Varol, 2004: 32; Sayar Özel, 2022: 5; Manav, 2011: 202). Korku; tehlike barındıran uyaranlar karşısında kısa süreliğine ortaya çıkan ve bu uyaranlar ortadan kalktığında azalan alarm tepkisidir (Craske vd., 2011: 370; Korkmaz, 2023: 73). Kaygı ise tehlike barındıran uyaran olmasa bile ortaya çıkabilmekte ve daha uzun süre yaşanabilmektedir (Hartler ve Phelps, 2012: 13). Korku kaynağının belli olmasından dolayı daha çabuk tanımlanmakta ve kontrol altına alınabilmektedir ancak kaygının nesnesinin belli olmaması onu kontrol altına alınması zor bir duygu haline getirmektedir (Hekimoğlu ve Bilik, 2020: 340; Sayar Özel, 2022: 5; Şahin, 2019: 126). Karen Horney ise korkunun tehlikeyle doğru orantılı bir ilişki içinde olduğunu ancak kaygının böyle bir orantıya sahip olmadığını belirterek yaşanan kavram kargaşasının anlaşılabilmesi adına önemli bir katkıda bulunmuştur (Doğan, 2022: 41). Bu iki kavramı ayıran diğer bir husus ise şiddet, süre, kaynak gibi farklı belirtilere sahip olmalarıdır (Özer, 2002; akt. Doğan, 2022: 9).

### **2.1.1. Kaygının Belirtileri**

Kaygı, kişilerde bazı belirtilerin meydana gelmesine neden olabilir (Şahin ve Seven, 2020: 13). Bu belirtileri fiziksel, zihinsel ve davranışsal olmak üzere üç grupta ele almak mümkündür (Özpolat, 2023: 9, Koçyiğit Ocak, 2023: 54).

Kaygının fiziksel belirtilerini terlemede artış, ellerde soğukluk, göğüste hissedilen ağrı ve gerginlik, hızlı nefes alıp vermek, kalp ritminin artış göstermesi, kas ağrıları, mide rahatsızlıkları, görme sorunları, ağzın kuruması, titreme, baş ağrısı, tuvalet ihtiyacı, panik atak şeklinde sıralamak mümkündür (Şahin, 2019: 119; Güler, 2016: 26; Karaman, 2009: 4; Köknel, 1982: 66). Tokinan (2013: 85) kaygının zihinsel belirtilerinin kişinin kendine olan güveninin zayıflaması, performans kaygısından dolayı yaşanan dikkat dağınıklığı, hafıza hataları, bireyi engelleyici bir şekilde ortaya çıkan hata yapma korkusu, yetersiz olma endişesinin atması, kaslarda yaşanan gerginliğin hissedilmesi, statü kaybetme korkusu, korkmaktan korkmak, olayları çok kötü yorumlama eğilimi, kişilik bölünmesi olduğunu; davranışsal belirtilerini ise

titreme, güçsüz olma durumu, ses titremesi, performansta hata-düşüş-durma görülmesi, donuk yüz ifadesi, dudakların nemlenmesi şeklinde ifade etmiştir.

## **2.2. Kaygının Türleri**

Literatürde birçok farklı açıdan değerlendirilen kaygı kavramının sınıflandırılması için çeşitli yöntemler kullanılmıştır (Acar, 2023: 11). Kaygının bilinen ve psikoloji literatüründe en sık kullanılan sınıflandırma ise “Durumluk Kaygı” ve “Sürekli Kaygı” şeklindedir (Batumlu ve Erdem, 2007: 25; Acar, 2023: 11; Özpolat, 2023: 10).

### **2.2.1. Durumluk Kaygı**

Tehlikede hissedenen bireyler bu durumla baş etmek amacıyla temel, çok yönlü, uyum sağlayıcı bir mekanizma ve normal bir duygu olan kaygı durumunu yaşarlar (Ehtiyar ve Üngüren, 2008: 164). İlk olarak Spielberger’ in kullandığı durumluk kaygı, birey benliğini ya da çıkarlarını tehdit altında hissettiğinde duyulan ancak tehdit unsurları ortadan kalktığında yok olan kaygı türü olarak ifade edilmektedir (Özpolat, 2023: 10-11; Başarır, 1990: 5). Durumluk kaygı; bireyin yaşadığı stresli duruma bağlı olarak ortaya çıkan korku (Cesur, 2017: 5-6), kaygının geçici coşku durumu olarak nitelendirilmesine sebep olan tepki durumu (Tonga, 2014: 36; Kaya ve Varol, 2004: 34-35) olarak tanımlanan kaygı türüdür.

Spielberger ise durumluk kaygının niteliklerini şu şekilde özetlemiştir (Köknel, 1989; akt. Tonga, 2014: 36-37):

1. Bireyin yaşadığı durumu tehdit edici, tehlike sebebi olarak algılaması ve bu yönde çıkarımlarda bulunması sonucunda ortaya çıkan kaygı türüdür.
2. Bu kaygı türü bireyde hoş olmayan olumsuz duygulanım durumuna sebep olur.
3. Bireyin yaşadığı bu durum kavranabilir, anlaşılır, sezilebilirdir.
4. Duygulanım durumunun yaşandığı süreçte birey açık bir bilinçle olanları fark edebilecek düzeyde uyanıktır.
5. Bireyde nörolojik olarak birtakım değişimlerin habercisi olan belirtiler ortaya çıkar.

### **2.2.2. Sürekli Kaygı**

Bireyin her ortamı kaygı faktörü olarak düşünmesi tedirginliğini sürekli yaşaması durumu sürekli kaygı olarak adlandırılmaktadır (Alımcı, 2018: 9). Sürekli kaygı; bireyin iç dünyasından kaynaklı kaygı yaşama yatkınlığından dolayı hissettiği

memnuniyetsizlik hali (Özpolat, 2023: 11), kişinin durumu algılama ve yorumla biçiminin bir ürünü (Kılınçkaya, 2013: 236-237), kaygının oluşması için etkinleşen potasyel güç (Tonga, 2014: 37) ve durumluk kaygının derecesinin, sıklığının, gücünün belirleyicisi (Bayraktar, Tekin, Eroğlu ve Cicioğlu, 2006: 22-31) olarak tanımlanmaktadır.

Spielberger ise sürekli kaygının niteliklerini şu şekilde özetlemiştir (Köknel, 1989; akt. Tonga, 2014: 37):

1. Sürekli kaygı türü durumluk kaygı türüne göre daha değişmez ve devamlıdır.
2. Sürekli kaygının derecesi, sıklığı ve gücü kişiden kişiye farklılık göstermektedir.
3. Bireyin kişilik özelliklerinin kaygıya eğilimli oluşu sürekli kaygı yaşama seviyesini etkiler.
4. Bireylerin aynı durumu farklı algılamaları, yorumlamaları ve değerlendirmeleri sürekli kaygı seviyelerinin farklı oluşundan kaynaklanmaktadır.

### **2.2.3. Sosyal Kaygı**

Sosyal hayatta aktif bir varlık olan insan, diğerleri tarafından onaylanmak, kabul edilmek ve aidiyet ihtiyacını karşılayabilmek amacıyla çevresindeki bireylerle kurduğu ilişkileri sürdürerek sosyal örüntüde yer edinmeye çalışır (Malgaz Güçlü, 2024: 49). Bireyin bu yapı içerisinde var olma çabası onu başkalarının kendisine yönelik fikirleri üzerine düşünmeye iterek olumsuz değerlendirilme ihtimaline yönelik kaygı yaşamasına sebep olabilmektedir. Bireyin sosyal ortamda etkileşim sonucunda yaşadığı bu durum sosyal kaygı olarak ifade edilmektedir (Kansoy ve Sakarya, 2024: 89; Suna, Karatay, Pepe ve Arısoy, 2021: 5423; Kılıç, 2005: 10).

Bireyin hayatının birçok alanını olumsuz etkileyerek sorunlara sebep olan çok boyutlu bir psikolojik rahatsızlık olan sosyal kaygı günlük yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır (Üzmez, 2024: 1-9). Sosyal kaygının içeriğini bireyin performansının yeterli olmadığına, olumsuz değerlendirileceğine, yeni durumlara adapte olamayacağına dair yaşadığı korku ve sosyal ortamlardan uzaklaşma isteği oluşturmaktadır (Uysal, Batan, Baş ve Zafer, 2014: 223; Dikeç, Pirinç, Kaya, Keleş, Akın, Hızmalı ve Toprak, 2020: 100). Morrison ve Heimberg (2013: 250) bu durumu sıklıkla karşılaşılan bir insan deneyimi olarak tanımlamaktadırlar. Literatürde senelerce araştırma konusu olan sosyal kaygının birçok farklı tanımı yapılmıştır (Kılıç, 2005: 1).

Sosyal kaygı; ergenlik döneminde sosyal işlevselliği olumsuz etkileyen risk faktörü (Gleason ve diğerleri, 2009: 997-1000), Japon ve Kore kültüründe “taijin kyofusho” şeklinde telaffuz edilerek bireyin karşısındaki kişiyi utandırma ihtimalinden duyduğu endişe (Hofmann, Asnaani ve Hinton, 2010: 1119), kişinin sosyal veya performans durumlarının bir başkası tarafından incelenme ihtimalinden doğan psikolojik bir problem (Danneel ve diğerleri, 2019: 1326-1327; Wong, Gregory ve McLellan, 2016: 1-10), birçok psikolojik bozukluğun ortaya çıkışında önemli bir risk faktörü olan duygudurum eşlikçisi (Fehm ve diğerleri, 2008: 257-263), genellikle bireyin sosyal durumlardan kaçınmasına sebep olan belirgin endişe hali (Ramos ve Cerqueira-Santos, 2012; akt. Kansoy, 2024: 3), biyolojik-genetik ve çevresel faktörlerin etkisi altında olan ruhsal bir sorun (Rapee, 2001; akt. Kansoy, 2024: 4) olarak tanımlanmaktadır. Görüldüğü üzere birçok tanımı yapılan sosyal kaygının DSM-V (American Psychiatric Association, 2013; akt. Üzmez, 2024: 9) kitabında bireylerin eğitim, kariyer, ilişki... vb. birçok alanda işlevselliğini bozduğu, sosyal ve performans durumlarının olumsuz değerlendirileceğine dair yaşadığı korku ile karakterize edildiği belirtilmiştir. Weeks ve Howell (2012: 750-755) ise bireylerin yaşadığı bu kaygı durumunun değerlendiriliyor olmaktan kaynaklandığını ve değerlendirmenin olumlu ya da olumsuz oluşundan bağımsız ortaya çıktığını eklemişlerdir. Literatür incelendiğinde bireyin yaşadığı sosyal kaygı hafif düzeyde ise utangaçlık, orta- yüksek düzeyde ise sosyal kaygı bozukluğu, şiddetli düzeyde ise kaçınan kişilik bozukluğu olacak biçimde boyutlandırılarak yaşanma düzeyine göre değerlendirilmiştir (Ropee ve Spence, 2004: 738-759; Brook ve Schmidt, 2008: 123-127). Yapılan bu boyutlandırma temelinde utangaç olarak nitelenen kişilerinde sosyal kaygı yaşayan grubun içinde yer almalarıyla birlikte sosyal kaygı yaşayan bireylerin sayısı artmıştır (Henderson, Gilbert ve Zimbardo, 2001: 98-99). Sosyal kaygının yaygınlığı araştırılmış ve en yaygın ikinci kaygı bozukluğu olduğu tespit edilmiştir (Kessler, Petukhova, Sampson, Zaslavsky ve Wittchen, 2012: 169-184). Böylece sosyal kaygı bozukluğunun birey ve toplum bazında önemli bir sorun olduğunu söylemek mümkündür (Karamanlı, 2023: 5).

Literatür incelendiğinde sosyal kaygın belirtilerinin kültür, çevre ve bireysel boyutta değişkenlik göstermesine rağmen birçok ortak belirtilerinin olduğu saptanmıştır (Üzmez, 2024: 10). Sosyal kaygının en yaygın belirtilerini; sosyal ortamlarda gerginlik, endişe ve kaygı hissine sahip olmak, izlenme ve yargılanma hissi sebebiyle

utanç ve küçük düşürücü duruma girmekten endişe duymak kısacası kötü senaryolar kurmak, sosyal etkileşim gerektiren aktivitelerden ve göz temasından kaçınmak, konuşma ve kendimi ifade etme esnasında zorluk yaşamak, bireyin performansına veya görünüşe ilişkin aşırı eleştirel bir tavır takınması şeklinde sıralamak mümkündür (American Psychiatric Association, 2013 Clark ve Wells, 1995; Rapee ve Heimberg, 1997; Stein ve Stein, 2008; akt. Üzmez, 2024: 11; Yılmaz ve diğerleri, 2015: 22-23; Sertelin Mercan,2007: 27 ). Ayrıca sosyal kaygı yaşayan bireylerin üretkenlik seviyelerinin düştüğü (Wittchen ve ark., 2000: 46-57), arkadaşlık ve romantik ilişkilerinde sorun yaşadıkları (Lochner ve ark., 2003: 255-261), girişken olmadıkları (Malgaz Güçlü, 2024: 50) görülmüştür. Kısacası sosyal kaygı yaşayan bireylerin yaşam kalitelerinin düştüğünü söylemek mümkündür (Alonso ve ark., 2004: 39-45).

### **2.3. Sosyal Kaygının Nedenleri**

Karmaşık bir sosyal durum olan sosyal kaygının çeşitli nedenleri bulunmaktadır (Öztürk, 2014: 17). Literatürde sosyal kaygının oluşumunda etkili olan unsurlar kalıtsal ve sosyal yapı olmak üzere iki grupta ele alınarak bireyin kalıtsal yatkınlığının (kalıtım, mizaç, biyolojik değişkenler) yani sıra sosyal ortamında (aile ortamı, arkadaş ortamı, okul, iş, ebeveyn tutumları,) önemi vurgulanmıştır (Sertelin Mercan, 2007: 28-30). Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin aile bireylerinin de bu bozukluğa yatkın oldukları genetik unsurların etkisini inceleyen pek çalışmada ortaya çıkmıştır (Kearney, 2005: 49-70; Sertelin Mercan, 2007: 28). Witchen ve Fehm (2001: 632) ise sosyal kaygının nedenlerini düşük sosyoekonomik durum, yeterli sosyal desteğin alınmaması, eğitim seviyesinin düşük olması, genetik eğilimin yüksek olması ve evlenmemiş olmak olarak sıralamışlardır.

### **2.4. Sosyal Kaygıya Kuramsal Bakış**

Sosyal kaygıya sebep olabilecek faktörler üzerinde çalışmalar yapılmış ve biyolojik, kültürel, beceri eksikliği, kendini sunuş, psikolojik olmak üzere birden fazla yaklaşım üzerinde durulmuştur (Öztürk, 2014: 17). Psikolojik yaklaşımlar arasında en yaygın olarak ele alınan kuramlar psikanalitik, bilişsel ve davranışsal kuramlar olmuştur (Özpolat, 2023: 17).

Psikanalitik kuram sosyal kaygıyı bireyin konuşma, gösteri, sunum gibi herhangi bir performansı sergilemeden önce kendine çok fazla odaklanmaktan dolayı yaşadığı endişe durumu olarak ifade etmiştir (Malgaz Güçlü, 2024: 52; Türkçapar, 1999: 248).

Sosyal kaygı ele alınırken bireyin çocukluk döneminde ona bakım veren kişi ile ilişkisinin incelenmesi de psikanalitik kuramın üzerinde durduğu önemli bir nokta olmuştur (Malgaz Güçlü, 2024: 52). Türkçapar (1999: 248-249) ise sosyal kaygıyı psikanalitik yaklaşım çerçevesinde ele alırken üç temel etken üzerinde durmuş ve şu şekilde ifade etmiştir:

1. Utanç yaşantıları: Sosyal kaygılı bireylerin bilinçdışında dikkatleri üzerine çekme ve yoğun olarak onaylanma ihtiyacı hissetmektedirler. Psikanalitik kuram bu ihtiyacın bilinçdışında onaylayıcı olmayan, eleştirel, aşağılayıcı tutum sergileyen ebeveyn tarafından hissettirildiğini ve bireyin bu hayali durumdan kurtulabilmek için eleştirilme ihtimallerinin olduğunu düşündükleri ortamlardan kaçma eğilimi gösterirler.

2. Suçluluk duyguları: Sosyal kaygılı bireylerin bilinçdışında mükemmel bir ilişki arayışında oldukları ve bu sebeple rekabet içinde oldukları kişilerle iletişim kurma aşamasında onları korkutarak uzaklaştırma ya da yok etme isteği eşliğinde birlikte saldırgan talepkarlık sergilemektedirler. Bu durumdaki bireyler rakiplerin yerini almak için girdikleri çatışmada aynı anda suçluluk ve utanç duygusunu yaşamaktadırlar.

3. Ayrılma anksiyetesi: Sosyal kaygı birçok birey yeni ilişkiler kurmayı ebeveynin veya yakınlarının sevgisini yitirmekle eşleştirerek korku yaşamaktadır. Psikanalitik kuram bireyin çocukluk döneminde gösterdiği her türlü özerklik girişiminin ardından annesi tarafından terkedilme korkusu yaşamamasından dolayı yetişkinlik döneminde de insanlarla ilişki kurmaktan kaçınarak bilinçdışında yer alan temel figürlerin yıkıma sebep olabilecek redlerinden kendini korumaya çalışır. Bireyin yaşadığı bu durumla birlikte sosyal kaygısının geliştiğini söylemek mümkündür.

Bilişsel kuram, sosyal kaygı düzeyi üzerinde bireyin sahip olduğu düşünce yapısının, inanç durumunun ve olayları algılama tarzının etkisini vurgulamakta ve düşüncenin yanlış yönlendirilmesini sosyal kaygının temeli olarak ifade etmektedir (Öztürk, 2014: 20-21). Sosyal kaygılı birey diğer insanlar üzerinde olumlu etki bırakma arzusuyla kendine karşı güvensizlik hissettiğinde çarpıtılmış düşünce ve inançların olduğu otomatikleşen bir sürecin içine girmeye başlar (Clark ve Wells, 1995; akt. Malgaz Güçlü, 2023: 53). Bu süreçte bireyler hissettikleri kaygının etkisiyle otomatik olarak beğenilmeyeceklerini düşünüp, kendilerini sosyal ortamların tehlikelerle dolu olduğuna inandırarak bu durumu kontrol altına almak amacıyla sosyal ortamlardan

kaçma davranışı sergiler (Türkçapar, 1999: 248; Özpolat, 2023: 14; Öztürk, 2014: 21). Kısacası oluşturulmuş yanlış şemalar sosyal kaygının ortaya çıkmasında ve artmasında etkilidir (Malgaz Güçlü, 2024: 53-54).

Davranışçı kuram sosyal kaygının bilgi katarımından, klasik koşullanmadan ve gözlem yoluyla öğrenmeden etkilendiğini ifade etmektedir (Malgaz Güçlü, 2024: 53). Öztürk (2014: 20) ise sosyal kaygıyı davranışçı kuram çerçevesinde ele alırken şu şekilde özetlemiştir:

1. Birey sosyal kaygıyı öğrenilmiş birtakım davranışların sonucunda yaşamaktadır.
2. Birey koşullanma ya da bilgi aktarımı aracılığıyla sosyal kaygıyı öğrenir ve günlük yaşamında kaygıya sebep olabilecek bir duruma maruz kaldığında kaygı belirtileri sergiler.
3. Birey daha önce onda kaygıya sebep olan olayın benzeriyle karşılaştığında aynı kaygıyı tekrar yaşar ve söz konusu olumsuz deneyime karşı koşullanarak bu deneyim her gerçekleştiğinde kaygı yaşar. Birey bu kaygıyı tekrar yaşamamak amacıyla sıklıkla kaçma davranışı sergiler.
4. Birey bir başkasının deneyimlediği kaygıyı gözlemleyerek ya da olumsuz durumlara ilişkin paylaştıkları yanlış bilgileri alarak benzer bir durumla karşılaştıklarında kaygı yaşamaktadırlar.
5. Kişiyeye sosyal ortamların tehlikeli olduğuna ilişkin aktarılmış bilgiler bireyde sosyal kaygıya sebep olabilecek diğer bir etkidir (Türkçapar, 1999: 251-252).

Sosyal kaygılı kişiler fiziksel özelliklerine dair yapıla eleştirilerden sıklıkla kaçınır ve sosyal ortamlara dahil olmaktan rahatsızlık duyarlar (Levinson ve Rodebaugh, 2012: 27-33). Kişilerin yaşadığı bu sosyal kaygı çeşidi literatürde sosyal görünüş kaygısı olarak ele alınmaktadır (Özkaya, 2024: 9; Yüceant, 2013: 23).

## **2.5. Sosyal Görünüş Kaygısı**

Dış görünüş bireyin diğerleri üzerinde olumlu bir intiba bırakabilmesi için önemli bir etken olarak kabul edilmektedir (Bölenler, 2023: 22). Tarih boyunca yaşamın önemli bir parçası olan dış görünüşe yönelik yapılan değerlendirmelerin ve ona atfedilen anlamların ön planda tutulduğu görülmüştür (Çetinkaya vd., 2019: 907). Günümüzde ise medyanın etkisiyle eskiye oranla bireylerin daha fazla ilgilenmeye başladığı fiziksel özelliklerin, sosyal ortamlara göre farklı değerlendirildiğini ve insanların

medya tarafından ideal olarak kabul edilen figürlere (çekici, yağsız, zayıf kadın ve kaslı, yapılı erkek) benzeme isteği arttığını söylemek mümkündür (Yüceant, 2013: 23; Uçar, 2023: 8). Belli fiziksel özelliklerin idealleştirilmesi bireylerin kendi vücutlarına ilişkin olumlu ya da olumsuz değerlendirmeler yapmalarına sebebiyet vererek kendilerini algıma biçimlerini etkilemiş, sunulan bu ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili duygu ve tutum geliştirmişlerdir (Mülazımoğlu vd., 2002: 10; Yüceant, 2013: 23; Yaman vd., 2008: 3-4). Fiziksel görünüşünü olumlu algılama eğilimde olan bireyler diğerleri tarafında değerlendirilmekle ilgili kaygı yaşamazken olumsuz vücut algısına sahip bireyler bu konuya ilişkin yoğun endişe ve kaygı yaşarlar (Doğan, 2010: 151; Kongur, 2024: 26; Polat, 2023: 14; Tabak ve Kahraman, 2022: 23). Birey yaşadığı bu kaygı verici duruma ilişkin mantıksal olmayan fikirler ve duygular üretmeye başlar (Özkaya, 2024: 9). Bu üretim sonucunda olumlu bir olay olumsuz etkilere sebep olabileceği gibi bireyde uyumsuz davranışlarda meydana gelebilir (Hoşgören, 2021: 19). Bireyin fiziksel görünüşünü diğerlerinin bakış açısını önemseyerek değerlendirmesi sonucunda yaşadığı bu kaygı durumu sosyal görünüş kaygısı olarak kabul edilmektedir (Yorulmaz ve Kurutçu, 2019: 197; Mülazımoğlu vd., 2002; Bölenler, 2023: 23).

Sosyal görünüş kaygısı; bireyin görünüşüne dair olumsuz değerlendirmeleri ve algılarının bir sonucu (Doğan, 2009: 2; Alizada, 2023: 8; Arslan, 2021: 1; Şakar, 2021: 21; Çelik ve Makas, 2018: 927-928), sosyal kaygı ve olumsuz beden imajı kavramları ile pozitif yönde ilişkisi olan bir durum (Makas ve Çelik, 2018: 927; Yüceant, 2013: 24), bireyin diğerlerinin güzellik algısına sahip olamayacağına dair yaşadığı endişe (Polat, 2023: 15; Alizada, 2023: 8; Alımcı, 2018: 13; Budak vd., 2013: 108); sosyal ortamlarda hissedilme düzeyinde artış görülen gerginlik (Bölenler, 2023: 23); bireyde huzursuz hissetme, titreme, iletişim kurmakta zorlanma gibi davranışlar sebep olan ruhsal sorun (Leary, 1991; akt., Özkaya, 2014: 9-10), bireyin bedenine ilişkin yaptığı olumsuz yorumların sonucunda ortaya çıkan sosyal kaygının alt boyutu (Kılıç, 2023: 24; Bölenler, 2023: 22), bir başkasının değerlendirmelerinin kişi üzerinde yarattığı duygusal tepkiler (Güllü, 2021: 19), bireyin diğer insanlar üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak için önemli bir etken olan dış görünüşünün nasıl değerlendirileceğine dair sahip olduğu olumlu ve olumsuz algılarla ilişkili bir kavram (Bölenler, 2023: 22), kişilerin bir başkası üzerinde olumsuz etki bırakacaklarına dair yaşadıkları korku (Çetinkaya vd., 2019: 907), sadece vücut biçiminde kaynaklı olmayan yüz şekli-boy-

kilo-ten rengi-çene yapısı gibi faktörlerden de etkilenen bütüncül bir kaygı türü (Yüceant, 2013:23; Flora vd., 2008:48-50) olarak tanımlanmaktadır. Kısaca bireyin görünüşü sebebiyle olumsuz değerlendirileceğine dair inancı sonucunda yaşadığı kaygı olarak tanımlayabiliriz. Bunlara ek olarak sosyal görünüş kaygısı beden algısı ve beden imgesi gibi özelliklerle de yakından ilişkilidir (Florada vd., 2008: 48-50). O halde bu iki kavramı kısaca ele alalım.

Beden algısı; bireyin biyolojik yapısından, psikolojik durumdan, parçası olduğu toplumsal yapıdan ve içinde bulunduğu kültürün etkisi altında değişim ve gelişim gösteren tutuma dair çok boyuta sahip bir yapı olarak ele alınmaktadır (Ata vd., 2014: 75). Bireyin kendi bedenine ilişkin algılarının yanı sıra diğer insanların algıları da bu yapı üzerinde etkilidir (Kundakçı, 2005; akt., Çelik ve Makas, 2018: 928). Beden algısına ilişki birçok farklı tanım yapılmıştır (Akabay, vd., 2017:13). Beden algısı; bireyin kendi bedeninin modüllerine ve fonksiyonların dair olumlu ve olumsuz deneyimlerini, tutumlarını, hislerini değerlendirmesi (Aslan, 2004: 326), bireyin kendi bedenini şekli ölçüsü ve biçimiyle ilgili zihninde oluşturduğu resim (Ergür, 1996; akt., Alagül, 2004: 33), bedenimizi zihnimizde nasıl olduğuna dair düşüncelerimiz (Sarwer, Wadden ve Foster, 1998: 651-652), bireyin kendi bedenini nasıl gördüğüne dair düşünce ve inançlarının bir bütünü (Alagül, 2004: 33) olarak tanımlanmaktadır.

Beden imajı ise; bireyin bedenine dair tüm hislerini, inançlarını ve eylemlerini kapsayan olumlu ya da olumsuz değerlendirmeler (Eser, 2023: 28; Oktan ve Şahin, 2010: 547), kişinin bedeniyle ilgili sahip olduğu duygu ve düşüncelere dair aklında oluşturduğu şema (Hospolat ve Kağan, 2017: 141), ayna baktığı zaman bedenini nasıl gördüğü ve zihin boyutunda nasıl algıladığını ifade eden bir kavram (Sönmez ve Özgen, 2017: 81), aynı zamanda bireyin kendisine dair algısını ifade eden öznel bir soyutlama (Aslan ve Koç, 2018: 66), sıklıkla farklılık gösteren ve kimlik oluşumunun temeli kabul edilen kalıp yargı (Arslangiray, 2013:9), bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve algısal yanları olan çok bileşenli bir kavram (Kutlu, 2009: 4), yeme davranışı, cinsel davranış, sosyal ilişkiler, duygu durumu gibi birçok faktörü etkileyen durum (Cash ve Fleming, 2002: 455-456) olarak tanımlanmaktadır.

Bireyin bedeninden memnun oluşu olumlu beden imajı olarak ifade edilirken bedeninin herhangi bir yerinden duyduğu rahatsızlık olumsuz beden imajı olarak ifade edilmektedir (Eser, 2023: 28). Olumsuz beden imajına sahip kimseler bedeninden

duyduğu utancı ortadan kaldırmak için değişimler yaşamak isterken olumlu beden imajına sahip kişiler ise değişiklik için zaman harcamazlar (Eser, 2023: 28).

## **2.6. Sosyal Görünüş Kaygısının Nedenleri**

Özkaya (2024: 10) sosyal görünüş kaygısının nedenlerini ilk olarak çevresel faktörler olmak üzere teknolojinin ilerlemesi, sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, idealleştirilen güzellik anlayışının popülerleşmesi, ergenlik dönemiyle birlikte kabul edilme isteğinin artması şeklinde sıralamıştır. Sosyal medya platformlarında fiziksel görünüme yüklenen anlamlar sebebiyle birey güzel olmayı, beğenilmeyi yüksek oranda önemseyerek bu alanda kendini yetersiz hissettiğinde olumsuz etkilenerek doyumsuzluk ve başarısızlık yaşamaktadır (Webb ve Zimmer, 2014: 562-585). Özkaya (2024: 10) sosyal görünüş kaygısının en yüksek olduğu zamanın, fiziksel değişimin en çok yaşandığı dönem olan ergenlik dönemi olduğu belirterek bu çağdaki bireylerin fiziksel görünüşlerini karşı cinsi etkilemek için kullandıklarını ifade etmiştir. Bu sebeple ergenlik dönemindeki bireyler için fiziksel görünüş son derece önemlidir diyebilir. Bu açıdan bakıldığında ergenlik döneminde bireyin bedenine yönelik yapılan olumsuz eleştiriler bireyi olumsuz etkileyerek sosyal görünüş kaygısına neden olmaktadır (Özcan vd., 2013: 111).

Alizada (2023: 10) ise sosyal görünüş kaygısının nedenlerini;

Daha önce reddedilmiş olmak: Kişinin kurduğu ilişkilerde (romantik, arkadaşlık, akran) karşı tarafın onayını almak, kabul görmek oldukça önemli olduğu için karşı taraftan olumsuz dönüt almak, ortamda istenmemek sosyal görünüş kaygısının nedenlerindedir (Alden ve Taylor, 2014: 858).

Fizyoloji: Kaygılı bireylerin sempatik sinir sistemi aktifliğini kaybetmiştir (Eser, 2023: 29). Yüksek kaygı düzeyine sahip bireyler hassas sinirlere sahip olduklarından dolayı karmaşık olmayan durumlarda bile kaygılı olma ihtimalleri yükselmekte ve bu da sosyal görünüş kaygısına sebep olmaktadır (Sübaşı, 2010; akt., Eser, 2023: 29).

Utancı hissetme: Toplum tarafından utangaç olarak adlandırılan ve sık sık yetersizlik duygusu yaşayarak sosyal ortamlardan kaçınarak yaşadıkları utangaçlığı beslemektedirler. Bireyin yaşadığı utangaçlık duygusu sosyal görünüş kaygısının nedenleri arasındadır (Henderson ve Zimbardo, 1998: 95-111).

Olumsuz beden imajı: Bireyin bedenine dair negatif düşüncelere sahip olması, bedenini sevmemesi, bedenini yetersiz hissetmesi yani kısacası olumsuz beden imajına

sahip olması sosyal görünüş kaygısına neden olan önemli bir faktördür (Doğan, 2010: 151-152).

Sosyal izlenim: Birey katıldığı sosyal ortamlarda olumlu izlenim bırakmayı önemsemesi sosyal görünüş kaygısını tetikleyen diğer bir unsurdur (Mülazımoğlu, 2014: 30-39).

Toplumsal ve kültürel özellikler: Beden görünümüne ilişkin değerlendirmeler toplumsal ve kültürel değişiklikler doğrultusunda farklılaşır (Eser, 2023: 29). Bu doğrultuda sosyal görünüş kaygısının toplumsal ve kültürel özelliklere bağlı olduğunu söylemek mümkündür (Boursier ve Gioia, 2020; akt., Eser, 2023: 29) şeklinde açıklamıştır.

## **2.7. Sosyal Görünüş Kaygısının Kuramsal Açıklaması**

Sosyal görünüş kaygısı üzerine çalışmalar yapılmış ve izlenim teorisi, nesnelleştirme, psikanalitik kuram, bilişsel davranışçı kuram, sosyal öğrenme kuramı, varoluşçu kuramlar incelenmiştir (Özkaya, 2024: 10-11). Çalışmanın bu kısmında sosyal görünüş kaygısının dayandığı kuramlar ele alınacaktır.

### **2.7.1. İzlenim Teorisi**

Sosyal bir varlık olan insan hayatının her evresinde kendine uygun sosyal çevreyi oluşturmaya çalışmakta ve bu çevrede iyi izlenim bırakmayı önemsemektedir (Alizada, 2023: 10). İzlenim teorisi ise bu denli önemli olan çevrenin birey üzerinde yarattığı duygusal, davranışsal ve bilişsel etkileri incelemektedir (Bölenler, 2023: 25). İlk kez Sosyolog Erving Goffmann' ın kullandığı izlenim yönetimi kavramı bireyin diğerlerinin kendisine ilişkin algılarını etkileme amacıyla sergilediği davranış olarak ifade edilmektedir (Kızılkaya ve Özkaya, 2023: 399-400). İzlenim teorisine göre, birey oluşturduğu sosyal çevrede arzu ettiği izlenimi (beğenilmek, güzel görünmek...) bırakmadığında kendi ile ilgili olumsuz düşüncelere kapılarak sosyal kaygı yaşamaktadır (Leary vd., 1988: 308-309). Bu süreç ise sosyal görünüş kaygısının yaşanmasına neden olmaktadır (Özten, 2018; akt., Ökten, 2019: 11).

Kızılkaya Özkaya (2023: 400) bu süreci izlenimleri incelemek, izlenim yaratmak için motivasyon ve izlenim yaratmak olmak üzere üç başlık altında ele almaktadır. İzlenimlerin incelenmesi diğerlerinin bireye geri bildirimde bulunmasıyla başlamakta ve bireyin ortaya koymak istediği ideal imaj ile karşı tarafın algıladığı imaj arasında fark olup olmadığını araştırması sürecidir (Alizada, 2023: 11). Bu sürecin en önemli

noktası, bireyin izlenimlerine dair bilgi edinmesi ve arzu ettiği izlenimi ortaya koyup koyamayacağını belirlemesidir (Işık, 2020; akt., Özkaya, 2024: 12). Sonraki adım olan ‘‘İzlenim yaratmak için motivasyon’’ sürecinin başlaması; bireyin istediği sonuca ulaşması, ihtiyaçlarını karşılaması için izlenimlerini yönetme konusundaki motivasyonuna bağlıdır (Özkaya, 2024: 12). Çünkü bireyin aldığı olumlu geri bildirimler özgüvenini ve belik saygısını pozitif yönde etkilerken, maruz kaldığı olumsuz geri bildirimler ise bireyin öz saygını ve motivasyonunu düşürür (Tatar, 2006: 20). Son adım olan ‘‘izlenim yaratma’’ ise bireyin kendi hakkında öğrendiği izlenimleri ışığında izlenimleri yönetmeye başladığı hareket evresidir (Yücel, 2013: 6-7). Kendisiyle ilgili olumlu geribildirimler alan kişilerin sosyal görünüş kaygısı yaşama düzeylerinin diğerlerine kıyasla düşük olduğu paylaşılırken negatif geribildirimlerin ise sosyal görünüş kaygısına neden olduğu belirtilmektedir (Kıratlı, Ersöz ve Koçak, 2021; akt., Özkaya, 2024: 12; Leary vd., 1988: 310).

### **2.7.2.Nesneleştirme Teorisi**

Feminizm temelli olan nesneleştirme teorisi Fredrickson ve Roberts (1997: 174) tarafından ortaya atılmıştır. Bu teori, kadınların günlük hayatlarında sürekli maruz kaldıkları cinsiyetçilik türü olan cinsel nesneleştirmenin, kadınlar üzerindeki etkisini ve nasıl sonuçlara sebep olduğunu açıklamaktadır (Özkaya, 2024: 13). Cinsel nesneleştirme görüşüne sahip kimseler bireyi sadece bedenden ya da beden parçalarının bütününden ibaret göyerek buna göre değer biçmektedir (Şahin, 2020: 18). Kısacası nesneleştirmenin bireyde fiziksel görünüşü, beden ölçülerini ön planda tuttuğunu söyleyebiliriz. Nesneleştirme teorisinin belirleyici faktörleri; sosyal statü, ırk, yaş, cinsel tercih, fiziksel görünüş, kişisel özellikler özellikler şeklinde sıralanmaktadır (Karakaş ve Balamir, 2021: 39). Ayrıca kadının bedenine odaklanma, sıklıkla cinsel övgülerde bulunma, sözlü taciz, gizli fotoğraf çekme, medya aracılığıyla cinselliği vurgulamak, kadın bedenini sergilemek ve cinsel şiddet gibi davranışların cinsel nesneleştirmeye sebep olduğu bilinmektedir (Calogero, 2013: 315). Kadınlar kendilerine yönelik yapılan cinsel nesneleştirmeyi çeşitli kitle iletişim araçları yoluyla göyerek bu duruma maruz kalmakta ve bazen içselleştirerek kendilerini bu görüş bağlamında değerlendirerek toplumun benimsediği standartlara (güzel, çekici, zayıf) uymaya çalışırlar (Özkaya, 2024: 13). Kadınlar idealleştirilmiş vücut standartlarına sahip olmaya çalışırken dış görünüşleriyle baş etmeye ve bunun için zaman harcamaya başlarlar (Karakaş Kaya, 2021: 41). Nesneleştirmenin sonuçlarından biri ise kaygıya

sebepe olmasındır (Alizada, 2023: 12). Nesneleştirme sebebiyle bireyler fiziksel görünümlerine çok fazla zaman harcamakta ve bu da sosyal görünüş kaygısına, sosyal görünüş kaygısı ise yeme bozukluğuna, depresyona, dismorfik problemlere sebep olmaktadır (Tiggeman ve Kuring, 2004: 300).

### **2.7.3.Psikanalitik Kuram**

Sigmund Freud tarafından geliştirilen psikanalitik kuram insanların oluşturdukları sosyal çevre tarafından beğenilmek isteme sebeplerinin bilindışı uyarıcılar olduğunu ifade etmektedir (Alizada, 2023: 12). Freud' un bu kuram çerçevesinde ortaya attığı topografik modelin parçaları olan id, ego, süperegö arasında ilişkinin uyumsuz olması kaygıya sebep olur (Özkaya, 2024: 14). Bu kurama göre bireylerin bilinçdışı düzeyde diğerlerinin dikkatini çekmek ve ilgi görmek istemeleri sosyal görünüş kaygısına dayanır (Şeker, 2021: 47). Yani sosyal görünüş kaygısının bilinçdışıdaki karşılığının dikkat çekme arzusu olduğunu söylemek mümkündür (Özkaya, 2024: 14). Bireyin sosyal çevresinde iyi bir statü edinme isteği, takdir edilme beklentisi, beğenilme arzusu ve onaylanma beklentisi esnasında bilinçdışında güdülenme olduğu görülmüştür (Alizada, 2023: 12; Özkaya, 2024: 14). Birey sahip olduğu bu bilinçdışı motivasyonla arzuladığı görünüme ulaşamaz ve beklediği olumlu geri bildirimleri alamazsa biliçaltı karmaşası ve sosyal görünüş kaygısı yaşamaya başlar (Türkçapar, 1999: 248-249).

### **2.7.4.Bilişsel Davranışçı Teori**

Bireyin bir olaya karşı hissettikleri ve düşündükleri olaya yüklediği anlamlarla yakından ilişkilidir (Çelebi ve Odacı, 2018: 93). Bilişsel davranışçı terapi ise bireyin olumlu değerlendirilmeye yüklediği anlamın kaygı için belirleyici olduğunu ve sosyal bir durumla karşılaşan bireyin kendini diğerlerinin beklentilerine, ideallerine göre değerlendirdiğini ifade etmektedir (Özer ve Yalçın, 2020: 162). Türkçapar (1999: 251-252) ise sosyal görünüş kaygısını bilişsel davranışçı teori çerçevesinde şu şekilde özetlemiştir:

Koşullanma ve pekiştirme yoluyla öğrenilen bir davranış olan sosyal kaygıyı koşullanmanın üç farklı boyutuyla (doğrudan koşullanma, gözlem, bilgi aktarımı) ele almıştır. Doğrudan koşullanma; bireyin davranışları direkt deneyimleyerek öğrenmesidir. Bireyin bu davranışı deneyimleme sayısı arttıkça davranış pekiştirilir ve birey bu deneyimler sonucunda edindikleri doğrultusunda davranışlar sergilemeye

başlar. Buna göre olumsuz beden algısına sahip bireyin bedenine ilişkin çevresinden olumsuz geri bildirim almayı deneyimlemesi ve bu durumun pekiştirilmesi sonucunda sosyal görünüş kaygısı yaşamaması bu duruma verilebilecek örneklerden biridir (Alizada, 2023: 14). Bir diğer boyut olan gözlemde ise bireyin sergilediği davranışları gözlem yoluyla öğrendiği, başkalarının edindiği tecrübelerden sonuç çıkararak edindiği vurgulanmaktadır. Bireyin bulunduğu sosyal çevrede fiziksel görünüşünden dolayı küçük düşürülen birini gözlemlemesi sonucunda fiziksel görünüşüyle ilgili küçük düşürüleceğine dair endişe duyarak sosyal görünüş kaygısı yaşamaması buna örnek olarak verilebilir (Alizada, 2023: 14). Son boyut olan bilgi aktarımı ise, bireyin herhangi bir konuyu deneyimlemeden sadece konuşma ya da araştırma yoluyla bilgi edinmesi sonucunda davranışlarında değişim meydana gelmesi olarak ifade edilmektedir. Bireyin arkadaşlarıyla fiziksel görünüşe ilişkin ettiği sohbetin ardından dış görünüşe daha fazla önem vererek sosyal görünüş kaygısı yaşamaya başlaması buna örnek gösterilebilir.

#### **2.7.5.Sosyal Öğrenme Kuramı**

Sosyal öğrenme kuramına göre bireyin herhangi bir davranışı öğrenmesinin temelinde taklit etme vardır (Özkaya, 2015: 15; Erkek, 2023: 11-12). Bireyin sosyal öğrenme süreci boyunca ilgi duyma, dikkat etme, akılda tutma, taklit etme, motivasyon gibi etkenlerin önemi aşıkardır (Şener ve Gökkaya, 2017: 384; Alizada, 2023: 13). Bu kuram bireylerin; günümüzde medyanın etkisiyle idealleştirilmiş vücuda sahip olmanın öneminin vurgulanmasından, fiziksel görünüşün ilgi çekici dolaylı, sosyal çevre tarafından arzu edilen bu beden sunumlarını taklit etmek için güdülenmelerine ve buna yönelik sosyal görünüş kaygısı yaşamalarına vurgu yapmaktadır (Bölenler, 2023: 25; Akarsu ve Demirpençe, 2022: 15-17). Kısacası bireyin çevrenin beklentilerini kendisine standart olarak belirlemesi, bunları karşılamayı önemseyerek bunun için çabalaması ve diğerleri üzerinde bıraktığı izlenimin olumlu olması için çalışması bireyin beden imajını zedeleyerek sosyal görünüş kaygısı yaşamamasına sebep olabilir (Hamarta, 2009; akt., Ekşi vd.,2016: 530-531). Kısacası taklit yoluyla öğrenme, diğerleriyle aynı davranışı sergilemeye çalışmak, başkalarına özenmek sosyal görünüş kaygısına sebep olmaktadır (Ökten, 2019: 12-13).

## 2.8. Sosyal Görünüş Kaygısıyla İlgili Literatürdeki Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde sosyal görünüş kaygısına dair yapılan çalışmalara dair bilgiler sunulacaktır.

Özpolat ve Dinç (2024), Niğde Ömer Halisdemir üniversitesinde bulunan 360 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışma ile sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre sosyal görünüş kaygısı ile yaşam tatmini ve rekreasyon fayda puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Antonietti ve arkadaşları (2020), ergenlik döneminde 1085 kişi üzerinde yaptığı çalışmada ergenlerin benlik saygısı, aile ve akran uyumu ve yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Bu ilişkinin incelenmesi sırasında ergenlerin başa çıkma stratejilerinin (uyumlu, uyumsuz) aracı, cinsiyetin düzenleyici rolü dikkate alınmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre benlik saygısı düşük olan ergenlik kullandığı uyumsuz başa çıkma stratejilerinin artması sebebiyle sosyal görünüş kaygısını doğrudan ve dolaylı olarak etkilediği tespit edilmiştir.

Suna ve arkadaşları (2024), diyetisyen desteği alan ve spor salonuna giden 279 kişi üzerinde yaptığı çalışma ile bireylerin sosyal görünüş kaygısı ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre spor salonuna giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal görünüş kaygısı ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki incelendiğinde ise düşük seviyede negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Özkaya (2024), kadın doğum polikliniğine başvuruda bulunan 370 hamile üzerinde yaptığı çalışma ile hamilelerin narsistik kişilik özellikleri, yaşadıkları sosyal görünüş kaygıları ve ilişkili faktörlerin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre gebelerin narsistik kişilik özelliği puanları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında ilişki olmadığı görülmüştür.

Mırzayeva (2024), 18- 45 yaş arasındaki 389 yetişkin birey üzerinde yaptığı çalışma ile algılanan ebeveyn tutumlarının duygu düzenleme ve sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre bireylerin duygu düzenleme puanları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında pozitif yönde olan ortalama bir ilişki olduğu görülmüştür. Ebeveyn tutumları ölçeğinin

anne duygusal sıcaklık, anne reddedicilik, baba duygusal sıcaklık, baba reddedicilik alt boyutlarının sosyal görünüş kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Zimmer-Gembeck ve arkadaşları (2021), ergenlik döneminde bulunan 650 kişi üzerinde yaptıkları ve 1 sene süren boylamsal çalışma ile akran mağduriyetinin (yüz yüze ve siber) çevrimdışı görünüş kaygısına ve çevrimiçi görünüşe meşgul olma üzerindeki yordayıcılığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre daha fazla mağduriyet yaşadığını ifade eden ergenlerin çevrimdışı görünüş kaygısını yüksek yaşadıklarını ve çevrimiçi görünüşe daha çok meşgul oldukları görülmüştür. Yapılan çalışmada kadın katılımcıların erkeklere oranla sosyal medyada geçirdikleri zamanın daha fazla olduğu ve daha yüksek oranda sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir.

İsmailoğlu (2023), romantik ilişkisi bulunan 20-44 yaş arasındaki 410 kadın üzerinde yaptığı çalışma ile sosyal görünüş kaygısının romantik ilişkilerdeki yakınlık düzeyine, kıskançlık durumuna ve mizojinik tutuma etkisini tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre bireylerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı düzeyinin belirlenen diğer değişkenlerle arasında pozitif yönde olan ortalama bir ilişkisi vardır.

Kılıç (2023), İstanbul’ da ikamet eden 297 yetişkin birey üzerinde yaptığı çalışma ile depresyon düzeyi, benlik saygısı, sahip olunan beden algısı ve bireyin hissettiği sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedef edinmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bireyin sosyal görünüş kaygısı, vücut algısı, depresyon puanları benlik saygısı puanlarını anlamlı şekilde yordamaktadır. Depresyon düzeyinin, sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı puanları üzerindeki etkisinde aracı rolünde olduğu tespit edilmiştir.

Bölenler (2013), 384 yetişkin birey üzerinde yaptığı çalışmada ilişkisel tarama modelini kullanarak bireylerin bilişsel duygu düzenleme güçlüğü stratejileri ve yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı ile sergilenen kompulsif satın alma davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflemiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre bu üç değişken arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Uçar (2023), 18-29 yaş arasındaki 373 birey üzerinde yaptığı çalışma ile beliren yetişkinlikte bireyin yaşadığı sosyal görünüş kaygısının mükemmeliyetçilik düzeyi ve duygu düzenleme stratejileri ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Alt boyut olan

belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin sosyal görünüş kaygısının anlamlı düzeyde yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Özkan ve arkadaşları (2023), fitness merkezine giden 252 birey üzerinde yaptığı çalışma ile fitness merkezinde egzersiz yapan kişilerin fiziksel görünümüne ilişkin gösterdikleri mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygılarını ve egzersiz yapmaya yönelik bağımlılıklarını bir takım demografik değişkenler çerçevesinde ele alarak incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bireylerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısının cinsiyete, medeni duruma, sosyo ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Şahin ve arkadaşları (2014), orta öğretimde öğrenim gören 11-15 yaş arasındaki 2222 öğrenci üzerinde yaptığı çalışma ile sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre bu iki değişken arasındaki ilişkinin negatif yönde anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Şengönül ve Aydın (2023), İstanbul’ da yaşayan 18-25 yaş arasındaki 385 genç yetişkin üzerinde yaptığı çalışma ile katılımcıların sosyal medya kullanımına ilişkin özellikleri ile yeme tutumları ve yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaç edinmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bireylerin sosyal görünüş kaygısı yaşama düzeylerinin sosyal medyada geçirdikleri zamana ve sosyal medya platformlarını kullanma sıklıklarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı zamanda bireylerin beden kitle indeksinin sosyal görünüş kaygısıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

## **2.9. Psikolojik Dayanıklılık**

Psikolojik dayanıklılık kavramından önce dayanıklılık kavramını kısaca ele alalım.

Literatürde birçok farklı şekilde ele alınan dayanıklılık kavramına dair tanımlama yaparken uluslararası literatürde araştırmacıların fikir birliğine ulaşmasına rağmen Türkiye’ de henüz ortak tanımlama yapılamamıştır (Öztürk, 2024: 3). Uluslararası literatürün “resilience” olarak ele aldığı dayanıklılık kavramı ülkemizdeki araştırmacılar tarafından; kendini iyileştirme gücü, dirençlilik, sağlamlık, yılmazlık gibi kavramlarla ve genellikle psikoloji çerçevesinde farklı şekillerde ifade edilmektedir (Terzi, 2006; Bahadır, 2009; Dayıoğlu, 2008; Kararımak, 2006; Sipahioğlu, 2010; Demirbaş, 2010; Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; akt.; Karabulut ve Balcı, 2017: 196). Literatüre çocuk ve şizofreni alanında yapılan

çalışmalarla psikolojik sorun yaşayan bireylerin çevrelerine uyum sağlamalarını zorlaştıran sebepleri araştırmak amacıyla yapılan araştırmalar sonucunda giren dayanıklılık kavramı, ruhsal hastalıklar için risk faktörlerinin keşfedilmesi ve hastaların bu durumlarla baş etmelerini sağlayıcı bir faktör olarak kabul edilmiştir (Öztürk, 2023: 3; Werner, Bierman ve French, 1972: 187). 1970'li yılların sonunda yapılan bu çalışma ile dayanıklılık kavramının kullanımı yaygınlaşmıştır (Masten, 2006: 47-48).

Luther ve arkadaşları (2000: 543), dayanıklılık kavramının bireylerin uyum sağlama potansiyeli arttırdığını ifade ederek bu kavramı şiddetli ve sıkıntılı sorunlara maruz kalan bireylerin bu saldırılardan uyum sağlayarak kurtulmaları olarak tanımlamaktadır. Luther ve Cicetti (2000: 859) ise yaptıkları çalışmada dayanıklılık düzeyi yüksek olan hastaların iyileşme açısından olumlu sonuçlar sergilediklerini ve birtakım ortak özelliklere sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlere rağmen uyum göstererek bu durumun üstesinden gelmesini ifade eden dayanıklılığa ilişkin yapılan bu çalışmaların ardından bireyde olumlu etki bırakan bu kavrama dair daha fazla veriye ihtiyaç duyulmuştur (Öztürk, 2024: 3; Luthar vd., 2000: 543). Zor durumlarla karşı karşıya kalan bazı kişiler bu durumun yarattığı kötü ruh halinde depresyon, kaygı bozukluğu gibi sorunlar yaşıyorken bazı bireylerin kolayca kurtulabilmeleri kişisel farklılık olarak görülmüş ve psikoloji alanında pozitif bir bakış açısıyla ele alınarak araştırılmıştır (Doğan, 2015: 93). Bireyin kişisel özelliklerinden kaynaklı olan ve onu olumsuzluklardan koruyan bu içsel özelliği psikoloji literatüründe ‘psikolojik dayanıklılık’ olarak ifade edilmiştir (Öztürk, 2024: 5-6).

Bireyler günlük yaşamları sırasında ruhsal iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyen birçok stresli durum, hatta travmatik denilebilecek düzeyde ciddi olayla karşı karşıya kalmaktadır (Civan Kahve, 2017: 37). Bu tarz durumlara verilen tepkiler kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Filazoğlu Çokluk, 2021:74). Strese sebep olan durumlarda uyum gösterme becerisini kullanarak başa çıkabilme, olumsuz durumu kontrol altında tutabilecek yeterliliği gösterme kısacası bireyin strese sebep olacak durumlara tepki verirken olumlu kişilik özelliklerini ortaya koyması psikolojik dayanıklılık olarak ele alınmaktadır (Çetin vd., 2015: 82). Diğer bir deyişler kişilerin stres yaratan bu durumlardan bozukluğa, hasara uğramadan kurtulması olarak ifade edilmiştir (Ülker Tümlü, 2012:11; Cicioğlu, 2024:20). Ancak psikolojik dayanıklılık

kavramına ilişkin uzun yıllardır çalışmalar yapılmasına rağmen henüz ortak bir tanımı bulunmamaktadır (Civan Kahve, 2017: 37).

Psikolojik dayanıklılık; bireylerin yaşadıkları stres yaratan durumlara (işten çıkarılma, saldırıya uğrama, ciddi sağlık sorunu yaşama...) uyum sağlamak için sahip olmaları gereken en temel faktör (Luthar, 1991: 602), bir başarı veya kontrol sağlama süreci (Hunter, 2001: 172-173; Sarıgöl,2023: 16), gerektiği durumlarda işlevsel ve ruhsal anlamda iyi olmanın davranışsal hali (Şahan Aktan, 2018: 8), zorlukları etkili bir şekilde yönetebilme (Topçu, 2023: 12; Sakalıuzun,2023:10), bireyin çevreyle karmaşık etkileşimi sonucunda yakaladığı uyum (Üstdağ, 2023: 9-10), olumsuz faktörlere (başarısızlık, çatışma, saldırı, belirsizlik) karşı güçlü olma durumu( Atakay, 2023: 25), ilk kez Kobasa tarafından ele alınan ve bireyin stresle başa çıkmasını sağlayan içsel-dışsal kaynaklardan gelen beceri (Kurt, 2023: 24-25), bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimlere rağmen yetişkinlik dönemini olumlu bir şekilde yaşamasına imkan veren bir kavram (Yahşi Satılmış, 2023: 20) olarak tanımlanmaktadır. Kısacası sağlıklı gelişime, yeterliliğe ulaşmanın yolu olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık bireyin karşılaştığı zorluklarla baş edebilecek dirençte olmasıdır (Masten ve Coatsworth'a göre (1998: 217).

Görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılık kavramına dair pek çok farklı tanım yapılmıştır. Ülker Tümlü' nün (2012: 12) aktardığına göre Masten ve arkadaşları bu tanımlarda ortak olan üç temel özelliği şu şekilde ifade edilmiştir:

1. Psikolojik dayanıklılık kavramının birinci temel özelliği gerçekleşen tüm olumsuzluklara rağmen bireyin bunları aşmasını sağlayarak gelişim göstermesini vurgulayan inancı kapsamaktadır. Örneğin yaşadığı tüm zorluklara göğüs gererek başarılar elde edebilmiş ünlü kişilerin yaşam serüvenlerini anlattıkları öyküleri bu temel özellik ile ilişkilidir.

2. Psikolojik dayanıklılık kavramının ikinci temel özelliği ise bireyin karşı karşıya kaldığı stresli durumlara hızlıca adapte olma ve uyum sağlama yeteneğini vurgulamaktadır. Bu temel özellik boşanma, saldırı, ailede çatışma gibi stres faktörleri ile yakından ilişkilidir.

3. Üçüncü temel özellik ise travma (doğal afet yaşamak, yakınının vefat etmesi, büyük kazalar geçirmek) yaşamış bireyin bunları atlatabilmesini ifade etmektedir. Bu temel özellik ele alınırken bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulması önemsenir

Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılık kavramının kolaylıkla açıklanamayan bir kavram olduğu tek bir tanımlama yapılamadığı görülmektedir ancak kavrama dair ele alınan önemli iki nokta; zorlu yaşam şartlarıyla karşı karşıya kalmak ve bu durumlara uyum sağlamaktır denilebilir (Yıldız, 2021:39).

## **2.10.Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler**

Literatürde psikolojik dayanıklılığa ilişkin net bir tanım ve kavramsallaştırılma yapılamamasına rağmen yapılan çalışmalar ışığında bu kavramı etkileyen risk ve koruyucu olarak ele alınan iki temel faktör konusunda ortak bir karara varılmıştır (Vella ve Pai, 2019: 233; Cicioğlu, 2024: 21). Ancak bazı araştırmacılar ise psikolojik dayanıklılığın anlaşılması için olumlu sonuçların da ele alınması gerektiğini ortaya koyarak üçüncü bir faktör olarak “olumlu sonuçları” eklemiştirler (Ülker Tümlü, 2012: 12-13; Yıldız, 2021: 39; Güneş Parlak, 2023: 23). Bu çalışmada psikolojik dayanıklılığı etkilediği tespit edilen risk grubundaki faktörler, koruyucu olarak belirlen faktörler ve olumlu sonuçlar ele alınacaktır.

### **2.10.1.Risk Faktörleri**

Risk, zorlu yaşam koşullarıyla birlikte hayatın bir parçası haline gelen ve olumsuz sonuçları öngören zorluk, sıkıntı, felaket anlamında kullanılan bir kavramdır (Yıldız, 2023:39; Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206; Şahin, 2023: 14). Olumsuz bir duruma sebep olabilecek etkileri olan ve bu durumun ortaya çıkma ihtimalinin artmasına sebep olan faktörlere risk faktörleri denilmektedir (Kibry ve Fraser, 1997, akt.; Gizir, 2007: 116). Eraslan (2014:9) ise risk faktörlerini olumsuz yaşantılar sonucunda bireyin maruz kaldığı felaketler olarak tanımlamıştır. Psikoloji literatüründe ise bireylerin fiziksel ya da ruhsal olarak sorun yaşama ihtimalini yükselten ırk, cinsiyet, yaş, sigara kullanımı, uyuşturucu bağımlılığı gibi birçok etkeni barındıran durum ya da davranış olarak ifade edilmektedir (Şahin, 2014: 14).

Yıldız (2023:39); psikolojik dayanıklılık düzeyinin anlaşılabilmesinde risk faktörlerinin önemini “ Psikolojik dayanıklılık potansiyelin ortaya çıkması ve koruyucu faktörlerin kullanılması için risk durumlarının tespit edilmesi gerekir. Yani dayanıklılık kavramının risk barındıran yaşantılarla birlikte ortaya çıktığını söyleyebilir ve her türlü risk faktöründen uzak tutulmuş çocuk için normal, yeterli ve uyumlu gibi pozitif kavramlar rahatlıkla kullanılabilir iken dayanıklı kavramının kullanılamaması buna örnek olarak verilebilir.” şeklinde ifade etmiştir. Kısacası risk

faktörleri psikolojik dayanıklılık düzeyinin yükseltilmesi için ön koşul niteliği taşımaktadır (Çam ve Büyükbayram, 2017: 118). Bahsi geçen ve psikolojik dayanıklılığı etkileyen risk faktörlerini yaşanan travmatik durumlar, felaketler, doğal afet, cinsel taciz, evliliğin sonlanması yani bireyin maruz kaldığı olumsuz deneyimler olarak sıralamak mümkündür (Kararımak, 2006: 132; Sarıgöl, 2023: 17).

Gizir (2007:116) ele aldığı risk faktörlerini bireysel (erken doğum, bireyin karşılaştığı zor yaşam şartları, kronik rahatsızlıkları), ailesel (ebeveynlerin ruhsal ya da fiziksel anlamda rahatsızlık yaşamaması, ebeveynlerin vefatı, ebeveynlerin boşanması, erken yaşta çocuk sahibi olmak) ve çevresel (sosyoekonomik sıkıntılar yaşamak, yoksulluk, çocukların ihmal ve istismar edilmesi, toplumsal düzeydeki travmalar) olmak üzere üç grupta değerlendirmiştir.

### **2.10.2. Bireysel Risk Faktörleri**

Ergün Başak (2012: 20) ise bireysel risk faktörlerini zorlayıcı birtakım yaşantılara maruz kalan bireylerin yaşantılarla baş etmelerini engelleyen, uyum sağlamayı zorlaştırıcı etkiye sahip kişisel özellikler olarak tanımlamıştır. Bireyin düşük zekâ düzeyine sahip olması, kaygı düzeyinin yüksek olması, kronik rahatsızlıklar yaşamaması, kendini ifade etmekte güçlük çekmesi, özgüven seviyesinin düşüklüğü, baş etme becerilerinin kısıtlı oluşu, öfkeli ve ofansif olma gibi kişilik özellikleri bireysel gruptaki risk faktörlerindedir (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206). Bir başka araştırmacı ise bireysel risk faktörlerinin sınırlı düzeyde sosyal beceriye, olumsuz karakter özelliklerine ve sınırlı sayıda yeteneğe sahip olmakla ilişkili olduğunu vurgulamıştır (Dywer, 2000; akt., Ergün Başak, 2012: 20). Bireysel risk faktörlerini erken yaşta hamilelik yaşamak, prametüre doğum, zayıf iletişim becerilerine ve düşük zeka düzeyine sahip olma, psikolojik sorunlar yaşama, madde bağımlılığı ve dışlanma olarak değerlendirmekte mümkündür (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009: 84).

### **2.10.3. Ailesel Risk Faktörleri**

Ergün Başak (2012:21-22) kişinin olumsuz deneyimler yaşamalarına maruz kalmalarına sebebiyet veren, bu tarz olumsuz durumlara karşı uyum göstermesini engelleyen ailevi özellikleri aile risk faktörleri olarak kabul etmektedir. Bu duruma bireyin kalıtsal bir rahatsızlığının olması, ebeveynlerinin ayrılması, ebeveynlerden birinin ya da ikisinin vefat etmesi, aile içinde gerçekleşen ihmal ve istismar, yanlış ebeveyn tutumları ile büyütülmek, kardeşler arasında anlaşmazlık gibi birçok faktör

örnektir (Gizir, 2007:116; Karataş vd. ,2019: 63; Ceren ve Haktan, 2019: 42). Öz ve Bahadır Yılmaz (2009: 84) ise bu faktörleri dörtten fazla çocuk sayısına sahip kalabalık bir aileye sahip olma, çocukların doğumu arasında iki yıldan az bir süre olması, psikolojik rahatsızlığı olan ebeveyne sahip olmak, ebeveynin alkol-kumar-madde bağımlısı olması, ebeveynin suça karışmış olması, evlat edinilmiş olmak, ailede şiddete maruz kalmak şeklinde sıralamışlardır.

#### **2.10.4.Çevresel Risk Faktörleri**

Ergün Başak (2012: 20) kişinin olumsuz deneyimlerle baş etmesini zorlaştıran hatta engelleyen ailesel ve bireysel risk faktörleri dışında kalan risk faktörlerini bu başlık altında ele almaktadır. Sosyoekonomik sıkıntılar yaşamak, bireyin ulaşabildiği koşulların yetersizliği, göç, savaş, işsizlik, topluma örnek teşkil edecek rol modellerin olmaması çevresel risk faktörleri olarak ele alınmaktadır (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206. Öz ve Bahadır Yılmaz (2009: 84) ise çevresel risk faktörlerini düşük düzeyde sosyoekonomik duruma sahip olmak, suiistimal edilmek (fiziksel ve cinsel anlamda), evsizlik, yeterli düzeyde beslenememek, akran desteği alamamak, akran zorbalığına maruz kalmak şeklinde sıralamıştır.

Sarıgöl (2023:16) kişinin psikolojik dayanıklılığını etkileyen risk faktörlerine ilişkin yapılan çalışmaların çeşitliliğiyle birlikte risk faktörlerinin de çeşitlendiğini söylemiştir. Bu alandan yapılan ilk çalışmalarda kişinin gelecek yaşantısını olumsuz şekilde etkileyeceği belirgin olan tek bir risk faktörü ele alınırken daha sonraki çalışmalarda bu risk faktörlerinin sayısı artmış ve bireyin ruhsal durumu üzerindeki etkisine odaklanılmıştır (Kararımak, 2006: 132). Bireyin maruz kaldığı risk faktörlerinin sayısı bireyin ne kadar risk altında olduğunun belirleyicisi olmakla beraber risk faktörlerinin çok olduğu bireylerin zihinsel kapasitelerinin düşük olduğu daha fazla stresli yaşam durumlarıyla karşı karşıya kaldıkları, daha az yetenek ve beceri sergiledikleri görülmüştür (Garmezy, 1987; akt., Kararımak, 2006: 132). Kısacası risk faktörlerinin bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğunu ve bu risk faktörlerini azaltmanın dayanıklılık düzeyinin artmasına katkı sağlayacağını söylemek mümkündür. Yıldız (2021: 41-42) ise bazı araştırmacıların bireyin sahip olduğu psikolojik dayanıklılık düzeyinin gelişim gösterebilmesi için baş edilebilir bir ortamda dayanılabilir düzeyde risk faktörlerine maruz kalınması gerektiğini dile getirmiştir. Böylelikle bireyin ruhsal anlamda iyi

hissetme düzeyinin gelişeceği ve olumsuz yaşantılarla karşılaştığında kullanabileceği beceriler edindiği düşünülmektedir (Gürkan, 2006: 24)

### **2.10.5.Koruyucu Faktörler**

Koruyucu faktörler, bireyin karşılaştığı zorlu yaşam şartlarının etkisinin ortadan kalkmasına ya da etkilerinin azalmasına ve böylelikle bireyin uyum sağlamasını destekleyici becerilerinin gelişmesine katkı sağlayan durumlardır (Yıldız, 2021: 42; Üstdağ, 2023: 13). Koç Yıldırım (2014: 38) ise koruyucu faktörleri bireyin endişe yaşadığı durumlar esnasında onu koruyan kalkan ve kökenini kişiden alan kişisel, ailesel ve çevresel olarak ayırdığı faktörler olarak ifade etmektedir. Rutter (1990: 325) bireyin risk faktörlerinin azalmasına sebep olan her türlü durumu koruyucu faktör olarak kabul etmiş ve dört grupta;

1. Bireyin riske maruz kalma ihtimalini düşürenler ya da karşılaşılan riskin birey üzerindeki etkililiğini azaltanlar,
2. Bireyin yaşadığı kötü deneyimlerden sonra gerçekleşen olumsuz sonuçların devam etmesini azaltanlar,
3. Birey üzerinde sağladığı olumlu etkiler sonucunda özgüveni ve yetkinlik hissini yükseltenler
4. Bireye ihtiyaç duyduğu, onu geliştiren ve yeni yönelimler sunan sağlıklı ilişkiler ve yeni fırsatlar şeklinde tanımlamıştır.

Garmezy (1987: 166) ise yaptığı çalışmada koruyucu faktörleri;

1. Birey kökenli olan, özgüvenli ve iyimser olmak gibi bireysel özellikleri barındıran,
2. Aile ilişkilerinin sağlıklı, sıcak ve destekleyici olmasından yanı aile yapısından kaynaklanan,
3. Bireyin olumsuz durumlarla baş etmesine destek veren, onu güçlendiren ve olumlu değerleri aşıl原因 aile dışındaki sosyal çevreden gelen dış destek sistemi şeklinde üç başlık altında toplamıştır.

Werner (1989: 80) ise koruyucu faktörleri;

1. Bireyin sahip olduğu yetenek ve becerilerin fakında olması ve bunlara olumlu bir bakış açısıyla yaklaşması
2. Yaşadığı kötü deneyimler sırasında destek alabileceği bir aileye sahip olması

3. Bireyi destekleyen, gerektiğinde ödüllendiren okulda ya da yaşadığı toplum içerisinde var olan sosyal destek ağı olmak üzere üç ana başlıkta toplamıştır.

Yukarıda belirtilen sınıflandırmaların ışığında gerçekleşen çalışmalar sonucunda koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve ailenin dışından olmak üzere üç başlık altında daha ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır (Kararımak, 2006: 133). Öz ve Bahadır Yılmaz (2009: 84) ise koruyucu olarak kabul edilen risk faktörlerini bireysel, çevresel ve ailesel olacak şekilde başlık altında incelemiştir.

#### **2.10.6. Bireysel Koruyucu Faktörler**

Stresle karşılaşan kişiyi bu durumdan koruyan, zorlu deneyimlerle baş etmesini sağlayan ve maruz kaldığı risk faktörlerinden uzaklaştıran birey kökenli koruyucu bireysel koruyucu faktörler olarak kabul edilmekte ve yüksek bilişsel yeteneklere sahip olmak, zeka seviyesinin yüksek olması, yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olmak, kişinin akademik kariyerini olumlu algılaması, sorun çözme becerisine sahip olmak, öz kontrolün gelişmiş olması şeklinde sıralanmaktadır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009: 84; Koç Yıldırım, 2014: 37; Yıldız, 2021: 42). Kararımak (2006: 133) bunlara ek olarak bireyin entelektüel, ılımlı ve herkesin sevdiği bir kişi olmasını da eklemiştir. Bireysel faktörlerin bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerindeki etkisini inceleyen pek çok çalışmada; bireyin kendini kontrol edebilmesi, kendine güven ve saygı duyması, umut dolu olması, güvenli bağlanma stiline sahip olması, çözüme odaklı baş etme stratejilerini kullanması, girişken davranışlar sergilemesi, bilinçli ve sabırlı olması gibi pek çok özelliğin bireysel koruyucu faktörler grubunda yer aldığı tespit edilmiştir (Civan Kahve, 2017: 42).

#### **2.10.7. Ailesel Koruyucu Faktörler**

Aileyle ilgili koruyucu faktörler bireyin içinde büyüdüğü evin iklimi, aile ortamı çerçevesinde değerlendirilmekte ve eğer bu aile ortamı organize yapılandırılmış, fiziksel kalabalıktan arındırılmış ise bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olacağı bilinmektedir (Civan Kahve, 2017:43; Atmaca, 2023:20). Ebeveyn-çocuk ilişkisinin olumlu yönde olması, ilgili ebeveynler tarafından büyütülmek, anne babanın yüksek eğitim düzeyine sahip olması, ebeveynlerin sorumluluklarının bilincinde olması, ebeveynlerin çocuklarının geleceğine dair umut dolu ve destekleyici bir tavır sergilemesi psikolojik dayanıklılığı etkileyen ailesel koruyucu faktörlerdir (Yıldız, 2021: 42; Koç Yıldırım, 2014: 37; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009:84).

Kararırmak (2006: 133) ise bunlara ek olarak avantajı sosyoekonomik düzeye sahip olmanın, çekirdek aile dışındaki aile bağlarının da güvenli ve sıcak olmasının önemini vurgulamıştır.

#### **2.10.8.Çevresel Koruyucu Faktörler**

Daha çok aile dışındaki kurumların birey üzerindeki olumlu etkisini kapsayan çevresel koruyucu faktörler çevrenin bireyin sağlıklı gelişimini destekleyici ve olumsuz koşullara karşı koruyucu bir tavır içinde olması olarak ifade edilmektedir (Civan Kahve, 2017: 43). Bireyin olumlu rol modellerinin olması, okulda kurduğu ilişkilerin sağlıklı olması, toplumdan ve arkadaşlarından yeterince destek alması çevresel koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Öz ve Bahadır, 2009: 84; Yıldız, 2021: 42). Koç Yıldırım (2014:37) ise çevresel koruyucu faktörleri, bireyin komşu, akraba, öğretmen gibi çevresindeki bir yetişkinle olumlu ilişkiye sahip olması ve böylece ihtiyaç duyduğu toplumsal desteği alması şeklinde ifade etmiştir.

Yukarıda belirtilen bireysel, ailesel, çevresel faktörler bireyin hayatında olumlu anlamda yer alırsa bireyin gelişimine katkı sağlayarak, psikolojik dayanıklılık düzeyini yükseltirken eğer bu faktörler bireyin hayatında olumsuz şekilde varsa bireye ruhsal anlamda zarar vermekte ve psikolojik dayanıklılık düzeyini düşürmektedir (Yıldız, 2021: 44). Öz ve Bahadır Yılmaz (2009: 84) ise risk ve koruyucu faktörleri bilmenin ve doğru bir bakış açısıyla değerlendirmenin bireyin ruh sağlığı açısından önemli olduğunu dile getirmiştir.

#### **2.10.9.Olumlu Sonuçlar**

Psikolojik dayanıklılık kavramını etkileyen faktörler incelenirken sadece risk ve koruyucu faktörleri ele almak, her bireyin bu faktörlerle etkileşiminin ardından verdiği tepkilerin farklı olması sebebiyle yetersiz kalmakta ve bireyin bu etkileşim sonucunda sergilediği olumlu sonuçların değerlendirilmesi de son derece önemli görülmektedir (Yıldız, 2021: 44; Öztürk, 2024: 11). Ayrıca psikolojik dayanıklılığa ilişkin yapılan araştırmalar bu konunun sadece risk ve koruyucu faktörlerin incelenmesiyle anlaşılamayacağını bununla beraber olumlu sonuçların incelenmesi gerektiğini vurgulamıştır (Gizir, 2007: 116).

Olumlu sonuçlar, kişinin kendini geliştirme sürecini destekleyerek daha sağlıklı bir şekilde yürütmesi için gerekli olan uyum gösterme becerisini sergileme sürecidir (Öztürk, 2024: 11; Atakay, 2023: 27). Burada sözü edilen uyum bireyin karşılaştığı

stresli durumlara, zorluklara ve çevresindeki değişikliklere esnek bir şekilde tepki verebilme yeteneğini ifade etmektedir (Moray, 2019: 39-40). Yıldız' a (2021:44) göre koruyucu faktörleri kullanmasıyla karşılaştığı risk faktörleriyle baş edebilmesi sonucunda ortaya çıkan kazanım niteliğindeki yeterlilikler olumlu sonuçlar olarak tanımlanmaktadır. Bireyin maruz kaldığı risk faktörlerinin üstesinden gelmesiyle edindiği olumlu sonuçlara, bireyin yaşadığı duygusal sorunların az olması, sağlıklı ilişkiler kurmakta başarılı olması, yaşının gerektirdiği gelişim görevlerini tamamlaması, içsel bir mutluluğa sahip olması, eğitim sürecine başarılarla devam etmesi, kurallara uymaya özen göstermesi, yaşam doyumunu düzeyinin yüksek olması, sosyal sorumluluk projelerinde yer alması, sağlıklı arkadaşlık ilişkilerinin olması gibi pek çok durum örnek gösterilebilir (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206-207). Bu bilgiler ışığında bireyin karşılaştığı risk durumları sonucunda elde ettiklerinin oldukça önemli olduğunu ve psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilediğini söyleyebiliriz.

### **2.11. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri**

Kişiden kişiye değişiklik gösterse de psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin bazı ortak kişilik özelliklerine (öz saygı, iyimserlik durumu, umutlu hissetme, yaşam doyumunu, olumlu yönde duygusal olma) sahip oldukları yapılan araştırmalar sonucunda tespit edilmiştir (Karaçöl, 2023: 12-13; Şahin, 2023: 15). Yıldız (2021: 44-45) ise bu durumu; bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılığı etkilediğini ve zorlu yaşam durumlarıyla etkili bir şekilde baş edebilmesi, uyum gösterebilmesi için çeşitli özelliklere (duyuşsal, bilişsel, sosyal) sahip olması gerektiğini açıklamıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin karşılaştıkları stres verici zorlu durumlarla etkili bir şekilde baş edebildikleri tespit edilmiştir (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014; akt, Yıldız, 2021: 44-45). Aktan ve Önder (2018: 21-25) psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin taşıdıkları özellikler şu şekilde sıralamıştır:

1. Sahip oldukları yüksek iletişim becerilerini kullanarak sosyal ortamlarda karşılaştıkları problemleri yaşamlarını uyum içinde sürdürebilmek amacıyla çözebilirler
2. Güvenli bağlanma stiline sahiptirler.
3. Öz düzenleme kapasiteleri yüksektir.

4. Karşılaştıkları zorluklar karşısında boyun eğmek ve zararlı çıkmak yerine gerektiğinde yardım talebinde bulunabilirler.
5. Kendi davranışları üzerinde kontrolcü davranıp arzularını erteleyebilirler. Duygularını kontrol edebilme becerisine sahiptirler.
6. Gerekli durumlarda itiraz edebilir, talepte bulunabilir. Duygu ve düşüncelerini açıkça dile getirebilirler. Girişkendirler.
7. Kendilerine dair olumlu düşüncelere ve duygulara sahiptirler. Özgüvenlidirler.
8. Sosyal zekâları ve toplum tarafından onaylanan davranışlar sergileme eğilimleri yüksektir.

Yıldız (2021: 44-45) ise psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olan kişilerin doğuştan sahip oldukları özellikleri; daha uysal bir yapıya, arkadaş canlısı, liderlik yapma merakına, toplum tarafından onaylanan davranışlara sahip olmak şeklinde sıralarken bu bireylerin sonradan edindikleri özellikleri ise; empati kurma yeteneğine, sevecenlik özelliğine, güçlü bir mizah anlayışına, bağımsız ilerleyebilme becerisine, hedefleri doğrultusunda ilerleyebilme yetkinliğine, tehlikeden korunabilme gücüne sahip olmak şeklinde sıralamıştır.

Yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler bağımlı olmaktan ziyade bağımsız hareket etme eğiliminde olup bu yönde davranışlar sergiledikleri, kararlarını yalnız aldıkları, özgüven seviyelerinin yüksek olduğu, stabil bir yaşam değil değişim ve gelişim içinde bir yaşam sürerek kişisel gelişimleri için çaba sar etmektedirler (Güven Akgül, 2023: 22-23). Karaçöl (2023: 12-13) ise psikolojik dayanıklılığa sahip olan bireyleri ‘‘mutlu bireyler’’ olarak tanımlamış ve stresli, zorlu yaşam olaylarına dair hissettikleri olumsuz duyguların kalıcı olmalarına izin vermeyip olabildiğince hızlı bir şekilde durumla baş edip normalde dönebilen bireyler olduklarını ifade etmiştir. Masten ve arkadaşları (1990: 250-251) psikolojik dayanıklılık yüksek olan yani stresli durumlarda yeterlilik sergileyen bireylerin özelliklerini araştırmışlardır. Bunları:

1. Karşılatıkları zorluklarla baş edebilme becerisi gösterme ve beklentinin üstünde gelişim sergileme özelliği,
2. Stres etkenleri karşısında tutarlı, uyumlu ve yıkıcı olmayan bir tutum sergileme becerisi,

3. Travmatik durumların yoğun ve kalıcı etki bırakmasına engel olacak kişisel özelliklere sahip olmak şeklinde sıralamışlardır.

Türkiye’de yapılan çalışmalar sonucunda ise bilişsel esneklik (Gün Yeniaras, 2023), bilinçli farkındalık (Doğan, 2022), duygusal zeka (Özer ve Deniz, 2014), gelişime açıklık (Çetin vd., 2015) öz yeterlilik (Güçlü, 2022), psikolojik iyi olma durumu (İldem, 2019; Sağ, 2016), duygu düzenleme becerileri (Göktürk, 2023), dışadönüklük (Topçu, 2017), öz yeterlilik (Cicioğlu, 2023), algılanan sosyal destek (Sarıgöl, 2023), yaşam kalitesi (Altıntop, 2023), benlik saygısı (Çakar, 2023; Gönül Şahin, 2023), öz şefkat (Memişoğlu, 2023; Özüm Kuş, 2023), yaşam doyumu (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Çelik vd., 2017), stresle baş etme (Yöndem ve Bahtiyar, 2019), özerklik (Ernas, 2017), öznel iyi oluş (Akdoğan ve Yalçın, 2018) gibi özelliklerin psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

## **2.12. Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Yapılan Çalışmalar**

Koç Yıldırım (2014: 38)’ ın aktardığına göre psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilgili yapılan en önemli çalışmalardan biri Werner tarafından Kauai’ de 1955-1995 yılları arasında yapılan ve psikopatoloji öyküsü olan bir ailede büyüyen çocukların bu durumdan biyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda nasıl etkilendiklerini inceleyen boylamsal çalışmadır. Bu çalışmada zorlu yaşam olaylarına maruz kalmış bireylerin diğerlerine kıyasla daha önemli sağlık sorunlarıyla karşılaştıkları ve geçmiş dönemde travmatik deneyimleri olan erkeklerin olumsuz sonuçlara yatkınlık gösterdiği tespit edilmiştir (Koç Yıldırım, 2014: 38).

Şahan Aktan (2018), 48-72 aylık 328 çocuk üzerinde yaptığı çalışmada örneklem için psikolojik dayanıklılık ölçeğini geliştirmiş ve eğitici drama kökenli uyguladığı psikolojik dayanıklılık programının etkisini incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre geliştirilen psikolojik dayanıklılık ölçeğinin 60-72 aylık çocukların kullanımı için geçerli ve güvenilir olduğu, uygulanan psikolojik dayanıklılık programının faydalı olduğu, çocukların psikolojik dayanıklılık düzeylerini geliştirdiği, etkinin 3 haftalık süre sonrasında da devam ettiği ve deney grubundan alınan sonuçların cinsiyete göre değişiklik göstermediği tespit edilmiştir.

Javanmard (2013) küme örnekleme yöntemini kullanarak 80 kız 80 erkek üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada bireylerin dini inançlara dayalı işlevleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmadan elde edilen

veriler sonucunda bu iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Yağmuroğlu (2024), alışma süreleri ortalama 3 yıl olan 145 yoğun bakım hemşiresi üzerinde yaptığı çalışmada hemşirelerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ve merhamet yorgunluğu arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedefleyerek Merhamet Yorgunluğu ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğini kullanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler ise yoğun bakım hemşirelerinin psikolojik dayanıklılık puanları ile merhamet yorgunluğu puanları arasında negatif yönde güçlü olmayan bir ilişki saptanmıştır.

Sagone ve Caroli (2013) tarafından İtalyan 130 ergen üzerinde yapılan çalışmada uygulanan ölçeklerle bireylerin psikolojik dayanıklılık, düşünme stilleri ve öz yeterlilik puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen verilere göre psikolojik dayanıklılığa dair deneyimi olan ergenlerin uyum sağlama ve baş etme düzeylerinin de bu oranda yüksek olduğu, daha çeşitli düşünme stillerini kullanma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Kısacası ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları, deneyimleri ve düşünme stilleri arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki olduğu görülmüştür.

Öztürk (2024), 299 alışan (beyaz yakalı) üzerinde yaptığı çalışmada psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olan çalışanların kariyer memnuniyet düzeyinin de yüksek olma ihtimalini düşünüp bunu incelemek amacıyla psikolojik dayanıklılık ve kariyer tatmini arasındaki ilişkiyi yönetici desteği ile politik becerilerin etkisini de ele alarak incelemiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda beyaz yakalıların psikolojik dayanıklılık puanları ile kariyer tatminleri puanları arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkiye yönetici desteği ile politik becerilerin aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Cicioğlu (2023), 10-14 yaş aralığında yer alan 127 ergen üzerinde yaptığı çalışmada bireylerin dijital oyun bağımlılığı düzeyi, öz yeterlilik, oyunsallık ve psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda katılımcıların dijital oyun bağımlılığı puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki ilişkinin negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, oyunsallık puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki ilişkinin pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu ve öz yeterlilik puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki ilişkinin pozitif yönde orta derecede olduğu tespit edilmiştir.

Ssenyonga, Owens ve Olema (2013), Nakivale kampında kalan 426 Kongolu mülteci üzerinde yaptığı çalışma ile bu bireylerin psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyüme ve travma sonrasında yaşadıkları stres bozukluğu puanları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemişlerdir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda mültecilerin aldıkları psikolojik dayanıklılık puanları ile travma sonrası gelişme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Göktürk (2023), 12-18 yaş aralığında bulunan 413 ergen üzerinde ilişkisel tarama modelini kullanarak yaptığı çalışmada ergenlerin yaşadıkları kaygının düzeyi, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılık seviyelerinin birbiriyle ilişkisini incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda psikolojik dayanıklılığın kaygı üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğu ancak duygu düzenleme üzerinde bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu veriler ışığında ergenlerin kaygı düzeylerini istenen seviyeye getirmek amacıyla psikolojik dayanıklılığın kullanılmasının geliştirici olacağı söylenebilir.

Noorafshan, Jowkar ve Hosseini (2013), 180' i kız olan 330 İranlı lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışma ile aile iletişim kalıplarının psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemeyi hedeflemişlerdir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda aile için iletişim kalıpların diğer değişken olan psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Kurulan iletişimin sağlıklı ve yüksek olduğu aile içinde bulunan ergenlerin psikolojik dayanıklılık puanları yüksekken, koruyucu ve engelleyici sağlıksız iletişim tipine sahip aile içinde bulunan ergenlerin psikolojik dayanıklılık puanları düşüktür.

Biçer (2023), polikistik over sendromu tanısı almış 18-40 yaş aralığında yer alan 69 hasta üzerinde yaptığı çalışma ile hastaların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile cinsel doyumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda PKOS tanısı almış bireyin sağlıklı bireylere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğu, psikolojik dayanıklılık puanları ve cinsel doyum puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bu ilişkide psikolojik dayanıklılığın cinsel doyum üzerinde yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Çalışmadan elde edilen veriler bu veriler ışığında bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri geliştirilerek cinsel sorunların önlenilebileceği sonucuna varılmıştır.

Sakaluzun (2023), spor lisesinde farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 362 öğrenci üzerinde yaptığı çalışma ile psikolojik dayanıklılık düzeyi ile şiddet eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda sözel şiddet mağduru olan öğrenciler bu yönde mağduriyeti olmayanlara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu, psikolojik dayanıklılık düzeyinin ailenin gelir düzeyine göre artış gösterdiği ve öğrencilerin şiddet eğilimi puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Çelik (2023), tiroid fonksiyon bozukluğu tanısı alan 173 hasta üzerinde yaptığı çalışma ile bireylerin algılanan stres düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda Otoantikör pozitifliği olan hipotiroidli hastaların stres düzeylerinin yüksek olduğu ve hipotiroid tanısı almış bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler ışığında hastalara yönelik yapılacak olan psikolojik dayanıklılık düzeyini artırıcı çalışmalar önem arz etmektedir.

İşli (2023), Denizli ilinde görev yapan 340 öğretmen üzerinde ilişkiisel tarama modelini kullanarak yaptığı çalışma ile bireylerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik kırılganlıkları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları ile alt boyut olan duygusal tükenme puanları arasında ters yönde negatif orta seviyede, bir diğer alt boyut olan duyarsızlaştırma puanları arasında ise ters yönde negatif düşük seviyede, kişisel başarı alt boyutundan alınan puanlarla pozitif yönde orta seviyede bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Cüsüm (2023), 18 yaşın üstünde olan İstanbul da yaşayan yetişkinler üzerinde yaptığı çalışma ile bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimine sahip olan katılımcıların aldıkları puanlar ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Lim Mpharm ve arkadaşları (2020), kalça çıkığı ameliyatı olmuş 50 yaş ve üzerindeki 152 hasta üzerinde yaptıkları çalışma ile bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile kalça kırığı öncesindeki genel ruh halleri ve fiziksel fonksiyonları arasındaki

ilişkiyi incelemeyi hedeflemişlerdir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda psikolojik dayanıklılığın ameliyat geçirmiş bireylerin genel ruh halinden bağımsız olarak fiziksel işlevle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Reyes ve arkadaşları (2019), 188 Filipinli Amerikalı kadın üzerinde yaptıkları kesitsel çalışma ile travmatik maruz kalma türleri, travma sonrasında yaşanan stres bozukluğu yaygınlığı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemişlerdir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile Travma sonrası stres bozukluğu puanları arasında anlamlı ilişki olduğu ve psikolojik dayanıklılık puanları yüksek olan bireylerin travma sonrasında stres yaşama düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.

Bowes ve arkadaşları (2010), ilkokulda zorbalığı maruz kalan 1116 ikiz çocuk ve anneleri üzerinde yaptıkları çalışmada çocuklarının uğradıkları zorbalığın ardından ailelerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki rolünü incelemeyi hedeflemişlerdir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda çocukların uğradıkları zorbalığın ardından psikolojik dayanıklılık düzeylerini yükseltmede ailesel koruyucu faktörlerin etkili olduğu tespit edilmiştir.

Karakoç (2022), 18-61 yaş aralığında yer alan 296 yetişkin katılımcı üzerinde ilişkiel tarama modeliyle yaptığı çalışmada bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi ve yönünü incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının algılanan duygusal sıcaklık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu tespit edilirken reddedici ebeveyn tutumu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içerisindedir. Ayrıca katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyete, ilişki durumuna, eğitim seviyesine, gelir düzeyine, sosyoekonomik düzeyine, ebeveynlerin ilişkisine, çalışma durumuna ve psikolojik rahatsızlık geçmişine göre değişiklik gösterdiği saptanmıştır.

Yıldızdal (2022), 305 yüzücü üzerinde yaptığı çalışmada egzersiz bağımlılığı düzeyinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda bu iki değişken arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

### 2.13. Benlik Saygısı

Geçmişten günümüze kadar yaşayan bireyler sahip oldukları tutum, davranış, düşünce ve hislerin etkisiyle varlıklarını birbirlerinden farklı şekillerde sürdürmüşlerdir (Çarpaner, 2023: 6). Bireyi diğerlerinde ayıran bu farklılık insan davranışlarını ele alan bilim adamları tarafından ‘benlik’ olarak kavramsallaştırılmıştır (Soğukpınar, 2014: 2). Peköz (2021: 4) benliğin; bireyi tanıma, anlama ve tam olarak algılayabilme sürecinde onu diğerlerinden ayıran çok önemli bir kaynak olduğunu dile getirmiştir.

Benlik kavramı gelişimi, boyutları, diğer değişkenlerle ilişkisi açısından birçok kez araştırma konusu olmuştur (Özen ve Gülaçtı, 2010:22). Farklı yönleriyle çeşitli araştırmacıların ele aldığı benlik kavramıyla ilgili pek çok tanımlama yapılmıştır (Şahin Ekim, 2023: 4; Sarı ve Cenkseven, 2008: 5).

Benlik kavramı; Erikson tarafından ruhsal kaygı ve çatışmanın kaynağı (1986; akt; Özen ve Gülaçtı, 2020:22), bireyin zihninde kendini temsil etme biçimi (Aydın, 1996: 41; Bozduğan, 2023: 19), yaşam boyu devamlılık gösteren, bireyin farkındalık kazanmasıyla gelişen ve bireyin kendisine dair duygu ve düşüncelerinin tamamı (Altunay ve Öz, 2006: 47; Dursun, 2023: 25), yaşam boyunca devam eden ve süreç içerisinde gelişim gösteren bir kapsayıcı bir kavram (Balcı, 2023: 31), Markus ve Zajack tarafında kişinin bilişinin önemli bir unsuru (1985; akt; Özen ve Gülaçtı, 2020:22), bireyin kendisiyle ilgili sübjektif görüşlerinde ibaret olan ve kesinliği olmayan değerlendirmelerden oluşan zihinsel temsiller (Türkyılmaz, 2024: 25), bireyin kendisine ilişkin sonrada öğrendiği değişik bakış açılarını barındıran çocukluk ve erken yetişkinlik döneminde ortaya çıkan biyolojik ile çevresel faktörlerin etkileşimi (Coşkun, 2024: 28), kişinin ne olmak istediği, ne olduğu ve diğerleri tarafından nasıl tanındığına dair bilinci (Bilgiç, 2024: 58), bireyin ‘Ben kimim?’ ve ‘Ait olduğum yer neresi?’ sorularına yanıt arayan bir kavram (Oyserman, 2001: 506), bireyi diğerlerinden ayıran kişinin özel alanı (Albar, 2023: 16; Şahin, 2023: 10), kişinin kendisine yönelik yaptığı nitel ve nicel değerlendirmelerin toplamı (Bahar, 2023: 30), bireyin kişiliğinin şekillenmesini sağlayan genetik ve faktörlerin birleşimi sonucunda oluşan ürün (Kaya, 2023: 14), kişinin öğrenme süreci ve çevreyle etkileşimi sonucunda meydana gelen yapı (Dereli Küçükarda, 2023: 16), kısacası bireyin kendisine ilişkin geliştirdiği farkındalık (Güler, 2024: 24) şeklinde tanımlanmaktadır.

Benlik kavramı William James' in *The Principle of Psychology* kitabında yaptığı açıklamalarla psikoloji literatüründe ilk kez önemli bir yer edinmiştir (Kenç ve Oktay, 2002: 72; Çevikbaş, 2023: 23; Çarpaner, 2023: 6). James benlik kavramını bilen ve bilinen ben olmak üzere iki boyutta ele alarak bilen beni davranışları başlatan, düzene oturtan özne olarak ifade ederken bilinen benliği bireyin kendine dair farkındalık edinmesini sağlayan nesne olarak ifade etmiş ve bireyin kendisiyle ilgili bilgi edinme amacıyla gerçekleştirdiği sorgulama eğiliminin sonucunda benliğine dair algıları oluştuğunu dile getirmiştir (Aygün, 2021:5; Demir, 2024:59; Kutlu, 2023: 54). Ardından Cooley (1902:126) bu kavrama farklı bir bakış açısıyla yaklaşmış ve ‘’ayna benlik’’ kavramını yani bireyin diğerlerinin kendisini görme, algılama biçimine dair bilinç geliştirmesi sonucunda diğerlerinin tepkilerinin yansımalarına göre benlik algısı oluşturmasıdır. Yapısal modelde ise benlik üç grupta (benlik, alt benlik, üst benlik) incelemiş ve benlik kavramının alt benliğin dürtülerini doyurmak ve üst benliğin yargılarına dikkat etmek gibi temel görevleri olduğu ifade edilmiştir (Freud, 2001; akt., Aygün, 2021: 6). Görüldüğü üzere benlik türleriyle ilgili birçok ayırım yapılmıştır. Bu ayırlardan bir diğeri Rogers tarafından öne sürülen ve bireyin kendisine dair algısını ifade eden ‘’gerçek benlik’’ ile nasıl olmayı istediğine ilişkin algısını kapsayan ‘’ideal benlik’’ kavramlarının ortaya atılmasıyla oluşmuştur (Aygün, 2021: 6; Çarpaner, 2023: 8; Akkoyun ve Ersever, 1989: 677). Bu kavramları daha detaylı bir şekilde ele alalım.

### **2.13.1. Gerçek Benlik ve İdeal Benlik**

Benlik oluşumu; hayatımızın ilk dönemlerinden itibaren başlayan ve gelişimini devamlılık içinde sürdüren bir kavram olarak ifade edilmektedir diyebiliriz. Bu gelişim süreci bireyin diğerleriyle kurduğu ilişkilerden, kişinin kendisiyle ilgili algılarından, çevresindekilerden duyduğu yorumlardan oldukça etkilenmekte ve bireyin bu durumların negatif, pozitif yönlerinin farkında olmasıyla sahip olduğu benlik algısı gerçek benlik olarak kabul edilirken bireyin çevresinden aldığı yorumlar ile kendine dair yorumlarının farklı oluşu yani bireyin benliğine dair gerçeklerden kaçınarak kendini kabul etmemesiyle oluşan benlik ideal benlik olarak kabul edilmektedir (Akıncı Saçaralp, 2023: 25). Bireyin kendi özüne ilişkin gerçekleri kabul etmeme durumu gerçek benlik oluşturması sürecinde büyük bir engel teşkil etmekte ve kişiyi ideal benlik oluşturmaya itmektedir (Akkoyun ve Ersever, 1989: 676-677).

Gerçek benlik bireyin kendisini nasıl gördüğü ve özünün nasıl olduğudur (Akıncı Saçaralp, 2023: 25; Tözün,2010:52; Gelibolu, 2023: 147; Akçagöz, 2017: 16). Bireyin geçmiş zamandan şimdiki ana kadar yaşadığı deneyimler ışığında takındığı tavır, edindiği tutumların kökeninde yer alan yönelim, yetenek, ahlaki farkındalık, kapasite, irade, dürtü, arzu, istek, kişinin kendisiyle ilgili görüşleri, kendisini algılama biçimi ve sahip olduğu değerlere dair edindiği farkındalıkların bütünü gerçek benlik olarak ifade edilmektedir (Demirkan ve Abbasoğulları, 2023: 313). Ülbe ve Gençöz (2024: 139) ise gerçek benliği kişinin sahip olduğunu düşündüğü özellik, değer ve niteliklerine dair öznel algıları olarak tanımlamışlardır. Kendini gerçekleştirmek isteyenlerin keşfetmesi gereken gerçek benlik, bireylerin doğdukları andan itibaren varlığını sürdüren, değişmeyen özellikleri olarak kabul edilebilir (Aytulun, 2015: 30).

İdeal benlik, kişinin kendisinde olmasını istediği özellikleri yani dönüşmek istediği ‘beni’ ifade etmektedir (Žižek, 2015; akt., Güler ve Çakır, 2021: 269). Kişinin kendini olduğu gibi kabul etmemesi ve başkalarının değerlendirmelerinin onlarda bıraktığı yıkıcı etkiler sonucunda sahip olmak istediği özellikler ideal benliğin parçalarını oluşturur (Çarpaner, 2023:9). Bireyin sahip olmayı amaçladığı özelliklere ulaşamaması onu gerçek benliğini örtmeye ve onu aslında benliğinde var olmayan, uzak olan özelliklerle ifade etmeye iterek ideal benlik kavramını ortaya çıkarmaktadır (Akkoyun ve Ersever, 1989: 676-677). Jung için ideal benlik bireylerin ulaşmaya çalıştıkları kişiliğe olumlu katkıları da bulunan hayat amacıyken, Adler için bireyin kendine has hayatını daha anlamlı hale getirmek için kullandığı yaratıcı yapıdır (Hall ve Lindzey, 1970; akt., Ömeroğlu, 2021:23). Mcleod (2014; akt., Özgan, 2023:35) ise ideal benliği bireyin deneyimleri sonucunda ve hedefleri doğrultusunda değişiklik gösteren dinamik bir kavram olarak tanımlamıştır. Bahar (2023: 31), ideal benliğin kişinin davranışları yön veren bir rehber olduğu ifade etmiş, bu rehberin bireyin sınırlarını ve amaçlarını ruhsal açıdan idealleştirdiğini dile getirmiştir.

Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki uyumsuzlukların bireyde amacına ulaşamadığı için başarısızlık hissi, hayal kırıklığı, hüsrana ve mutsuzluk sebebi olduğu bilinmektedir (Gürcan, 2015:15). Bireyin düşünce ve algılarının bir bütünü olan gerçek benlik ile zihninde olmayı hedeflediği kişiyi temsil eden ideal benlik arasındaki mesafe ‘benlik saygısı’ olarak tanımlanmakta ve bu mesafenin artıp azalmasına göre; kişiden kişiye farklılık gösteren, bireyin kendini kıymetli, başarılı, hoş, güzel, yeterli bulması gibi olumlu tanımlamaları ifade eden benlik saygısının düzeyinde değişiklik olduğu kabul

edilmektedir (Çarpaner, 2023: 8-9). Şimşek (2018:22-23) benlik saygısı ve benlik kavramlarının birbirlerinden farklı olduğunu şu sözleriyle: “Kişinin kendisini iyi futbol oynayan, bilim kurguya ilgili ya da başarılı biri olarak tanımlıyor olması bireyin benliğinin parçalarıdır. Benlik saygısı ise bireyin bu parçaları yorumlamasının ardından hissettiği duyguları içerir. Örneğin akademik başarıya çok önem veren bir öğrencinin başarısızlık yaşamasından sonra hissettikleri sebebiyle benlik saygısının etkilenmesi ve düzeyini düşmesi ya da spor alanındaki yeteneklere önem veren bir sporcunun bu alanda başarı elde ettikten sonra benlik saygısının yükselmesi.” ifade etmiştir.

### **2.13.2. Benlik Saygısı**

Benlik saygısı kavramını ilk olarak 1890 senesinde James ele alarak birçok tanımlama yapılmasına öncülük etmiştir (Kılıç, 2023:10). James benlik saygısının; bireyin arzuları ve yapabildikleri arasındaki denge sonucunda oluştuğunu ve bireyin yapabildikleri, yapmayı arzuladıklarından daha fazlaysa düzeyinin yüksek olacağını kısacası hedefleriyle başardıkları arasındaki kıyaslamadan doğan bir kavram olduğunu dile getirmiştir (Eşer, 2005: 22). James’ in benlik saygısına ilişkin yaptığı bu açıklamalardan sonra bu kavrama dair tanım birliği sağlanmış olmasa da çoğunluk tarafından kabul edilen birçok farklı tanımlamalar yapılmıştır (Kılıç, 2023: 10; Eşer, 2005: 22).

Koç (2008:45) benlik saygısını; kişinin kendisini benimsemesi, değerli görmesi, saygıdeğer hissetmesi, başkalarının onayına ihtiyaç duymadan kendisini onaylaması kısacası kendisine atfettiği manevi değer şeklinde tanımlamış ve bu kavramı kişinin değerine ilişkin hissettiği öznel benlik şeklinde tasvir etmiştir. Yörükoğlu (2004:105) ise benlik saygısını bireyin kendini olduğu gibi kabul etmesi, diğerlerinden daha olumlu ya da olumsuz özellikleri olabileceğini göz önünde bulundurarak sahip olduğu özelliklere göre kendine değer biçmeden sırf insan olduğu için değer görmeye layık olduğu bilinciyle benliğine güven ve saygı duymasının ardından oluşan duygu durumu olarak tanımlamıştır. Benlik saygısı kavramını; bazen bir sonuç, bazen motive edici etkisi olan bir neden, bazen ise tampon görevi atfedilen bir unsur olarak ele alan pek çok farklı tanımlama yapılmıştır (Çapar, 2008: 20). O halde farklı tanımlara değinelim.

Benlik saygısı; bireyin kendine yönelik yaptığı değerlenmeye ve kendisine biçtiği değer göre değişiklik gösteren ruhsal durum (Kocaman, 2024: 11), kişinin tutum ve

davranış biçiminde etkili olan kendisine dair genel düşünceleri (Alsahlanee, 2024: 17), yeterlilik ve değer olmak üzere iki boyuttan oluşan ergenlik ile yetişkinlik dönemleri arasında artık gösteren ancak yaşlılık döneminde azalan dönemsel olarak değişim gösterebilen bireyin kendisine duyduğu güven ve inanç (Doğan, 2024: 17), bireyin benlik imajına ilişkin değerlendirmeleri ile sahip olduğu ideal benlik arasındaki ilişkiye dair görüşleri (Ergen, 2023:27), kişinin kendini değerlendirmesinin ardından varoluşsal açıdan kendinden memnun olması ve benliğini olduğu gibi kabul etmesidir (Demirci, 2023: 28), psikoloji alanında yüksek ve düşük olarak boyutlandırılmış, yüksek düzeyde varlığında sağlıklı bir ruh haline katkıda bulunan durum (Dereli Küçükarda, 2023: 16), kişinin kendisine güvenini tazeleyen sağlıklı psikolojik durum (Alpaydın, 2023:28), kişinin ruhsal yönünün gelişmesinde çocukluktan beri önemli bir süreç olan, bireyin kendini fark edip önemsemesiyle gelişen kişiliğin duygusal yönü (Ege, 2023: 8), Rosenberg' e göre kişinin kendisini ne kadar değerli gördüğüyle ilgili olan ve kişinin kendini algıladığı benlik ile ideal benliğinin kıyaslaması sonucunda meydana gelen bileşen (Gökalp, 2023: 25) kısacası bireyin kendisiyle ilgili yaptığı değerlendirmeler bütünü (Eker, 2023: 31) olarak tanımlanmaktadır. Ele alınan tanımların ortak noktaları değerlendirildiğinde genel olarak benlik saygısının bireyin kendisine dair değerlendirmeleri sonucunda benliğinden memnun olma düzeyine göre şekillenen öznel bir olgu olduğunu söylemek mümkündür (Eşer, 2005:23).

Benlik saygısının devamlı olarak gelişim göstererek farklılaşmaktadır. Bireyin çocukluk döneminden yetişkinliğe doğru giderken ki süreçte, olgunluğa erişmeye başlaması, kök ailesinden kopuk kendi ailesini kurmaya çalışması, yeni arkadaşlık ve iş çevresi edinmesiyle birlikte benliğine ilişkin algısı da ve dolayısıyla benlik saygısı da değişmektedir (Dilek ve Aksoy, 2013: 96). Yaş almasıyla birlikte görev ve sorumlulukları artan bireyin hayatının akışında sıklıkla yeni kararlar alması gerekmektedir (Kılıç, 2023: 12). Bireyin bu kararları alma aşamasında karşılaştığı zorlukları aşması ve geride bırakmasını sağlayan önemli hususlardan biri benlik saygısıdır (Alıcı, 2016: 38-39). Bu sebeple bireylerin kendi kararlarını sağlıklı bir şekilde alabilmeleri, kendilerini geliştirmeleri ve gerçekleştirmeleri için benlik saygısının önemi göz önünde bulundurularak gelişimi desteklenmelidir (Cevher ve Buluş, 2007:52-60).

Benlik saygısı bireyin doğumundan itibaren gelişmeye başlayan ve tanıştığı ilk kişiler ebeveynleri olduğu için bu gelişimde ailenin önemli olduğu bir durumdur (Kılıç, 2023:

12). Balat ve Akman (2004:222) ise bireyin içinde bulunduğu ailedeki bireylerin davranışları taklit edip özümsemiğini dile getirerek benlik saygısının gelişiminde ailenin etkisine vurgu yapmışlardır. Eşer (2005: 22-26) ise bireyin benlik gelişimine olumlu yönde katkıda bulunan ailelerin özelliklerini; aile bireylerinin birbirlerine karşı bağlı, ebeveynlerin çocuklarına sağladıkları maddi ve manevi imkanların yeterli, ailenin çocuğa karşı olumlu, sıcak bir tavır içinde, ailenin çocuğu destekleyici ve onaylayıcı olması şeklinde sıralamış ve ebeveyn tutumlarının benlik saygısı üzerindeki önemini vurgulamıştır.

Maslow' un bireyin sahip olduğu benlik saygısının gelişmesi için etkisi olduğunu açıkladığı iki faktör:

1. Bireyin hayatında önemli yer edinmiş kişiler tarafından koşulsuz bir şekilde sevgi ve değer görmesi. Bu kişiler için önemli olduğunu hissetmesi,
2. Diğerleri tarafından onaylanarak, takdir edilerek kendini yeterli ve güçlü hissetmesi şeklinde sıralanabilir. (Kılıç, 2023: 13). Bu iki faktör hayatında yer edinmiş olan bireylerin benlik saygısı düzeyini olumlu anlamda etkilediği bilinmektedir (Doğru ve Peker, 2004: 317). Çarpaner (2023: 13) benlik saygısının gelişimiyle ilgili olan bu durumun bireyin hissettiği yeterli ve kıymetli olma kavramlarına bağımlı olduğunu ifade etmiştir.

Bireyin ruhsal ve bedensel sağlığını koruyabilmesi açısından yüksek benlik saygısına sahip olması ön koşul niteliğinde görülmekte bunun nedeni ise benlik saygısı yüksek olan bireylerin karşı karşıya kaldıkları zorlu yaşam olayları ile daha hızlı bir şekilde uyum sağladıkları ve zorlanmadan baş edebildiklerinin bilinmesidir (Çarpaner, 2023: 14). Rosenberg (1965: 14-38) yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olan kişilerin kendilerine değer verdiklerini ancak düşük benlik saygısına sahip olanların kendilerini olumsuz değerlendirdiklerini dile getirmiştir.

### **2.13.3.Benlik Saygısının Düzeyleri**

Benlik saygısı kavramı kişisel ve yorumlamaya açık olduğu için düzeylerinin belirlenmesine dair kesin bir sınır yoktur (Çarpaner, 2023: 14). Ancak bireylerin kendileriyle ilgili değerlendirmeleri sonucunda oluşan, benlik saygısı düzeyinin yönünü olumlu ve olumsuz etkileyen bazı düşünceleri olduğu bilinmektedir (Kılıç, 2023: 13). Benlik saygısının kabul edilen bu çift yönlülüğü düşük düzeyde benlik saygısı ve yüksek düzeyde benlik saygısı olarak ifade edilmiştir (Güloğlu ve

Kararırmak, 2010: 76). Aşağıda düşük ve yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olan bireylerin özellikleri açıklanacaktır.

*a) Düşük Düzeyde Benlik Saygısına Sahip Bireylerin Özellikleri*

Benlik saygısı düşük düzeyde olan birey, başarısızlık yapmamak için yoğun uğraşlar içine girer ve bunun sonucu olarak vücutlarında seratonin salınımı azalarak stres seviyeleri yükselir (Işık, 2023: 33; Mruk, 2006: 82-90). Düşük düzeyde benlik saygısına sahip olan kişiler; benliklerine karşı saygı içinde değildirlir, sevebileceklerine ve değer görebileceklerine ilişkin inançları da düşüktür (Kılıç, 2023: 13). Kendilerine verdikleri değer bir başkasının görüş ve değerlendirmelerine bağlıdır, bu bireylerin kendilerini acımasızca eleştirme eğilimleri vardır (Aslan, 2006: 38; Çarpaner, 2023:15). Aynı zamanda bu bireyler kendilerine güven duymazlar, sosyal becerilerinin zayıf olmasından dolayı toplum içinde utangaçlıkları ve diğerlerine bağımlı olmaları ile bilinirler (Yiğit, 2012: 62). Bu sebeple sosyal kaygı yaşama ihtimalleri yüksektir (Kocovski ve Endler, 2000: 349). Bu bireyler becerilerinden emin olamazlar ve kendilerinden ulaşılabilir olmayan beklentileri vardır (Aslan, 2006: 38). Bu bireylerin kolaylıkla mutlu olamayan, sınırlı duran, tehdit altında hisseden, duygu ve düşüncelerini ifade etmekten kaçınan, çalkantılı ruh hali içinde olan bireyler oldukları bilinmektedir (Mruk, 2006: 82-90).

Yavuzer (2005; akt., Saygın, 2008:12) benlik saygısı düzeyi düşük olan kişilerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

1. Başarısız olma ihtimalinden ve yetersizlik hissinden kaçmak için kendilerine verilen görev ve sorumluluklardan kaçma eğilimi gösterirler.
2. Başladıkları işi tamamlamakta zorlanır, kısa bir süre bırakırlar. Motivasyonları çok çabuk düşmesi de işleri tamamlamalarına engel olan bir durumdur.
3. Başarısızlık, yetersizlik hissinden kaçış yolu olarak kolayca yalana başvurabilirler.
4. Olumsuz durumlarla karşı karşıya kaldıklarında sorumluluk almak yerine dış etkenleri veya diğerlerini suçlamaya başlarlar.
5. Kendilerine yönelik ‘‘Ben güzel değilim, beceriksizin tekim, akılsızım...’’ gibi aşağılayıcı cümleler kullanarak kendilerini acımasızca eleştirebilirler.
6. Övülmek ya da eleştirilmek yani diğerlerinin kendileri hakkındaki düşüncelerini kabul etmekte güçlük çekerler.

7. Diğer bireylerin onlarla ilgili ne düşündükleriyle aşırı ilgilenirler. Olumsuz akran davranışlarını taklit etme eğilimleri yüksektir.

8. Evdeki işlere dair ya tamamen sorumluluk alırlar ya da aşırı derecede sorumsuzca davranırlar.

Baldwin ve Siclair (1996: 1130), benlik saygısı düşük düzeyde olan kişilerin, diğerleri tarafından takdir ve onay alma ihtiyaçlarının yüksek olduğunu belirtmiş ve eğer bu kişilerin onaylanmaya yönelik beklentileri karşılanmaz bunun kendilerinden kaynaklandığını düşünerek yoğun bir öz eleştiri sürecine girerler. Flouri (2006: 42-43) ise bu kişilerin sosyal ilişkilerinde çok sorgulayıcı olduklarını ve kontrolcü davrandıklarını dile getirmiştir. Çaba göstermek yerine sürekli olumsuzluklardan şikâyet edip yakınmayı tercih eden ve kendi değerinin elde ettiği başarılarla, yeterlilikleriyle doğru orantılı olduğu düşünen bireyin benlik saygısı düzeyinin düşük olduğu söylemek mümkündür (Demir, 2022: 17). Başarılı olmaya çok fazla önem atfeden bu bireyle kendilerinden daha başarılı biriyle karşılaştıklarında olumsuz hislere kapılmadan başarıları hızlıca kabul etme davranışı sergilerler (Yelsma ve Yelsma, 1998: 432).

#### *b) Yüksek Düzeyde Benlik Saygısına Sahip Bireylerin Özellikleri*

Kendilerine, varoluşlarına değer veren benlik saygısı yüksek olan bireyler sağlıklı ilişkiler kurma konusunda başarılı, kendilerini hem sever hem de diğerleri tarafından seilmeye değer gören, kendilerine oldukça saygı duyan ve diğerlerinden de saygı bekleyen, motive olmak için dışsal bir kaynağa ihtiyaç duymayan, rahatlıkla kendileriyle ilgili olumlu ve olumsuz değerlendirmeler yapan bireyler olarak ifade edilmektedirler (Kılıç, 2023: 13). Aslan (2006: 38), yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin kendileriyle ilgili değerlendirmeler yaparken düşük benlik saygısına sahip bireyler gibi acımasızca yapmadıklarını dile getirmişlerdir.

Benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireyler topluluk içinde kaygı yaşamadan rahatça konuşabile, girişken, sorunları pratik bir şekilde çözen, potansiyellerinin farkında olmalarından dolayı kendilerinden yüksek beklentiler olan bireyler olarak ifade edilmektedirler (Küçük, 2016: 17). Kendilerinden beklentileri yüksek olan bu bireyler elde ettikleri başarılar sayesinde özgüvenlerini geliştirirler bu da dolaylı olarak duygu ve düşüncelerini daha rahat bir şekilde ifade etmelerine, gerektiği zaman çekinmeden kendilerini savunmalarına sebep olmaktadır (Cevher, 2004: 24-25).

Baumeister Campbell ve arkadaşları (2003:2), yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin diğerleri tarafından olumlu yorumlar almaktadırlar. Çünkü bireyler yüksek benlik saygısına sahip kişilerin hem kendilerine hem de topluma faydalı olacaklarını düşünürler (Eker, 2023: 32).

Kılıç (2023: 13), benlik saygısı yüksek düzeyde olan bireylerin buldukları ortamlarda benimsedikleri kişisel görüşlerini ifade etmekten çekinmediklerini ve bununla beraber diğerlerinin ifade ettikleri farklı görüşleri dinleyip dikkate aldıklarını dile getirerek bu bireylerin farklı görüşlere kapalı olmadıkları vurgulamıştır.

Yüksek benlik saygısı, bireylerin günlük hayatta karşılaştıkları olumsuz durumlarda hemen vazgeçmeden, yılmadan, baş etmek için çabalamalarını destekleyen olumlu bir özellik olarak kabul edilmekte ve yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler kendi benliklerine dair net bir benlik imgesi oluşturmuş kişiler olup genel olarak pozitif bir tutum içindedirler (Eker, 2023: 32).

Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin özelliklerini; özgüvenli olmak, kendine ve yaşama karşı olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmak, kendine değer, saygı, sevgi göstermek, zorluklarla baş etme motivasyonuna sahip olmak, duygu ve düşüncelerinin farkında olarak bunları rahatlıkla dile getirebilmek şeklinde sıralayabiliriz.

#### **2.14. Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Çalışmalar**

Hamarta ve Demirbaş (2009), tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 498 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışma ile lisede öğrenim gören katılımcıların utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerini fonksiyonel olmayan tutumlar çerçevesinde incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda katılımcıların utangaçlık, mükemmeliyetçi tutum, onaylanma ihtiyacı puanları ile benlik saygısı puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Mc Carthy ve Hoge (1982), Atlantik'teki okullarda öğrenim gören 1970 ortaokul ve lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışma ile ergenlerin küresel benlik saygısı düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemişlerdir. Boylamsal olarak yürütülen bu çalışmadan elde edilen veriler sonucunda katılımcıların yaşları ilerledikçe benlik saygılarında artış olduğu tespit edilmiştir.

Aktuğ (2023), Mersin ilinde yaşayan 600 dokuzuncu sınıf öğrencisi üzerinde yaptığı çalışma ile katılımcıların cinsiyet değişkenine göre akran baskısı ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki bağlantıyı incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen

veriler sonucunda bireylerin maruz kaldıkları akran baskısı ile genel, aile, akademik benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin negatif yönlü anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin cinsiyetlerine göre benlik saygısı puanlarının da değiştiği görülmüştür.

Oğurlu (2023), Mersin Üniversitesinde öğrenim gören 255 eğitim fakültesi öğrencisi üzerinde yaptığı çalışma ile Albert Ellis tarafından geliştirilen terapi modelini katılımcılara uygulayarak benlik saygıları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda katılımcılara uygulanan terapinin ardından benlik saygısı puanlarının da arttığı ve artışın bir aylık izleme süresinde de devam ettiği tespit edilmiştir.

Orr ve Dinur (1995), lise öğreniminin ilk iki senesini Kibbutzlarda geçiren 569 ergen üzerinde yaptıkları çalışma ile sosyal ortam ve benlik saygısının ergenlik dönemindeki katılımcıların büyüme ve gelişimine etkisini incelemeyi hedeflemişlerdir. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda Kibbutzlarda yaşayan kızların Kibbutzlarda yaşayan erkeklere kıyasla daha düşük benlik saygısına sahip oldukları tespit edilirken şehirde yaşayan ergenler arasında bu tarz bir cinsiyet farklılığına rastlanmamıştır.

Doğruyol (2023), 12-18 yaş aralığında yer alan farklı kademelerde öğrenim gören 399 öğrenci üzerinde yaptığı çalışma ile benlik saygısının; algılanan ebeveyn tutumları, ebeveyne bağlanma ve akran ilişkileri üzerindeki ilişkide aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda ebeveyn bağlanma puanları ile akran bağlılık puanları arasındaki ilişkide benlik saygısının kısmi düzeyde aracı olduğu tespit edilmiştir.

Aslan (2023), yaş ortalaması 19, 5 olan 388 genç birey üzerinde yaptığı çalışma ile bireylerin benlik saygı düzeyleri, kontrolsüz kredi kartı kullanma davranışlarının çevrimiçin alışveriş bağımlılığındaki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. İlişkisel tarama modeli kullanılan araştırmadan elde edilen veriler sonucunda benlik saygısından alınan puanlar ve kontrolsüz kredi kartı kullanma davranışı arasında ilişki (%56, 4) olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda benlik saygısı düzeyinin ve kontrolsüz kredi kartı kullanma davranışının çevrimiçi alışveriş bağımlılığı açıklamaktadır. Bireyin elde ettiği ürünlere bağlı olarak kabul görmesi ve statü kazanması onu benlik saygısını artırmak için daha fazla alışveriş yapmaya itmekte ve çevrimiçi alışverişe ayırdığı

zaman artmaktadır. Bu durumun bireylerin kredi kartını kullanırken kontrolü yitirmesine sebep olmaktadır.

Nielsen ve Metha (1994), 119 klinik olmayan ve 30 klinik olan ergen üzerinde yaptıkları çalışma ile katılımcıların benlik saygısının çoklu boyutları ile ebeveyn davranışlarına dair algıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemişlerdir. Araştırmadan elde edilen verilere göre klinik olmayan ergenlerin tüm benlik saygısı boyutları puanları klinik olan ergenlerin puanlarından daha yüksek çıkmıştır. Erkeklerin ‘‘benlik saygısı yetkinliği boyutu’’ dışındaki tüm boyutlarda kadınlardan daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

Sır (2022), Konya’ da 6. Sınıf öğrencisi olan ve akran zorbalığına maruz kalmış 66 öğrenci üzerinde yaptığı çalışma ile katılımcıların bir kısmına uyguladığı benlik saygısını geliştirme programının benlik saygısına ve akran zorbalığı mağduriyetine etkisini incelemeyi hedeflemiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre benlik saygısı geliştirme programının uygulandığı öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin yükseldiği ve akran zorbalığı mağduriyeti puanlarının düştüğü tespit edilmiştir.

Sabırlı (2018), Üsküdar üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışma ile katılımcıların akıllı telefon kullanma sıklığının benlik saygısı ile ilişkisini incelemeyi hedeflemiştir. Arıca çalışma da birçok demografik değişkenin benlik saygısı ve akıllı telefon kullanma sıklığı üzerinde etkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre akıllı üniversite öğrencilerin akıllı telefon kullanma sıklığı puanları ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Ancak katılımcıların benlik saygısı puanları ile depresyon ve anksiyete puanları arasında arasındaki negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, bireylerde sosyal görünüş kaygısının yordayıcıları olarak psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının rolünün olup olmadığını ortaya koymayı amaçlayan ilişkiisel bir çalışmadır. Bu çalışmanın analizinde nicel araştırma metodu olan ilişkiisel tarama tekniği kullanılacaktır. İlişkiisel tarama yöntemi; değişkenlerin birbiriyle etkileşimlerinin olup olmadığını belirlenmesinde ya da etkileşim söz konusu ise bunun ne şekilde olduğunu irdelenmesinde kullanılan araştırma modelidir (Bekman, 2022: 238-258).

#### 3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmanın katılımcıları, 2023-2024 yılında Türkiye' nin farklı bölgelerinde ikamet eden 18 yaş ve üzerinde olan 339'u kadın, 178' i erkek 517 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan bireylere ait demografik bilgiler, frekans ve yüzdelik değerleri Tablo 3.3.' te gösterilmektedir.

**Tablo 3.3: Cinsiyet, Yaş, Medeni Durum, Gelir Düzeyi, Çalışma Durumu, Psikolojik Destek Alma Durumu, Estetik Amaçlı Operasyon Geçirme Durumu, Estetik Amaçlı Operasyon Yaptırmayı İsteme Durumu, Fotoğraf Çekerken Filtre Kullanma Durumu, Fiziksel Özelliklere İlişkin İltifat Alma Durumu, Sosyal Medyada Sadece Görünüşüyle İlgilenilen Birinin Olma Durumu, İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri**

	Gruplar	F	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	339	65.6
	Erkek	178	34.4
Yaş	18-24	254	49.1
	25-30	116	22.4
	31-36	83	16.1
	37 ve üzeri	64	12.4
Medeni Durum	Evli	183	35.4
	Bekar	292	56.5
	İlişkisi var	42	8.1

<b>Gelir Düzeyi</b>	Düşük	127	24.6
	Orta	369	71.4
	Yüksek	21	4.1
<b>Çalışma Durumu</b>	Çalışıyorum	227	43.9
	Çalışmıyorum	290	56.1
<b>Psikolojik Destek Alma Durumu</b>	Evet	67	13
	Hayır	450	87
<b>Estetik Amaçlı Operasyon Geçirme Durumu</b>	Evet	36	7
	Hayır	481	93
<b>Estetik Amaçlı Operasyon Yaptırmayı İsteme Durumu</b>	Evet	155	30
	Hayır	362	70
<b>Fotoğraf Filtre Çekerken Kullanma Durumu</b>	Evet	197	38.1
	Hayır	320	61.9
<b>Fiziksel İlişkin Özelliklere İltifat Alma Durumu</b>	Sıklıkla	177	34.2
	Nadir	267	51.6
	Çok Nadir	54	10.4
	Hiçbir zaman	19	3.7
<b>Sosyal Medyada Sadece Görünüşüyle İlgilenilen Birinin Olma Durumu</b>	Evet	99	19.1
	Hayır	418	80.9

Tablo 3.3. incelendiğinde 339 (%65,6) kadın ve 178 (%34,4) erkek olmak üzere toplam 517 kişinin araştırmaya katıldığı görülmektedir. Örnekleme 254 (%49,1) 18-24, 116 (%22,4) 25-30, 83 (%16,1) 31-36, 64 (%12,4) 37 ve üzeri yaşındaki bireyler yer almaktadır. Katılımcıların 183' ü (%35,4) evli, 292' si (%56,5) bekar, 42' sinin (%8,1) ilişki vardır. Katılımcıların 127 'si (%24,6) düşük, 369' u (%71,4) orta, 21'i (%4,1) yüksek gelir düzeyine sahiptir. Katılımcıların 227'si (%43,9) bir işte çalışırken 290'nı (%56,1) bir işte çalışmıyor. Katılımcıların 67'si (%13) daha önce psikolojik destek almışken 450'si (%87) daha önce psikolojik destek almamıştır. Katılımcıların 36' sı (%7) estetik operasyon geçirmişken 481' i (%93) estetik operasyon geçirmemiştir. Katılımcıların 155' (%30) estetik amaçlı operasyon

yaptırmayı isterken 362' si (%70) istememektedir. Katılımcıların 197' si (%38,1) fotoğraf çekerken filtre kullanırken 320' si (%61,9) filtre kullanmamaktadır. Katılımcıların 177'si (%34,2) sıklıkla, 267' si (%51,6) nadiren, 54'ü (%10,4) çok nadir iltifat alırken 19'u (%3,7) hiçbir zaman iltifat almamaktadır. Katılımcıların 99'unun (%19,1) sosyal medyada sadece görünüşüyle ilgilendikleri biri varken 418' inin (%80,9) yoktur. Katılımcıların 140 ' (%27,1) karşı cins tarafından reddedilmişken 114' ü(%27,9) reddedilmemiş ve 233' ünün (%45,1) ise böyle bir girişimi olmamıştır.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada bireylere gerekli verilere ulaşmak amacıyla demografik bilgi formu, Hart ve arkadaşlarının (2008) geliştirdiği ve Doğan'ın (2010) Türkçeye uyarladığı ‘‘ Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ‘‘ , Friberg ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen Basım ve Çetin (2011) tarafından uyarlanan ‘‘ Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) ‘‘ ve Rosenber ( 1965) tarafından geliştirilen Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘‘Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ‘‘ kullanılmıştır.

#### **3.4.1. Demografik Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formu, katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmeye yönelik hazırlanmış 15 sorudan oluşmaktadır. Form içeriğindeki sorular cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, çalışma durumu, psikoloji destek alma durumu, estetik operasyon geçirme durumu, estetik operasyon yaptırmayı isteme durumunu içeren bilgilerden oluşmaktadır. Katılımcılara uygulanan bu forma EK-2' den ulaşabilirsiniz.

#### **3.4.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği**

Hart ve arkadaşları (2008) tarafından üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin fiziksel görünüşün ilerisinde kişilerin ten renkleri dahil olmak üzere birçok özelliği içeren kapsamlı bir kavram olan sosyal görünüş kaygı düzeylerini saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe' ye Doğan (2010) tarafından uyarlanmıştır. Beşli likert tipi (1=Hiç uygun değil, 2= Uygun, 3= Biraz uygun, 4= Uygun, 5= Tamamen uygun) olarak derecelendirilmiştir. Ölçekte 16 madde yer almaktadır. Ölçek tek boyutludur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan 80' dir. Alınan yüksek puan sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Cronbach alpha değerinin hesaplanması aşamasında test yarılama, test tekrar test yöntemleri kullanılmış ve Cronbach alpha değeri .93 olarak bulunmuştur (Doğan, 2010: 155). Bir ölçeğin zamana göre değişmez olduğunun kabul edilmesi için kolerasyon katsayısının 0.70 ve üstü olması beklenmektedir (Creswell, 2005). Buna göre sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin güvenilirlik katsayısının yeterli olduğunu söylemek mümkündür.

Bu ölçeğe EK-3' ten ulaşabilirsiniz.

### **3.4.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından kişilerin karşılaştıkları zor durumlara uyum sağlama sürecini, genel olarak başarıyı ifade eden bir olgu olan psikolojik dayanıklılığı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe' ye Basım ve Çetin (2011) tarafından uyarlanmıştır. Beşli likert tipi (beş ayrı kutucuğun olduğu şematik değerlendirme) olarak derecelendirilmiştir. Toplam 33 madde yer almaktadır. 6 alt boyutu vardır. Bunlar; yapısal stil (3,9,15,21), gelecek algısı (2,8,14,20), kendilik algısı (1,7,13,19,28,31), aile uyumu (5,11,17,23,26,32) sosyal yeterlilik (4,10,16,22,25,29), sosyal kaynaklar (6,12,18,24,27,30,33). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33 en yüksek puan 165' tir. Alınan yüksek puan psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşük olduğunu düşük puan ise psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunu belirtmektedir.

Ölçeğin yapı geçerliliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve toplam % 57 oranında varyans açıklanmıştır (Basım ve Çetin, 2011: 108). Ölçeğin güvenilirliği için yapısal eşitlik modelinin iç tutarlılık değerleri (kendilik algısı: 0.80, gelecek algısı: 0.75, sosyal yeterlilik: 0.82, aile uyumu: 0.86, sosyal kaynaklar: 0.84, yapısal stil: 0.76) hesaplanmıştır ( Friborg ve ark. 2005: 29-42). Ölçeğin güvenilirliğini hesaplamak için test- tekrar test uygulaması yapılmış ve alt boyutlarının Pearson kolerasyon katsayıları hesaplanmıştır [Kendilik Algısı: 0,72 (p<0,01), Gelecek Algısı: 0,75 (p<0,01), Yapısal Stil: 0,68 (p<0,01), Sosyal Yeterlilik: 0,78 (p<0,01), Aile Uyumu: 0,81 (p<0,01) ve Sosyal Kaynaklar: 0,77 (p<0,01)]. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0. 86 olarak hesaplanmıştır.

Bu ölçeğe EK-4' ten ulaşabilirsiniz.

#### **3.4.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği**

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe' ye Çuhadaroğlu (1986) tarafından uyarlanmıştır. Dörtlü likert tipi (1= Çok doğru, 4= Çok yanlış) olarak derecelendirilmiştir. Ölçekte toplam 10 madde yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40' dır.

Bu ölçeğe EK-5'ten ulaşabilirsiniz.

#### **3.5. Verilerin Toplanması**

Çalışmanın verileri, 2023-2024 yılları içerisinde toplanmıştır. Ölçeklerin kullanılması için gerekli izinlerin alınması amacıyla ölçek sahiplerine mail atılmış ve izin istenmiştir. Çalışmaya başlamadan önce İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulundan Etik Kurul Başvuru Formu aracılığıyla onay alınmıştır. Resmi izinlerin ardından tez çalışmasının veri toplama araçları (Sosyal Görünüş Kaygısı, Rosenberg Benlik Saygısı, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği), kişisel bilgi formu ile beraber hem yüz yüze hem de online olarak Google Form üzerinden uygulanmıştır. Çalışmanın ön bilgilendirme formunda gerekli bilgiler açık ve anlaşılır bir şekilde ifade edilmiştir. Ön bilgilendirme formunda çalışmanın amacı, soruların nasıl yanıtlanması gerektiği, çalışmaya katılmanın gönüllük esasına dayandığı, kişisel verilerin gizli tutulacağı, elde edilen verilerin akademik amaçlı kullanılacağı, rahatsızlık verecek maddeler içermediği ve çalışmanın bulgularının sağlıklı sonuçlar verebilmesi için verilen yanıtların samimi görüş ve duyguları yansıtmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir. Ayrıca katılımcılara çalışmanın amacı, bulguları veya çalışmaya dair sormak istedikleri soruları sorabilecekleri belirtilerek kişisel bilgiler ve mail adresi paylaşılmıştır. Anket formları dağıtıldıktan 2 ay sonra hedeflenen katılımcı sayısına ulaşılmıştır.

#### **3.6. Verilerin Analizi**

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinin yapılmasında SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği ve benlik saygısı ölçeğinde elde edilen puanların normallik değerlerine bakılmıştır. Skewness ve Kurtosis değerlerinin -1.5 ve +1,5 arasında olduğu tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) Skewness ve Kurtosis değerlerinin -1.5 ve +1,5 arasında oluşunun dağılım normalliğinin bir göstergesi olduğu belirtmiştir. Tüm değişkenler ve toplam puanlar ayrı ayrı incelenmiş bu aralıkta olduğu

için dağılım normal kabul edilmiştir. Veri setinin normal dağılım göstermesi ve örneklem sayısının yeterli olmasından dolayı araştırmada parametrik istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Bu bağlamda ikili ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığı tespit edilirken ilişkisiz t-testi, ikiden fazla grup ortalamalarının anlamlılığı tespit edilirken Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği, psikolojik dayanıklılık ölçeği ve benlik saygısı ölçeği arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Öncelikle, sosyo-demografik bilgi formundaki değişkenlere dair frekans ve yüzde değerlerinin analizi yapılmıştır. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ölçekleri için betimsel istatistik değerleri (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değer) hesaplanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın değişkenleri olan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği puanlarına ilişkin istatistiksel bulgulara yer verilmiştir

Araştırmada kullanılan sosyal görünüş kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ölçeklerine ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, min-max değerleri, basıklık ve çarpıklık değerleri bilgileri Tablo 4.1.' de verilmektedir.

**Tablo 4.1: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarına Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Minimum, Maksimum, Basıklık Çarpıklık Değerleri**

Ölçekler	N	$\bar{x}$	SS	Min.	Max.	Çarpıklık		Basıklık	
						Değer	Sh <sub>x</sub>	Değer	Sh <sub>x</sub>
Sosyal Görünüş Kaygısı	504	33.4544	0.57662	16.00	70.00	0.710	0.109	-0.330	0.217
Psikolojik Dayanıklılık	504	108.6131	0.66844	68.00	153.00	0.263	0.109	-0.325	0.217
Benlik Saygısı	504	35.6190	0.29939	19.00	50.00	0.237	0.109	-0.525	0.217

Tablo 4.1 incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin çarpıklık değeri ( $-1,5 < 0,710 < +1,5$ ) ve basıklık değeri ( $-1,5 < -0,330 < +1,5$ ) olduğundan dolayı normallik sağlanmıştır. Çünkü Tabachnick ve Fidell (2013) Skewnes ve Kurtosis değerlerinin  $-1,5$  ve  $+1,5$  arasında oluşunun dağılım normalliğinin bir göstergesi olduğu belirtmiştir.

Benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin yordayıp yordamadığına dair bilgiler Tablo 4.2.' de verilmektedir.

**Tablo 4.2: Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Sosyal Görünüş Kaygısını Yordayıp Yordamadığını Belirlemek Üzere Yapılan Çoklu Regresyon Analizi**

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	76.453	3.751		20.383	0.000		
Psikolojik Dayanıklılık	-0.454	0.052	-0.527	-8.769	0.000	-0.457	-0.365
Benlik Saygısı	0.178	0.116	0.093	1.542	0.124	-0.303	0.069

R=0.461; R<sup>2</sup>=0.213

F(2-501)= 67.689; p=0.000

Tablo 4.2 incelendiğinde bireylerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığının sosyal görünüş kaygılarını yordayıp yordamadığını belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [F(2-501)= 67,689; p=0.000<.001]. İki değişken birlikte sosyal görünüş kaygısındaki varyansının %21'ini açıklamaktadır (R<sup>2</sup> = 0,213). Bu durum bireylerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığının birlikte, sosyal görünüş kaygılarının yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarında ( $\beta$ ), psikolojik dayanıklılık puanındaki 1 birimlik artış sosyal görünüş kaygısı puanını -0,527 birim; benlik saygısı puanındaki 1 birimlik artış sosyal görünüş kaygısı puanını 0,093 birim arttıracaktır.

Psikolojik dayanıklılık ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, doğrudan psikolojik dayanıklılık ile (r= -0,457), benlik saygısının etkisi kontrol edildiğinde (r = -0,365) düzeyinde korelasyon göstermektedir. Benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, doğrudan benlik saygısı ile (r= -0,303), psikolojik dayanıklılığın etkisi kontrol edildiğinde (r = 0,069) seviyesinde korelasyon göstermektedir.

Bireylerin sosyal görünüş, psikoloji dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin cinsiyet değişkinine göre T testi bilgileri Tablo 4.3.' de verilmektedir.

**Tablo 4.3: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh <sub>x</sub>	t testi		
						t	sd	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	329	33.86	13.30	0.73	0.990	503	0.323
	Erkek	176	32.67	12.19	0.91			
Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	328	108.86	15.13	0.83	0.516	502	0.606
	Erkek	176	108.14	14.79	1.11			
Benlik Saygısı	Kadın	329	35.81	6.66	0.36	0.941	503	0.347
	Erkek	176	35.22	6.80	0.51			

Tablo 4.3’de görüldüğü üzere, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir [t (503) = 0,990; p = 0,323>0.05]. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir [t (502)= 0,516; p = 0,606>0.05]. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir [t (503)= 0,941; p = 0,347>0.05].

Bireylerin sosyal görünüş, psikoloji dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin çalışma durumu değişkenine göre T testi bilgileri Tablo 4.4.’ de verilmektedir.

**Tablo 4.4: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Çalışma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh <sub>x</sub>	t testi		
						t	sd	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Çalışıyorum	222	31.31	12.14	0.81	-3.317	503	.001
	Çalışmıyorum	283	35.12	13.29	0.79			
Psikolojik Dayanıklılık	Çalışıyorum	222	110.79	15.87	1.06	2.874	445.243	.004
	Çalışmıyorum	282	106.89	14.08	0.83			
Benlik Saygısı	Çalışıyorum	222	36.37	7.04	0.47	2.281	503	.023
	Çalışmıyorum	283	35.01	6.39	0.38			

Tablo 4.4' te görüldüğü üzere, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri çalışma durumuna göre, “çalışıyorum” ( $\bar{x}$ =31,31) ve “çalışmıyorum” ( $\bar{x}$ =35,12) puanları arasında anlamlı farklılık göstermektedir [t (503) =-3,317; p = 0,001<0.05]. Çalışmayan bireylerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri çalışma durumuna göre, “çalışıyorum” ( $\bar{x}$ =110,79) ve “çalışmıyorum” ( $\bar{x}$ =106,89) puanları arasında anlamlı farklılık göstermektedir [t (445,243) = 2,874; p = 0,004<0.05]. Çalışan bireylerin psikolojik dayanıklılığının daha yüksek seviyede olduğu bulunmuştur.

Bireylerin sahip oldukları benlik saygısı seviyeleri çalışma durumuna göre, “çalışıyorum” ( $\bar{x}$ =36,37) ve “çalışmıyorum” ( $\bar{x}$ =35,01) puanları arasında anlamlı farklılık göstermektedir [t (503) = 2,281; p = 0,023<0.05]. Çalışan bireylerin benlik saygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bireylerin sosyal görünüş, psikoloji dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin psikolojik destek alma durumu değişkinine göre T testi bilgileri Tablo 4.5.' te verilmektedir.

**Tablo 4.5: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Psikolojik Destek Alma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh <sub>x</sub>	t testi		
						t	sd	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	63	37.68	14.03	1.76	2.796	503	0.005
	Hayır	442	32.84	12.66	0.60			
Psikolojik Dayanıklılık	Evet	63	106.47	15.36	1.93	-1.209	502	0.227
	Hayır	441	108.91	14.94	0.71			
Benlik Saygısı	Evet	63	34.84	6.60	0.83	-.973	503	0.331
	Hayır	442	35.72	6.73	0.32			

Tablo 4.5’te görüldüğü üzere, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri psikolojik destek alma durumuna göre, “evet” ( $\bar{x}=37,68$ ) ve “hayır” ( $\bar{x}=32,84$ ) puanları arasında anlamlı farklılık göstermektedir [ $t(503) = 2,796$ ;  $p = 0,005 < 0.05$ ]. Psikolojik destek alan bireylerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir [ $t(502) = -1,209$ ;  $p = 0,227 > 0.05$ ]. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir [ $t(503) = -,973$ ;  $p = 0,331 > 0.05$ ].

Bireylerin sosyal görünüş, psikoloji dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin estetik amaçlı operasyon geçirme değişkenine göre T testi bilgileri Tablo 4.6.’ da verilmektedir.

**Tablo 4.6: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Estetik Amaçlı Operasyon Geçirme Değişkenine Göre T Testi Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh <sub>x</sub>	t testi		
						t	sd	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	33	35.48	13.89	2.41	0.935	503	0.350
	Hayır	472	33.30	12.86	0.59			
Psikolojik Dayanıklılık	Evet	33	109.72	17.93	3.12	0.373	35.120	0.711
	Hayır	471	108.53	14.79	0.68			
Benlik Saygısı	Evet	33	35.78	7.46	1.29	0.156	503	0.876
	Hayır	472	35.59	6.66	0.30			

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri estetik amaçlı operasyon geçirme durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir [ $t(503) = 0,935$ ;  $p = 0,350 > 0.05$ ]. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri estetik amaçlı operasyon geçirme durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir [ $t(35,120) = 0,373$ ;  $p = 0,711 > 0.05$ ]. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri estetik amaçlı operasyon geçirme durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir [ $t(503) = 0,156$ ;  $p = 0,876 > 0.05$ ].

Bireylerin sosyal görünüş, psikoloji dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin estetik amaçlı operasyon yaptırmayı isteme değişkinine göre T testi bilgileri Tablo 4.7.' de verilmektedir.

**Tablo 4.7: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Estetik Amaçlı Operasyon Yaptırmayı İsteme Değişkinine Göre T Testi Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh <sub>x</sub>	t testi		
						t	sd	p
<b>Sosyal Görünüş Kaygısı</b>	Evet	150	37.12	14.53	1.18	3.893	237.022	0.000
	Hayır	355	31.89	11.87	0.63			
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>	Evet	150	107.67	15.51	1.26	-.915	502	0.361
	Hayır	354	109.01	14.79	0.78			
<b>Benlik Saygısı</b>	Evet	150	34.91	6.68	0.54	-1.521	503	0.129
	Hayır	355	35.90	6.71	0.35			

Tablo 4.7' de görüldüğü üzere, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri estetik amaçlı operasyon yaptırmayı isteme durumuna göre "evet" ( $\bar{x}=37,12$ ) ve "hayır" ( $\bar{x}=31,89$ ) puanları arasında anlamlı farklılık göstermektedir [t (237, 022) = 3, 893; p = 0,000<0.05]. Estetik amaçlı operasyon yaptırmak isteyen bireylerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri estetik amaçlı operasyon yaptırmayı isteme durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir [t (502) = -,915; p = 0,361>0.05]. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri estetik amaçlı operasyon yaptırmayı isteme durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir [t (503) = -1, 521; p = 0,129>0.05].

Bireylerin sosyal görünüş, psikoloji dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin fotoğraf çekerken filtre kullanma durumu değişkinine göre T testi bilgileri Tablo 4.8.' de verilmektedir.

**Tablo 4.8: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Fotoğraf Çekerken Filtre Kullanma Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh <sub>x</sub>	t testi		
						t	sd	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	188	35.71	13.46	0.98	3.061	503	0.002
	Hayır	317	32.10	12.43	0.69			
Psikolojik Dayanıklılık	Evet	187	107.38	15.97	1.16	-1.412	502	0.158
	Hayır	317	109.33	14.38	0.80			
Benlik Saygısı	Evet	188	35.21	7.12	0.51	-1.015	503	0.311
	Hayır	317	35.84	6.46	0.36			

Tablo 4.8’ de görüldüğü üzere, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri fotoğraf çekerken filtre kullanma durumuna göre ‘‘evet’’ ( $\bar{x}=35,71$ ) ve ‘‘hayır’’ ( $\bar{x}=32,10$ ) puanları arasında anlamlı farklılık göstermektedir [t (503) = 3,061; p = 0,002<0.05]. Fotoğraf çekerken filtre kullanan bireylerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri fotoğraf çekerken filtre kullanma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir [t (502) = -1,412; p = 0,158>0.05]. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri fotoğraf çekerken filtre kullanma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemektedir [t (503) = -1, 015; p = 0,311>0.05].

Bireylerin sosyal görünüş, psikoloji dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin sosyal medyada sadece görünüşüyle ilgilenilen kimse olup olmama durumu değişkinine göre T testi bilgileri Tablo 4.9.’ da verilmektedir.

**Tablo 4.9: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Sosyal Medyada Sadece Görünüşüyle İlgilenilen Kimse Olup Olmadığı Durumu Değişkenine Göre T Testi Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh <sub>x</sub>	t testi		
						t	sd	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	92	39.94	13.25	1.38	5.479	503	0.000
	Hayır	413	32.00	12.42	0.61			
Psikolojik Dayanıklılık	Evet	92	104.30	13.83	1.44	-3.071	502	0.002
	Hayır	412	109.57	15.10	0.74			
Benlik Saygısı	Evet	92	34.09	6.07	0.63	-2.402	503	0.017
	Hayır	413	35.94	6.81	0.33			

Tablo 4.9’da görüldüğü üzere, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri sosyal medyada sadece görünüşüyle ilgilenilen kimse olup olmama durumuna göre ‘‘evet’’ ( $\bar{x}=39,94$ ) ve ‘‘hayır’’( $\bar{x}=32,00$ ) puanları arasında anlamlı farklılık göstermektedir [t (503)= 5,479; p = 0,000<0.05]. Sosyal medyada sadece görünüşüyle ilgilendiği birinin olduğu bireylerin sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu bulunmuştur. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri sosyal medyada sadece görünüşüyle ilgilenilen kimse olup olmama durumuna göre ‘‘evet’’( $\bar{x}=104,30$ ) ve ‘‘hayır’’( $\bar{x}=109,57$ ) puanları arasında anlamlı farklılık göstermektedir [t (502)=-3,071; p = 0,002<0.05]. Sosyal medyada sadece görünüşüyle ilgilendiği biri olmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerin daha yüksek seviyede olduğu bulunmuştur. Bireylerin benlik saygısı seviyeleri sosyal medyada sadece görünüşüyle ilgilenilen kimse olup olmama durumuna göre ‘‘evet’’ ( $\bar{x}=34, 09$ ) ve ‘‘hayır’’( $\bar{x}=35,94$ ) puanları arasında anlamlı farklılık göstermektedir [t (503)=-2,402; p = 0,017<0.05]. Sosyal medyada sadece görünüşüyle ilgilendiği biri olmayan bireylerin benlik saygısı kaygısının yüksek olduğu bulunmuştur.

Bireylerin sosyal görünüş, psikoloji dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin yaş değişkinine göre ANOVA testi bilgileri Tablo 4.10.’ da verilmektedir.

**Tablo 4.10: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

Ölçek	Gruplar	N, $\bar{x}$ , SS ve Sh <sub>x</sub> Değerleri					ANOVA Sonuçları				
		N	$\bar{x}$	SS	Sh <sub>x</sub>	V.K	KT	sd	KO	F	p
<b>Sosyal Görünüş Kaygısı</b>	18-24	248	34.61	13.21	0.83	<b>G. A</b>	2305.947	3	768.649		
	25-30	112	35.20	13.27	1.25	<b>G. İ</b>	81989.015	501	163.651		
	31-36	83	30.19	11.17	1.22	<b>Top.</b>	84294.962	504		4.697	0.003
	37 ve üzeri	62	29.98	12.16	1.54						
	Toplam	505	33.44	12.93	0.57						
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>	18-24	247	106.83	14.44	0.91	<b>G. A</b>	3096.403	3	1032.134		
	25-30	112	107.51	16.64	1.57	<b>G. İ</b>	110177.150	500	220.354		
	31-36	83	112.40	14.09	1.54	<b>Top.</b>	113273.554	503		4.684	0.003
	37 ve üzeri	62	112.59	13.88	1.76						
	Toplam	504	108.61	15.00	0.66						
<b>Benlik Saygısı</b>	18-24	248	34.75	6.20	0.39	<b>G. A</b>	438.132	3	146.044		
	25-30	112	35.79	7.29	0.68	<b>G. İ</b>	22297.797	501	44.507		
	31-36	83	37.01	7.37	0.80	<b>Top.</b>	22735.929	504		3.281	0.021
	37 ve üzeri	62	36.82	6.30	0.80						
	Toplam	505	35.61	6.71	0.29						

Tablo 4.10'da görüldüğü üzere, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $f(3, 501) = 4,697$ ;  $p = 0,003 < 0.05$ ]. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $f(3, 500) = 4,684$ ;  $p = 0,003 < 0.05$ ]. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $f(3, 501) = 3,281$ ;  $p = 0,021 < 0.05$ ].

Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc analizi yapılmıştır. Tablo 4.11, Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre 18-24 yaş arasında olan bireylerin psikolojik

dayanıklılık düzeyleri 31-36 yaş arasında olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(I)} - \bar{x}_{(J)} = (-5,57563)$ ;  $p = 0,034 < 0,05$ ].

**Tablo 4.11. Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Yapılan Scheffe Testi Sonuçları**

Ölçek	Yaş (I)	Yaş (J)	$\bar{x}_{(I)} - \bar{x}_{(J)}$	Sh <sub>x</sub>	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	18-24	25-30	-.59245	1.45638	.983
		31-36	4.42013	1.62221	.061
		37 ve üzeri	4.62903	1.81643	.091
	25-30	18-24	.59245	1.45638	.983
		31-36	5.01259	1.85280	.064
		37 ve üzeri	5.22149	2.02502	.085
	31-36	18-24	-4.42013	1.62221	.061
		25-30	-5.01259	1.85280	.064
		37 ve üzeri	.20890	2.14738	1.000
	37 ve üzeri	18-24	-4.62903	1.81643	.091
		25-30	-5.22149	2.02502	.085
		31-36	-.20890	2.14738	1.000
Psikolojik Dayanıklılık	18-24	25-30	-.68385	1.69103	.983
		31-36	-5.57563	1.88335	.034
		37 ve üzeri	-5.76277	2.10861	.060
	25-30	18-24	.68385	1.69103	.983
		31-36	-4.89178	2.14996	.161
		37 ve üzeri	-5.07892	2.34980	.199
	31-36	18-24	5.57563	1.88335	.034
		25-30	4.89178	2.14996	.161
		37 ve üzeri	-.18714	2.49178	1.000

Benlik Saygısı	37 ve üzeri	18-24	5.76277	2.10861	.060
		25-30	5.07892	2.34980	.199
		31-36	.18714	2.49178	1.000
	18-24	25-30	-1.03658	.75950	.602
		31-36	-2.25398	.84598	.070
		37 ve üzeri	-2.06452	.94726	.192
	25-30	18-24	1.03658	.75950	.602
		31-36	-1.21741	.96623	.662
		37 ve üzeri	-1.02794	1.05604	.814
	31-36	18-24	2.25398	.84598	.070
		25-30	1.21741	.96623	.662
		37 ve üzeri	.18947	1.11985	.999
37 ve üzeri	18-24	2.06452	.94726	.192	
	25-30	1.02794	1.05604	.814	
	31-36	-.18947	1.11985	.999	

Bireylerin sosyal görünüş, psikoloji dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin medeni durum değişkenine göre ANOVA testi bilgileri Tablo 4.12.' de verilmektedir.

**Tablo 4.12: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

Ölçek	Gruplar	N, $\bar{x}$ , SS ve Sh <sub>x</sub> Değerleri					ANOVA Sonuçları				
		N	$\bar{x}$	SS	Sh <sub>x</sub>	V.K	KT	sd	KO	F	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evli	180	30.77	12.00	0.89	<b>G. A</b>	2671.800	2	1335.900		
	Bekar	286	35.46	13.41	0.79	<b>G. İ</b>	81623.162	502	162.596	8.216	0.000
	İlişkisi var	39	31.02	10.87	1.74	<b>Top.</b>	84294.962	504			

	Toplam	505	33.44	12.93	0.57					
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>	Evli	180	112.03	14.42	1.07	<b>G. A</b>	3348.626	2	1674.313	
	Bekar	285	106.54	14.95	0.88	<b>G. İ</b>	109924.928	501	219.411	7.631 0.001
	İlişkisi var	39	107.89	15.53	2.48	<b>Top.</b>	113273.554	503		
	Toplam	504	108.61	15.00	0.66					
<b>Benlik Saygısı</b>	Evli	180	37.04	7.08	0.52	<b>G. A</b>	58.,621	2	290.311	
	Bekar	286	34.76	6.26	0.37	<b>G. İ</b>	22155.308	502	44.134	6.578 0.002
	İlişkisi var	39	35.20	7.18	1.15	<b>Top.</b>	22735.929	504		
	Toplam	505	35.61	6.71	0.29					

Tablo 4.12’de görüldüğü üzere, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $f(2, 502) = 8,216$ ;  $p = 0,000 < 0.05$ ]. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $f(2, 501) = 7,631$ ;  $p = 0,001 < 0.05$ ]. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $f(2, 502) = 6,578$ ;  $p = 0,002 < 0.05$ ].

Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc analizi yapılmıştır. Tablo 4.13, Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre bekar olan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri evli olan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(1)} - \bar{x}_{(j)} = (-4,68376)$ ;  $p = 0,001 < 0,05$ ].

Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre evli olan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri bekar olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(1)} - \bar{x}_{(j)} = (5,49152)$ ;  $p = 0,001 < 0,05$ ].

Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre evli olan katılımcıların benlik saygısı seviyeleri bekar olan katılımcıların benlik saygısı seviyelerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(1)} - \bar{x}_{(j)} = (2,27871)$ ;  $p = 0,002 < 0,05$ ].

**Tablo 4.13: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Yapılan Scheffe Testi Sonuçları**

Ölçek	Medeni Durum (I)	Medeni Durum (J)	$\bar{x}_{(I)} - \bar{x}_{(J)}$	Sh <sub>x</sub>	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evli	Bekar	-4.68376	1.21319	.001
		İlişkisi var	-.24786	2.25221	.994
	Bekar	Evli	4.68376	1.21319	.001
		İlişkisi var	4.43590	2.17661	.126
	İlişkisi var	Evli	.24786	2.25221	.994
		Bekar	-4.43590	2.17661	.126
Psikolojik Dayanıklılık	Evli	Bekar	5.49152	1.41025	.001
		İlişkisi var	4.14145	2.61627	.287
	Bekar	Evli	-5.49152	1.41025	.001
		İlişkisi var	-1.35007	2.52899	.867
	İlişkisi var	Evli	-4.14145	2.61627	.287
		Bekar	1.35007	2.52899	.867
Benlik Saygısı	Evli	Bekar	2.27871	.63206	.002
		İlişkisi var	1.83932	1.17339	.294
	Bekar	Evli	-2.27871	.63206	.002
		İlişkisi var	-.43939	1.13400	.928
	İlişkisi var	Evli	-1.83932	1.17339	.294
		Bekar	.43939	1.13400	.928

Bireylerin sosyal görünüş, psikoloji dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin gelir düzeyi değişkenine göre ANOVA testi bilgileri Tablo 4.14.' te verilmektedir.

**Tablo 4.14: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

N, $\bar{x}$ , SS ve Shx Değerleri						ANOVA Sonuçları					
Ölçek	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh <sub>x</sub>	V.K	KT	sd	KO	F	p
<b>Sosyal Görünüş Kaygısı</b>	Düşük	122	36.25	12.94	1.17	<b>G. A</b>	1310.488	2	655.244		
	Orta	364	32.63	12.75	0.66	<b>G. İ</b>	82984.474	502	165.308	3.964	0.020
	Yüksek	19	31.05	14.19	3.25	<b>Top.</b>	84294.962	504			
	Toplam	505	33.44	12.93	0.57						
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>	Düşük	121	103.97	14.02	1.27	<b>G. A</b>	3783.951	2	1891.976		
	Orta	364	109.85	14.97	0.78	<b>G. İ</b>	109489.602	501	218.542	8.657	0.000
	Yüksek	19	114.31	15.77	3.61	<b>Top.</b>	113273.554	503			
	Toplam	504	108.61	15.00	0.66						
<b>Benlik Saygısı</b>	Düşük	122	33.90	6.28	0.56	<b>G. A</b>	609.086	2	304.543		
	Orta	364	36.01	6.72	0.35	<b>G. İ</b>	22126.843	502	44.077	6.909	0.001
	Yüksek	19	38.78	7.17	1.64	<b>Top.</b>	22735.929	504			
	Toplam	505	35.61	6.71	0.29						

Tablo 4.14' te görüldüğü üzere, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $f(2, 502) = 3,964$ ;  $p = 0,020 < 0.05$ ]. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $f(2, 501) = 8,657$ ;  $p = 0,000 < 0.05$ ]. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $f(2, 502) = 6,909$ ;  $p = 0,001 < 0.05$ ].

Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc analizi yapılmıştır. Tablo 4.15 Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre gelir düzeyi düşük olan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri gelir düzeyi orta olan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(1)} - \bar{x}_{(2)} = (3,61948)$ ;  $p = 0,027 < 0,05$ ].

Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre gelir düzeyi orta olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri gelir düzeyi düşük olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(I)} - \bar{x}_{(J)} = (-5,88194)$ ;  $p = 0,001 < 0,05$ ]. Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri gelir düzeyi düşük olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(I)} - \bar{x}_{(J)} = (-10,34058)$ ;  $p = 0,019 < 0,05$ ].

Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre gelir düzeyi orta olan kişilerin benlik saygısı düzeyleri gelir düzeyi düşük olan kişilerin benlik saygısı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(I)} - \bar{x}_{(J)} = (-2,11759)$ ;  $p = 0,010 < 0,05$ ]. Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri gelir düzeyi düşük olan kişilerin benlik saygısı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(I)} - \bar{x}_{(J)} = (-4,88783)$ ;  $p = 0,012 < 0,05$ ].

**Tablo 4.15: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Yapılan Scheffe Testi Sonuçları**

Ölçek	Gelir Düzeyi (I)	Gelir Düzeyi (J)	$\bar{x}_{(I)} - \bar{x}_{(J)}$	$Sh_x$	p
Sosyal Görünüş Kaygısı	Düşük	Orta	3.61948	1.34504	.027
		Yüksek	5.20147	3.17102	.261
	Orta	Düşük	-3.61948	1.34504	.027
		Yüksek	1.58198	3.02565	.872
	Yüksek	Düşük	-5.20147	3.17102	.261
		Orta	-1.58198	3.02565	.872
Psikolojik Dayanıklılık	Düşük	Orta	-5.88194	1.55130	.001
		Yüksek	-10.34058	3.64806	.019
	Orta	Düşük	5.88194	1.55130	.001
		Yüksek	-4.45865	3.47888	.440
	Yüksek	Düşük	10.34058	3.64806	.019
		Orta	4.45865	3.47888	.440
Benlik Saygısı	Düşük	Orta	-2.11759	.69454	.010
		Yüksek	-4.88783	1.63742	.012

Orta	Düşük	2.11759	.69454	.010
	Yüksek	-2.77024	1.56236	.209
Yüksek	Düşük	4.88783	1.63742	.012
	Orta	2.77024	1.56236	.209

Bireylerin sosyal görünüş, psikoloji dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alma durumu değişkinine göre ANOVA testi bilgileri Tablo 4.16.' da verilmektedir.

**Tablo 4.16: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Fiziksel Özelliğe İlişkin İltifat Alma Durumu Değişkinine Göre ANOVA Testi Sonuçları**

Ölçek	N, $\bar{x}$ , SS ve Sh <sub>x</sub> Değerleri						ANOVA Sonuçları				
	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh <sub>x</sub>	V.K	KT	sd	KO	F	p
<b>Sosyal Görünüş Kaygısı</b>	Sıklıkla	172	30.19	11.96	0.91	<b>G. A</b>	3566.105	3	1188.702		
	Nadir	265	34.35	12.83	0.78	<b>G. İ</b>	80728.857	501	161.135		
	Çok nadir	51	38.49	14.27	1.99	<b>Top.</b>	84294.962	504		7.377	0.000
	Hiçbir zaman	17	37.17	12.70	3.08						
	Toplam	505	33.44	12.93	0.57						
<b>Psikoloji Dayanıklılık</b>	Sıklıkla	172	113.40	15.58	1.18	<b>G. A</b>	7537.843	3	2512.614		
	Nadir	264	107.21	13.82	0.85	<b>G. İ</b>	105735.710	500	211.471		
	Çok nadir	51	102.05	14.03	1.96	<b>Top.</b>	113273.554	503		11.882	0.000
	Hiçbir zaman	17	101.41	15.97	3.87						
	Toplam	504	108.61	15.00	0.66						
<b>Benlik Saygısı</b>	Sıklıkla	172	37.07	7.30	0.55	<b>G. A</b>	666.919	3	222.306	5.047	0.002
	Nadir	265	35.13	6.30	0.38	<b>G. İ</b>	22069.009	501	44.050		

Çok nadir	51	33.94	6.10	0.85	<b>Top.</b>	22735.929	504
Hiçbir zaman	17	33.23	6.09	1.47			
Toplam	505	35.61	6.71	0.29			

Tablo 4.16’da görüldüğü üzere, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri fiziksel özelliğe ilişkin iltifat almaya göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $f(3, 501) = 7,377$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ]. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri fiziksel özelliğe ilişkin iltifat almaya göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $f(3, 500) = 11,882$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ]. Bireylerin benlik saygısı düzeyleri fiziksel özelliğe ilişkin iltifat almaya göre anlamlı farklılık göstermektedir [ $f(3, 501) = 5,047$ ;  $p = 0,002 < 0,05$ ].

Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc analizi yapılmıştır. Tablo 4.17, Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre nadiren fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri sıklıkla fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(1)} - \bar{x}_{(2)} = (-4,15327)$ ;  $p = 0,011 < 0,05$ ]. Çok nadir fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri sıklıkla fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(1)} - \bar{x}_{(2)} = (-8,29252)$ ;  $p = 0,001 < 0,05$ ].

Sıklıkla fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri nadiren fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(1)} - \bar{x}_{(2)} = (6,18728)$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ]. Sıklıkla fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri çok nadir fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(1)} - \bar{x}_{(2)} = (11,34815)$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ ]. Sıklıkla fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri hiçbir zaman fiziksel özelliğe ilişkin iltifat almayan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(1)} - \bar{x}_{(2)} = (11,99521)$ ;  $p = 0,015 < 0,05$ ].

Sıklıkla fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin benlik saygısı düzeyleri nadiren fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin benlik saygısı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(1)} - \bar{x}_{(2)} = (1,93973)$ ;  $p = 0,032 < 0,05$ ]. Sıklıkla fiziksel özelliğe

ilişkin iltifat alan bireylerin benlik saygısı düzeyleri çok nadir fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin benlik saygısı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur [ $\bar{x}_{(I)} - \bar{x}_{(J)} = (3,13440)$ ;  $p = 0,033 < 0,05$ ].

**Tablo 4.17: Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Fiziksel Özelliğe İlişkin İltifat Alma Durumu Değişkenine Göre Yapılan Scheffe Testi Sonuçları**

Ölçek	Fiziksel Özelliğe İlişkin İltifat Alma (I)	Fiziksel Özelliğe İlişkin İltifat Alma (J)	$\bar{x}_{(I)} - \bar{x}_{(J)}$	$Sh_x$	p
<b>Sosyal Görünüş Kaygısı</b>	Sıklıkla	Nadir	-4.15327	1.24294	<b>.011</b>
		Çok nadir	-8.29252	2.02394	<b>.001</b>
		Hiçbir zaman	-6.97880	3.22729	.199
	Nadir	Sıklıkla	4.15327	1.24294	<b>.011</b>
		Çok nadir	-4.13925	1.94102	.209
		Hiçbir zaman	-2.82553	3.17594	.851
	Çok nadir	Sıklıkla	8.29252	2.02394	<b>.001</b>
		Nadir	4.13925	1.94102	.209
		Hiçbir zaman	1.31373	3.55501	.987
	Hiçbir zaman	Sıklıkla	6.97880	3.22729	.199
		Nadir	2.82553	3.17594	.851
		Çok nadir	-1.31373	3.55501	.987
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>	Sıklıkla	Nadir	6.18728	1.42496	<b>.000</b>
		Çok nadir	11.34815	2.31862	<b>.000</b>
		Hiçbir zaman	11.99521	3.69716	<b>.015</b>
	Nadir	Sıklıkla	-6.18728	1.42496	<b>.000</b>
		Çok nadir	5.16087	2.22430	.147
		Hiçbir zaman	5.80793	3.63875	.467
Çok nadir	Sıklıkla	-11.34815	2.31862	<b>.000</b>	

	Nadir	-5.16087	2.22430	.147
	Hiçbir zaman	.64706	4.07259	.999
	Sıklıkla	-11.99521	3.69716	<b>.015</b>
Hiçbir zaman	Nadir	-5.80793	3.63875	.467
	Çok nadir	-.64706	4.07259	.999
	Nadir	1.93973	.64987	<b>.032</b>
Sıklıkla	Çok nadir	3.13440	1.05822	<b>.033</b>
	Hiçbir zaman	3.84029	1.68739	.161
	Sıklıkla	-1.93973	.64987	<b>.032</b>
Nadir	Çok nadir	1.19467	1.01486	.709
	Hiçbir zaman	1.90055	1.66054	.727
<b>Benlik Saygısı</b>	Sıklıkla	-3.13440	1.05822	<b>.033</b>
Çok nadir	Nadir	-1.19467	1.01486	.709
	Hiçbir zaman	.70588	1.85873	.986
	Sıklıkla	-3.84029	1.68739	.161
Hiçbir zaman	Nadir	-1.90055	1.66054	.727
	Çok nadir	-.70588	1.85873	.986

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular, çalışmanın amaçları göz önünde bulundurularak tartışılacak, sonuçlar literatürden destek alınarak yorumlanacak ve gerekli önerilerde bulunulacaktır.

##### 5.1.1. Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi

**Yaş:** Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların yaş değişkenine göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucunda sosyal görünüş kaygısı ve yaş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Ancak bu anlamlılığın hangi yaş grupları arasında olduğu için yapılan post-hoc sheffe testi sonucunda anlamlı farklılığın olduğu gruplar tespit edilememiştir. Bu durumda gruplar arasındaki anlamlılığa ilişkin değerlendirme yapmanın yanıltıcı olduğu bilinmektedir (Kımtır, 2012: 446). Bu durumda bu çalışmanın sonucunu genel olarak sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden alınan puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir şeklinde ifade etmek mümkündür. Ayrıca yapılan literatür taramasında benzer sonuçlara ulaşılan birçok çalışmaya rastlanmıştır. Buna göre Yazar (2023: 56), yaş değişkenine göre bireylerin sosyal görünüş kaygısında anlamlı farklılıkların olduğunu tespit etmiş ve 25-40 yaş grubunda yer alan bireylerin 41 ve üzeri yaş grubunda yer alan bireylere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. İsmailoğlu (2023: 90) çalışmasında 20-24 yaş grubunda yer alan bireylerin diğerlerine göre daha yüksek düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşadıklarını bulmuştur. Sosyal görünüş kaygısını yaş değişkeniyle birlikte ele alan yetişkinler üzerinde yapılan birçok çalışmada genç yetişkinlerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının diğer yaş grubundaki bireyler göre yüksek olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmüştür (Yılmaz, 2023: 32; Gözek, 2023: 33; Vural, 2023: 43; Kılıç, 2023: 56). Bireylerin genç yetişkinlik dönemine gelene kadar sürekli gelişmekte olan kas, yağ ve boy oranının gelişimini durdurmaya başlamasının ve bireylerin fizyolojik olarak gerilemeye başlamaların sosyal görünüş kaygısı düzeyini arttırmış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bireylerin özellikle genç yetişkinlik döneminin başlarında

toplum tarafından ideal vücut standartlarına uymaları konusunda baskılara maruz kaldıkları bilinmektedir (İsmailoğlu, 2023: 90). Belitilen sebepten ötürü genç yetişkinlerin sosyal görünüş kaygısı düzeyinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Yapılan literatür incelemelerinde ise bu konuyla ilgili birçok farklı sonucun olduğu görülmüş ve bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı çalışmalarda mevcuttur (Yıldız, 2018: 56; Mızayeva, 2024: 45).

**Medeni Durum:** Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *medeni durum* değişkenine göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin sosyal görünüş kaygısı seviyelerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucunda sosyal görünüş kaygısı ve medeni durum arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre bekar olan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri evli olan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan literatür incelemelerinde ise benzer sonuçlara rastlanmıştır. Buna göre Erkek (2023: 48) evli bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin bekar olan bireylere göre düşük olduğunu tespit etmiş ve bunun evli bireylerin eşlerinden düzenli bir şekilde görüşmelerine dair olumlu değerlendirmeler almalarından kaynaklı olabileceğini ifade etmiştir. Benzer şekilde Kılıç (2023: 37) yaptığı çalışmada bekar bireylerin evlilere göre daha yüksek orada sosyal görünüş kaygısı yaşadığını ortaya koymuştur. Bunun sebebi bekar bireylerin fiziksel görünüşlerine yönelik eleştirilere maruz kalma olasılıklarının daha yüksek olması olarak düşünülebilir. Bununla birlikte Özkan ve arkadaşları (2023: 32) sosyal görünüş kaygısı üzerine yaptıkları çalışmada bireylerin medeni durumlarının sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yorulmaz ve Kurutçu' da (2019: 202) yaptıkları çalışmada sosyal görünüş kaygısının medeni duruma göre farklılık göstermediği sonucunu paylaşmışlardır.

**Gelir Düzeyi:** Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *gelir düzeyi* değişkenine göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucunda sosyal görünüş kaygısı ve gelir düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre gelir düzeyi düşük olan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri gelir düzeyi

orta olan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan literatür incelemelerinde ise benzer sonuçlara rastlanmıştır. Buna göre Özcan ve arkadaşları (2013: 111) yaptıkları çalışma sonucunda gelir düzeyi değişkeni ve sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ve gelir düzeyi yüksek olan bireylerin diğerlerine kıyasla daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Bu durumun yüksek gelir düzeyinin psikolojik sağlık üzerindeki koruyuculuğundan kaynakladığı düşünülebilir. Fakat Kılıç (2023: 59) yaptığı çalışmada gelir düzeyi ve sosyal görünüş kaygısı puanları arasında bir ilişki saptamamıştır. Aynı şekilde Ülkü (2017: 47) ve Göksel ve arkadaşları da (2018: 94) sosyal görünüş kaygısı ve gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmaları sonucunda anlamlı farklılığa rastlamamışlardır.

Henderson ve Zimbardo (1998: 95-111) bireyin yetersizlik hissetmesinin sosyal görünüş kaygısının nedenlerinden biri olduğunu paylaşmışlardır. Bu bağlamda gelir düzeyinin bireye yetersiz hissettirme ihmalinden dolayı gelir düzeyi düşük olan bireylerin sosyal görünüş kaygısının orta gelir düzeyine sahip bireylere göre daha yüksek olduğu yorumu yapılabilir. Witchen ve Fehm (2001: 632) ise bireyin düşük sosyoekonomik düzeye sahip olmasının sosyal kaygıya sebep olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyal kaygının bir türü olan sosyal görünüş kaygısına ilişkin benzer yorum yapılabilir.

**Cinsiyet:** Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *cinsiyet* değişkenine göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucundan sosyal görünüş kaygısı ve cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığını söylemek mümkündür. Yapılan literatür incelemelerinde ise benzer sonuçlara rastlanmıştır (Atalay, 2023: 38; Abak ve Güzel, 2021: 373; Alımcı, 2018: 47; Işıkol Özge, 2013: 109; Şimşek ve Koçak, 2019: 29; Telli ve Ünal, 2016: 140; Yorulmaz ve Kurutçu, 2019: 202; Pınar, 2023: 67). Şimşir, Seki ve Dilmaç (2019: 622-628) Türkiye’ de sosyal görünüş kaygısının cinsiyet farklılıklarını incelemek amacıyla yaptıkları meta-analiz çalışması sonucunda sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Ortaya çıkan bu sonucun sebebi; günümüzde sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte kadın-erkek fark etmeksizin fiziksel görünümün edinilen başarıdan, sergilenen davranıştan daha önemli hale gelmesi olarak yorumlanmıştır. Toplum tarafından

kadınların ince, zayıf bir bedene sahip olmaları beğenilirken erkeklerinde yapılı, kaslı olmalarının beğenilmesi her iki cinsiyetinde gerçekçiliği mümkün olmayan fiziksel özelliklere dair kaygı yaşamalarına sebebiyet vermiş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Özpolat ve Dinç (2024: 77) yaptıkları çalışmada bu duruma kadınların erkeksi tavır, erkeklerin ise kadınsı tavırlar sergilemeye başlamalarının etki etmiş olabileceği yorumunu getirerek bu sonuçta sosyal medyanın önemini vurgulamışlardır. Aynı zamanda bu çalışmadan elde edilen sonuçların bazı literatür çalışmalarıyla örtüşmediği de tespit edilmiştir (Eker ve Köksal, 2022: 44; Özmen ve Çelik, 2024: 72; Pekdağ ve Coşkun, 2010: 20). Alemdağ ve Öncü (2015: 293) yaptıkları çalışma sonucunda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek oranda sosyal görünüş kaygısı yaşadıklarını tespit etmiş ve bu durumu 2009 yılında bir araştırmacının yaptığı çalışma sonucunda erkeklerin kadınlara oranla daha fazla kaygı yaşamalarının sebepleriyle aynı olabileceği, toplumun erkeklere karşı daha fazla beklenti içinde olmasından kaynaklanabileceğini ifade etmiştir. Çelik vd. (2014: 144-145) ergenler üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda erkeklerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiş ve bunun sebebinin dönemden kaynaklı olarak kızların fiziksel gelişimlerinin daha erken olmasıyla ilgili olduğunu ifade etmiştir. Karakaş Kaya (2021: 97-98) ise yaptığı çalışmada kadınların sosyal kaygısı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca bu durumu sosyal medya, reklamlar ve kültürel mesajlar aracılığıyla kadınların ideal beden standartlarına uymalarının önemini vurgulanmasının, kadın bedeninin nesneleştirilmesinin sonucu olarak açıklamıştır.

**Çalışma Durumu:** Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *çalışma durumuna* göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı çalışan yetişkin bireylerin lehine anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumda; çalışmayan bireylerin ( $\bar{x}=35,12$ ) sosyal görünüş kaygısı düzeyleri çalışan bireylere ( $\bar{x}=31,31$ ) göre yüksek bulunmuştur. Konuyla ilgili olarak Tok (2021: 42) yaptığı araştırmada çalışmayan bireylerin çalışan bireylere oranla daha yüksek düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşadığını tespit etmiştir. Pehlivan, Ada ve Öztaş (2017: 21) yaptıkları araştırmada çalışmayan ev kadınlarının sosyal görünüş kaygısı yaşadıklarını tespit etmiş ve bu durumu çalışmayan kişilerin hayatlarının fiziksel aktiveden yoksun olmasının sosyal görünüş kaygısının tetikleyicisi olabileceği şeklinde yorumlamıştır. Özcan ve ark. (2013: 111) ise yaptıkları çalışmada bireylerin

yaşadıkları ekonomik sorunlarında sosyal görünüş kaygısını etkilediğini ifade etmiştir. Bu bilgiler ışığında çalışmanın bu sonucu; çalışmayan bireylerin ekonomik sorunlar yaşama ihtimallerinin daha yüksek olması, düzenli olarak sosyalleşmelerini sağlayacak bir işte çalışmıyor oluşlarının sosyal görünüş kaygısını yükselttiği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca Yüceant (2013: 23) ve Uçar (2023: 8) sosyal medya kullanımının artmasıyla bireylerin eskiye oranla fiziksel özellikleriyle daha fazla ilgilenmeye başladıklarını, ideal olarak kabul edilen figürlere (Çekici, yağsız, zayıf, kaslı...) benzeme isteklerinin arttığını ve bu durumda sosyal görünüş kaygısına sebep olduğunu ifade etmişlerdir. Bireylerin bir işte çalışmıyor olmalarının sosyal medyada geçirdikleri vakti etkileyerek artırdığı ve bununda dolaylı olarak sosyal görünüş kaygısına sebep olabileceği düşünülmüştür.

Ayrıca yapılan çalışmaların bir kısmında ise sosyal görünüş kaygısı ile çalışma durumu arasında anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilememiştir (Miryazeva, 2024: 50; Özer, 2022: 76; Boğaz, 2021: 61). Tok (2021: 53) literatürde çalışma durumunun sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisine dair yapılan çalışmaların sınırlı olduğu vurgulamıştır.

**Daha Önce Psikolojik Destek Alıp Almama Durumu:** Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *daha önce psikolojik destek alıp almama durumuna* göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin psikolojik destek alma ve almama durumuna göre puanların anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumda; psikolojik destek alan bireylerin ( $\bar{x}=37,68$ ) sosyal görünüş kaygısı düzeyleri psikolojik destek almayan bireylere ( $\bar{x}=32,84$ ) göre yüksek bulunmuştur. Konuyla ilgili olarak Erkek (2023: 56) yaptığı çalışmada psikolojik destek alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin almayanlara oranla daha yüksek olduğu tespit ederek benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Ancak Kireççi (2019: 40) yaptığı çalışma ile bireylerin psikolojik destek alma durumu ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Literatürde bireylerin sosyal görünüş kaygılarını daha önce psikolojik destek alıp almama değişkenini göz önünde bulundurarak ele alan sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır.

Aslında daha önce psikolojik destek almış bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin bu konuda destek almamış bireylere kıyasla daha düşük çıkması beklenmekteydi. Çıkan bu sonucun sebebi bireylerin psikolojik destek sürecini tamamlamamalarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma

kapsamından katılımcılara sadece ‘‘Daha önce psikolojik destek aldınız?’’ sorusu yöneltilmiş ancak psikolojik destek sürecinin işleyişi hakkında herhangi bir soru yöneltilmemiştir. Yıkılmaz ve arkadaşları (2016: 2) psikolojik destek almak için başvuruda bulunan bireylerini büyük bir çoğunluğunun yardım sürecini tamamlamayı beklemeden, yaşadıkları sorunlara çözüm bulmadan ve yardım alma sürecine başlarken belirledikleri amaçlara ulaşmadan bu süreci bıraktıklarını dile getirmişlerdir. Bu bağlamda daha önce psikolojik destek alan bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin almayan bireylere göre yüksek olmasının sebebi onları psikolojik yardım almaya itecek sorunlarının olması ancak yardım alma sürecini tamamlamama ihtimallerinden kaynaklı olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca Alan Gencer (2023: 53) yaptığı çalışmada aynı sonuca ulaşmış ve bunu sosyal görünüş kaygısı yaşayan katılımcıların diğerlerine göre daha çok psikolojik destek alma ihtiyacı duymalarından kaynaklı olabileceği şeklinde yorumlamıştır. Bu iki değişken arasındaki ilişkinin net olarak yorumlanabilmesi için bireylerin aldığı psikolojik yardım sürecine ilişkin detaylı bilgi edinmenin doğru olacağı düşünülmektedir.

**Daha Önce Estetik Operasyon Geçirip Geçirmeme Durumu:** Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *daha önce estetik amaçlı operasyon geçirme durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin daha önce estetik amaçlı operasyon geçirme ve geçirmeme durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Literatür incelemelerinde ise çeşitli sonuçlar olduğu görülmüştür. Literatürde estetik operasyon geçirme durumu ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı farkın saptanmadığı çalışma mevcuttur (Özer, 2022: 67). Buna rağmen; daha önce estetik operasyon geçiren bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin, daha önce estetik operasyon geçirmeyen bireylere kıyasla daha yüksek olduğunun tespit edildiği çalışmalarda mevcuttur. (Gözek, 2023: 57; Özer ve Güzel, 2023: 1420). Keskin (2018: 48) yaptığı çalışma sonucunda estetik operasyon geçiren bireylerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı düzeyinin düşük olduğu sonucuna ulaşmış ve bu sonucu geçirdikleri operasyon sayesinde bedenlerine ilişkin geliştirdikleri olumlu algıdan kaynaklı olabileceği şeklinde yorumlamıştır. Bununla beraber Özmen ve Çelik (2024: 69) ile Yazar (2023: 50) yaptıkları çalışma ile estetik operasyon geçiren bireylerin sosyal görünüş kaygısının geçirmeyenlere oranla daha düşük olduğu bulgusuna ulaşarak estetik operasyonların yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik değişimi de

beraberinde getirdiğini vurgulamışlardır. Bu nedenle bu çalışmada da sosyal görünüş kaygısı ve estetik cerrahi geçirme durumu arasında anlamlı farklılıkların bulunması beklenmekteydi. Anlamlı farklılıkların olmaması ise, çalışmaya dahil olan katılımcıların sadece %7' sinin daha önce estetik amaçlı operasyon geçirmiş olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmanın daha geniş bir örneklem gurubuyla yapılmasının alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın sonucu estetik amacıyla yaptırılan operasyonların bireyleri tatmin etmemiş olma ihtimaliyle de ilişkilendirilebilir.

**Estetik Operasyon Yapmak İsteyip İstememe Durumu:** Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *estetik amaçlı operasyon yaptırmayı isteyip istememe durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin estetik amaçlı operasyon yaptırmak isteme ve istememe durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumda; estetik amaçlı operasyon yaptırmak isteyen bireylerin ( $\bar{x}=37,12$ ) sosyal görünüş kaygısı estetik amaçlı operasyon yaptırmak istemeyen bireylere ( $\bar{x}=31,89$ ) göre yüksek bulunmuştur. Konuyla ilgili olarak Gözek (2023: 36), yaptığı çalışmada estetik operasyon geçirmeyi isteyen bireylerin sosyal görünüş kaygısı toplam puanlarının istemeyenlere göre yüksek olduğunu tespit etmiştir. Özer ve Güzel' de (2023: 1420) yaptıkları çalışmanın ardından benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Yapılan literatür incelemeleri sonucunda bireylerin estetik operasyon yapmak isteme durumu ve sosyal görünüş kaygısı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gösteren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Kaptan' nın (2021:1) bireylerin estetik cerrahi müdahalelere yönelmek istemelerinin altında yatan sebebin görünüşlerine ilişkin yaşadıkları kaygılar olmasını ifade etmesinin de bu sonuçları destekler nitelikte olduğu düşünülebilir. Karabacak (2022: 7) ise bu durumu; bireyler dış görünüşlerinde memnun olmadıkları, beğenilmeyeceğini düşündükleri bölgelere ilişkin memnuniyetlerini artırmak amacıyla estetik cerrahi müdahaleler yaptırmak isteyerek, bedenlerinde değiştirilmesini istedikleri yerin hem kendilerinin hem de toplumun güzellik algısına uyabileceği bir hale getirmek ve dolayısıyla da sosyal görünüş kaygısıyla baş etmeye çalıştıklarını dile getirerek açıklamıştır. Bu bağlamda estetik operasyon yaptırmak isteyen bireylerin istemeyenlere kıyasla daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadıklarını ve bunun literatürdeki diğer çalışmalarla örtüştüğünü söylemek mümkündür.

**Fotoğraf Çekerken Filtre Kullanma Durumu:** Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *fotoğraf çekerken filtre kullanma durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin fotoğraf çekerken filtre kullanma ve kullanmama durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumda; fotoğraf çekerken filtre kullanan bireylerin ( $\bar{x}=37,71$ ) sosyal görünüş kaygısı fotoğraf çekerken filtre kullanmayan bireylere ( $\bar{x}=32,10$ ) göre yüksek bulunmuştur. Konuyla ilgili olarak Erden'in (2022: 8) yaptığı çalışma sonucunda görünüşüne dair kaygı yaşayan bireylerin diğerleri tarafından beğenilmek, kabul görmek amacıyla fotoğraf çekerken çeşitli filtreler kullandıklarını dile getirmesi bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Ayrıca Özer ve Güzel (2023: 1425) yaptıkları çalışmada sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin fotoğraf çekerken filtre kullandıklarını destekler nitelikte bilgiler paylaşmışlardır. Ancak Eser (2023: 44) yapmış olduğu araştırmada bireylerin fotoğraf çekerken filtre kullanma durumları ve sosyal görünüş kaygısı toplam puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olmadığı tespit etmiştir. Fotoğraf çekerken filtre kullanan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının kullanmayanlara göre daha yüksek olmasının sebebinin görünüşlerine dair kaygı ve memnuniyetsizlik yaşayan bireylerin bu durumu çözmek amacıyla filtre kullanılmaya başvurmalarından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

**Sosyal Medyada Sadece Görünüşüyle İlgilenilen Birinin Olup Olmama Durumu:** Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *sosyal medyada görünüşüyle ilgilenilen birinin olup olmama durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin sosyal medyada görünüşüyle ilgilendikleri birinin olup olmama durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumda; sosyal medyada görünüşüyle ilgilendikleri biri olan bireylerin ( $\bar{x}=39,96$ ) sosyal görünüş kaygısı sosyal medyada görünüşüyle ilgilendikleri biri olmayan bireylere ( $\bar{x}=32,00$ ) göre yüksek bulunmuştur. Literatür incelemeleri ardından bu konuda yapılmış çok fazla çalışmaya rastlanmamakla birlikte var olan ve Gözek (2023: 35) tarafından yapılmış olan çalışmada ise bireylerin sosyal medyada sadece görünüşleriyle ilgilendikleri birinin olup olmama durumu ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı ifade edilerek farklı sonuçlar ortaya konulmuştur.

Bireylerin dış güzelliklerinin, fiziksel görünüşlerinin magazin programlarında, çeşitli reklamlarda, sosyal medya platformlarında ve televizyon programlarında toplumsal bir

değer olarak yansıtılması bireylerinin görünüşlerinin duygu, düşünce, davranış ve başarının önünde yer almasına sebep olmaktadır (Çepikkurt ve Coşkun, 2010: 19). Hatta insanların büyük bir çoğunluğunun fiziksel görünüşlerini çekici buldukları kişilerle iletişim kurmak istedikleri bilinmektedir (Alemdağ ve Öncü, 2015: 288; Özer, 2023: 6). Günümüz dünyasında ise bu iletişim kurma arzusunun bir yansıması bireylerin sosyal medya platformlarında sadece görünüşlerini beğendikleri kişileri takip etmeleri olarak düşünülebilir. Bu durum, bireylerin fiziksel görünüşleri toplumun idealleştirdiği kriterlere uyan kişileri takip etmelerinden dolayı yetersiz hissetmelerine ve görünüşlerine dair beğenilmeme endişesi yaşayarak sosyal görünüş kaygısı düzeyini artırdığı şeklinde yorumlanabilir.

**Fiziksel Özelliklerine İlişkin İltifat Alma Durumu:** Bireylerin sosyal görünüş ölçeğinden aldıkları toplam puanların *fiziksel özelliklerine ilişkin iltifat alma durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin fiziksel özelliklerine ilişkin iltifat alma durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıkla gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc analizi yapılmıştır. Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre nadiren fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri sıklıkla fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Çok nadir fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri sıklıkla fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak yapılan literatür taraması sonucundan bu çalışma dışında sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel özelliklere ilişkin iltifat durumunun ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Özkaya (2024:10) bireylerin kabul edilmeme, beğenilmeme gibi ihtimallerden dolayı sosyal görünüş kaygısı yaşadıklarını dile getirmiştir. Bu bağlamda bu çalışmanın sonucunu şu şekilde yorumlayabiliriz: Fiziksel özelliklerine ilişkin iltifat alan bireylerin yaşadığı beğenilmeme, kabul edilmeme kaygılarının azaldığını ve bu sebeple de sosyal görünüş kaygısı düzeyleri iltifat almayanlara oranla düşüktür. Aynı zamanda Özcan vd. (2023:111) bireylerin fiziksel özelliklerine ilişkin aldıkları eleştirilerin sosyal görünüş kaygısına neden olduğu açıklaması “Eğer eleştiri almak sosyal görünüş kaygısını artırıyorsa, iltifat almanın da azaltması beklenebilir” şeklinde yorumlanarak çalışmanın sonucunu destekler nitelikte olduğu düşünülebilir. Mülazımoğlu (2014: 30-39) ise bireylerin katıldıkları ortamlarda olumlu izlenim

bırakma endişesi yaşamalarının sosyal görünüş kaygısı düzeyini artırdığını ifade etmiştir. Bireylerin iltifat almalarının olumlu izlenim bıraktıklarını düşünmelerini sağlayarak yaşadıkları endişeyi dolayısıyla sosyal görünüş kaygısı düzeyini düşürdüğü söylenebilir.

### **5.1.2. Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi**

**Yaş:** Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanların yaş değişkenine göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucunda psikolojik dayanıklılık ve yaş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc analizi yapılmıştır. Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre 18-24 yaş arasında olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri 31-36 yaş arasında olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan literatür incelemelerinde ise benzer sonuçlara rastlanmıştır. Buna göre Yağmuroğlu (2024: 29) yaptığı çalışma sonucunda bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları ve yaşları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu, yaşın ilerlemesiyle birlikte psikolojik dayanıklılık düzeyinin düştüğünü tespit etmiştir. Bozkurt ve Levent (2021: 7978) yaptıkları çalışmanın sonucunda 20-30 yaş grubunda yer alan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin 31-35 yaş grubunda yer alan bireylere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmanın ulaşılan sonucu destekler nitelikte olduğunu söyleyebiliriz. Fakat Öztürk (2024: 70), Tönbül (202: 168) ve Ernas (2017:44) bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır. Ülker Tümlü ve Receptoğlu (2013: 208) yaptıkları çalışma sonucunda 51 ve üstü yaş grubundaki bireylerin diğer yaş grubundaki bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları bulgusunu paylaşmış ve bunun 51 ve üstü yaş grubundaki bireylerin edindikleri deneyimlerden kaynaklı olduğu yorumunu yapmışlardır. Karademir ve AÇak (2019: 810) ise yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeyinin bireylerin yaşına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini ve 22- 24 yaş aralığında yer alan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha küçük yaş grubunda yer alanlara kıyasla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bektaş ve Özben (2016:224) ise evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyine dair yapmış

olduğu çalışmada psikolojik dayanıklılık puanları ve yaş değişkeni arasında bir ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Yıldız (2023:39) bireylerin psikolojik dayanıklılık potansiyelinin ortaya çıkmasının risk barındıran zorlu yaşantılar sonucunda gerçekleştiğini ifade etmiştir. Çalışmanın sonucu bu bağlamda değerlendirildiğinde ise 18-24 yaş arasındaki bireylerin stresli bir sınav döneminde olmalarının ya da yeni atlatmış olmalarının psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırmış olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

**Medeni Durum:** Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanların *medeni durum* değişkenine göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucunda psikolojik dayanıklılık ve medeni durum arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre evli olan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri bekar olan kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan literatür incelemelerinde ise benzer sonuçlara rastlanmıştır. Buna göre Kıcalı (2024: 115-116) yaptığı çalışmada bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlar ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Yağmuroğlu (2024:50) ise hemşireler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmanın sonucunda evli hemşirelerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bekar olanlara oranla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Ancak literatürde psikolojik dayanıklılık puanları ve medeni durum arasında anlamlı farkın bulunmadığını paylaşan çalışmalarda mevcuttur. Kara 'nın (2019: 55) yaptığı çalışma buna örnek olarak gösterilebilir. Parmaksız (2019: 292) psikolojik dayanıklılık ve medeni durum arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bekar olanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Çalışmanın sonucunun bireylerin evlenerek yalnızlıktan kurtulmasının ruh sağlığını ve psikolojik dayanıklılık düzeyini olumlu etkilemesiyle ilişkili olduğu düşünülebilir.

**Gelir Düzeyi:** Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanların *gelir düzeyi* değişkenine göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucunda psikolojik dayanıklılık ve gelir düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Scheffe post-hoc

analiz sonucuna göre gelir düzeyi orta olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri gelir düzeyi düşük olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca gelir düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri gelir düzeyi düşük olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan literatür incelemelerinde ise benzer sonuçlara rastlanmıştır. Buna göre Kıcalı (2024: 115-116) yaptığı çalışmada bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlar ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Fakat Parmaksız (2019: 294) yaptığı çalışma sonucunda bireylerin psikolojik dayanıklılık puanları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Yöndem ve Bahtiyar'ın (2016: 61) ulaştığı yüksek gelir düzeyine sahip olan bireylerin düşük gelir düzeyine sahip olanlara göre yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları bulgusu bu çalışmanın sonucuyla benzerlik göstermektedir.

Ayrıca Maslow' un ihtiyaçlar piramidinde bireylerin temel ihtiyaçlarını gidermeleri için ekonomik güce ihtiyaç duyduklarını belirtmesi bu çalışmanın ulaştığı sonucu destekler niteliktedir. Düşük gelir düzeyine sahip olduğu için temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan bireylerin ruh sağlığının bu durumdan bağımsız olamayacağı düşünülebilir ve ekonomik düzeyin düşük olmasının psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen önemli bir faktörü olduğu yorumu yapılabilir.

**Cinsiyet:** Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanların *cinsiyet* değişkenine göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucundan psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığını söylemek mümkündür. Yapılan literatür incelemelerinde ise benzer sonuçlara rastlanmıştır (Altınışık, 2024: 57; Kararımak ve Güloğlu, 2014: 6; Sezgin ve Uzun, 2023: 7; Yahşi Satılmış, 2023: 39; Karaaslan, 2021: 61; Mahmut, 2023: 33; Cicioğlu, 2024: 32; Çelikçi, 2021: 35; Sinop, 2020: 47; Tanrıtanır, 2021: 61). Literatürde erkeklerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin kadın katılımcılara göre yüksek olduğunu gösteren çalışmalarda mevcuttur (Yılmaz Irmak, 2001: 10; Bahadır, 2009: 44). Önder ve Gülay (2018: 195-196) yaptıkları çalışmada kızların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiş ve cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili bir değişken olduğunu belirterek bu durumda toplum tarafından kızlara yönelik beklentilerin yüksek olması ve kızların

sıklıkla bu beklentilerle başa çıkmak zorunda kalmalarının etkili olabileceğini ifade etmiştir. Dolbier, Smith ve Steinhart (2007: 423-433) Amerika’ da yaptıkları çalışma sonucunda erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kızlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu araştırma sonuçları ışığında kültürel faktörlerinde cinsiyet rollerinin psikolojik dayanıklılık puanları üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu tez çalışmasında ise psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemesinin sebebini günümüz dünyasında kadın/erkek arasındaki farkların kapatılmaya çalışılması, çoğu alanda eşitliği sağlamaya dair düzenlemelerin yapılmasıyla birlikte cinsiyet fark etmeksizin bireylerin baş etmek zorunda kaldıkları durumlar arasında büyük bir fark olmamasından kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Aynı zamanda çalışmadaki örneklem grubunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre az olmasının da etkili olabileceği düşünülerek bu durum sınırlılık olarak kabul edilmiştir.

**Çalışma Durumu:** Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanların *çalışma durumuna* göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı çalışan yetişkin bireylerin lehine anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumda; çalışan bireylerin ( $\bar{x}=110,79$ ) psikolojik dayanıklılık düzeyleri çalışmayan bireylere ( $\bar{x}=106,89$ ) göre yüksek bulunmuştur. Konuyla ilgili olarak Çizel ve ark. (2011: 36) işsizliğin bireylerin psikolojik durumuna etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada bireylerin bir işte çalışmıyor olmalarının psikolojik sıkıntılara yol açabilecek bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışmadan yola çıkarak bireylerin bir işte çalışıyor olmalarının psikolojik sağlığı olumlu etkilediğini söylemek ve bunu çalışma sonucuyla bir benzerlik şeklinde yorumlamak mümkün olabilir. Ancak bu çalışmada bireylerin çalışmıyor olmalarının sebeplerinin tespit edilmemiş olması bu yoruma getirilebilecek önemli bir eleştiri olarak kabul edilebilir. Bireylerin çalışmama sebeplerinin (iş bulamama, çalışmaya ihtiyaç duymama, fiziksel engeller...) tespit edildiği bir araştırmanın yapılması bu konuda daha net yorumlara ulaşılmasını sağlayabilir. Bununlar birlikte psikolojik dayanıklılık düzeyini çalışma durumu değişkenini göz nünde bulundurarak ele alan birçok çalışma bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Örneğin; Mahmut (2023: 35) deprem sonrasında yetişkin bireyler üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların çalışma durumu ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit etmiştir. Zeren (2023: 56) ruhsal sağlık sorunu yaşayan bireylerin herhangi bir işte

çalışmalarının olağan bir durum olduğunu dile getirmiştir. Bu durumda bu araştırmanın literatürdeki diğer incelemelerle benzer sonuçlara ulaştığını söylemek mümkündür.

Ayrıca Yıldız (2023: 39) bireyin sahip olduğu psikolojik dayanıklılık potansiyelinin ortaya çıkabilmesi için risk barındıran yaşantılara maruz kalmasının önemini vurgulamıştır. Bu durum çalışan bireylerin ise iş ortamında stresli yaşam durumlarıyla karşı karşıya kalmalarının olumsuz yaşantılara maruz kaldıklarında kullanabilecekleri beceriler edinmelerini sağladığı ve bununda psikolojik dayanıklılık düzeyinin artmasına katkı sağlayabileceği şeklinde yorumlanabilir.

**Daha Önce Psikolojik Destek Alıp Almama Durumu:** Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanların *daha önce psikolojik destek alıp almama durumu* değişkenine göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin psikolojik destek almaya/almamaya göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucundan psikolojik dayanıklılık ve psikolojik destek alma/almama arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığını söylemek mümkündür. Literatür incelemeleri sonucunda Üstdağ (2023: 58) tarafından bireylerin psikolojik destek alma durumlarının psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan çalışmada iki değişken arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş ve psikolojik destek almanın psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırdığını ifade etmiştir. Ayrıca Akça Koca ve Erden (2018: 69), Mandıralı (2019: 116), Erden ve Eminoğlu (2020: 572-573) da psikolojik desteğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini araştırmış ve benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Bu çalışmadan elde edilen veriler literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermemektedir. Bu sonucun bireylerin psikolojik destek sürecini tamamlamamalarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma kapsamında katılımcılara sadece “Daha önce psikolojik destek aldınız?” sorusu yöneltilmiş ancak psikolojik destek sürecinin işleyişi hakkında herhangi bir soru yöneltilmemiştir. Yıkılmaz ve arkadaşları (2016: 2) psikolojik destek almak için başvuruda bulunan bireylerini büyük bir çoğunluğunun yardım sürecini tamamlamayı beklemeden, yaşadıkları sorunlara çözüm bulmadan ve yardım alma sürecine başlarken belirledikleri amaçlara ulaşmadan bu süreci bıraktıklarını dile getirmişlerdir. Literatürde psikolojik destek almanın psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırdığı sonucuna ulaştığı belirtilen çalışmalarda ise katılımcıların aldıkları psikolojik yardım sürecinin, araştırmacının kontrolünde

gerçekleşmesiyle beraber katılımcıların bu sürece dahil olup tamamladıklarından emin olmalarıyla birlikte daha net sonuçlara ulaştıkları söylenebilir. Kısacası bu çalışmada elde edilen sonucun bireylerin daha psikolojik destek almış olmalarının bu süreci tamamlamadıkları, sorunlarını çözüme kavuşturmadıkları ve amaçlarına ulaşmadıkları müddetçe psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilemesinin mümkün olmadığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

**Daha Önce Estetik Operasyon Geçirip Geçirmeme Durumu:** Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puan *daha önce estetik amaçlı operasyon geçirme durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin daha önce estetik amaçlı operasyon geçirme ve geçirmeme durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde doğrudan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve daha önce estetik operasyon geçirme durumunu ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak estetik operasyon geçirmenin bireyin psikolojik durumu üzerinde etkisini inceleyen birçok çalışmaya rastlanmıştır (Gözek, 2023; Kaptan, 2021; Sarı Ertek, 2018). Bu nedenle estetik operasyon geçirme ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki anlamlı bir farklılık görülmesi beklenmekteydi. Çünkü sürekli değişen güzellik algılarına uyum sağlamak amacıyla birçok acıya katlanıp bazı durumlarda hayati risk taşıyan estetik operasyonlar geçiren bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bu durumla yakından ilişkili olduğu düşünülmekteydi. Şahin (2023:5) kaygılı durumlarda bireyin kaygıyla baş eden ve azaltan becerisini direnç kaynağı olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılık olarak tanımlamıştır. Bu da dolaylı olarak, bireylerin estetik operasyon geçirmelerinin altından yatan görünüş kaygısıyla baş etmelerini ya da edememelerinin psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Kısacası psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin görünüşüne ilişkin güven duyarak kendini yeterli hissedeceği ve olumlu düşünme becerisiyle başkalarının beğenisine, toplumun idealleştirdiği fiziksel kalıplara bağımlı olmaktan, hayati riske sebep olan estetik cerrahi müdahalelerden uzak durması ve estetik operasyon geçirme ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olması beklenmekteydi. Anlamlı farklılıkların olmaması ise, çalışmaya dahil olan katılımcıların sadece % 7' sinin daha önce estetik amaçlı operasyon geçirmiş olmasının da sonuçlar üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın daha geniş bir örneklem gurubuyla yapılmasının alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın sonucu estetik

amacıyla yaptırılan operasyonların bireyleri tatmin etmemiş olma ihtimaliyle ilişkilendirilmiştir.

**Estetik Operasyon Yapmak İsteyip İstememe Durumu:** Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puan *estetik amaçlı operasyon yaptırmayı isteme durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin estetik amaçlı operasyon yaptırmak isteme ve istememe durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde doğrudan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve estetik operasyon yapmak isteyip istemem durumunu ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada ise psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin görünüşüne ilişkin güven duyarak kendini yeterli hissedeceği ve olumlu düşünme becerisiyle başkalarının beğenisine, toplumun idealleştirdiği fiziksel kalıplara bağımlı olmaktan, hayati riske sebep olan estetik cerrahi müdahalelerden uzak durması ve estetik operasyon geçirme isteği ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olması beklenmekteydi. Demirbaş (2019: 88) bireylerin estetik operasyon yaptırmak istemelerinde psikolojik faktörlerin rol oynadığını ifade etmesinin bu beklentiyi destekler nitelikte olduğu düşünülebilir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık seviyesi düşük olan bireylerin kaygıyla baş etme düzeylerinin de düşük olduğu ve yoğun bir şekilde yetersizlik hissi yaşadıkları bilinmektedir (Kobasa; akt. Çakır, 2023: 16). Bedenine dair yaşadığı yetersizlik hissinden dolayı sosyal görünüş kaygısını yönetmekte zorlanan bireylerin estetik operasyon geçirmek isteyecekleri düşünülebilir. Bu bağlamda bireylerin estetik operasyon yapmak isteyip istememe durumları ve psikolojik dayanıklılık toplam puanları arasında anlamlı bir fark olacağı düşünülmekteydi. Ancak düşüldüğü gibi bir sonucun çıkmaması estetik operasyon yaptırmak isteyen bireylerin bedenlerinde değişiklik istemelerine sebep olan sosyal görünüş kaygısına karşı baş etme becerilerini kullanarak olumsuz durumu kontrol altında tutabilecek yeterliliği gösterdikleri ihtimali düşünülmüştür. Kısacası bu sonucun bireyin estetik operasyon yaptırmak isteğiyle mücadele etmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Yani estetik operasyon yaptırmak isteyen bireylerden, bununla mücadele ederek harekete geçmeyenlerin olduğunu ve bu durumu sadece isteme aşamasında tutmanın da psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu konudaki bulguların daha net yorumlanabilmesi için estetik operasyon yaptırmak isteyen bireylerin bunu eyleme dökmeme sebeplerinin öğrenilmesi gerekir.

**Fotoğraf Çekerken Filtre Kullanma Durumu:** Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puan *fotoğraf çekerken filtre kullanma durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin fotoğraf çekerken filtre kullanma ve kullanmama durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Bu durumda bireylerin fotoğraf çekerken filtre kullanma durumlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde farklılığa yol açmadığı söylenebilir. Bu konuyla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

**Sosyal Medyada Sadece Görünüşüyle İlgilenilen Birinin Olup Olmama Durumu:** Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanların *sosyal medyada sadece görünüşüyle ilgilenilen birinin olup olmama durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin sosyal medyada görünüşüyle ilgilendikleri birinin olup olmama durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumda; sosyal medyada görünüşüyle ilgilendikleri biri olan bireylerin ( $\bar{x}=104,30$ ) psikolojik dayanıklılık düzeyleri sosyal medyada görünüşüyle ilgilendikleri biri olmayan bireylere ( $\bar{x}=109,57$ ) göre düşük bulunmuştur. Yapılan literatür taraması sonucundan bu çalışma dışında psikolojik dayanıklılık ve sosyal medyada sadece görünüşüyle ilgilenilen birinin olup olmama durumunun ele alındığı başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın sonucunu günümüzde fiziksel güzelliklere, dış görünümlere dair özelliklere toplumsal bir değer atfedilmesinden dolayı bireylerin sahip olduğu diğer özellikler göz önünde bulundurulmadan sadece görünüşlerinin ön planda tutulması, beğenilmesi durumunun bireyleri görünüme dair sorgulamaya ittiği düşünülebilir. Çünkü fiziksel özelliklerin bu denli önemsendiği günümüzde bireyin görünüşüne dair kaygı yaşamasının olağan olduğunu söylemek mümkündür. Şahin (2023: 5) bireyin kaygılı durumlarla baş etmesini sağlayan mekanizmanın psikolojik dayanıklılık olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmada da belirtildiği gibi bazı bireyler sosyal medyada sadece görünüşüyle ön planda olan, gerçekçi olmayan ve toplumun çok az bir kesiminin sahip olabileceği fiziksel özellikleri taşıyan kişileri takip etmektedirler. Bu durum bireyin görünüşün birçok diğer faktörden daha önemli olduğunu düşünmeye itebilir ve bireyde beğenilmemeye dair kaygıya sebep olabilir. Yaşanılan bu kaygı durumunun ise doğrudan psikolojik dayanıklılıkla ilgili olduğunu söylemek mümkündür. Kısacası birinin sadece görünüşüyle ilgilenen kişilerin kendilerini yetersiz hissetme ihtimallerinin yüksek olduğu düşünülebilir. Bu bağlamda

araştırmanın sonucu bireyin yaşadığı yetersiz hissetme endişesinin doğrudan psikolojik dayanıklılıkla ilişkisinden kaynaklı olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca bir başkasının sadece görünüşüyle ilgilenen bireyler hem kendilerinin hem de toplumun idealleştirdiği, beğendiği ‘‘gerçek’’ olmayan fiziksel özellikler ile kendi özelliklerini sıklıkla kıyaslamaya başlayabilir. Bu kıyaslamanın beraberinde bireyin özgüvenini ve psikolojik dayanıklılık düzeyini olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

**Fiziksel Özelliklerine İlişkin İltifat Alma Durumu:** Bireylerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanların *fiziksel özelliklerine ilişkin iltifat alma durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin fiziksel özelliklerine ilişkin iltifat alma durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıkla gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre sıklıkla fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri nadiren fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Sıklıkla fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri çok nadir fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Sıklıkla fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri hiçbir zaman fiziksel özelliğe ilişkin iltifat almayan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak yapılan literatür taraması sonucundan bu çalışma dışında psikolojik dayanıklılık ve fiziksel özelliklere ilişkin iltifat durumunun ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Ülker Tümlü ve Recepoğlu (2013: 206) bireyin özgüven seviyesinin düşük olmasının psikolojik dayanıklılık için risk faktörü olduğunu ve bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini düşürdüğünü ifade etmiştir. Bu bağlamda fiziksel özelliklerine ilişkin iltifat alan bireylerin özgüven seviyelerinin yükseldiğini ve bununda dolayı olarak psikolojik dayanıklılığı geliştirdiği yorumu yapılabilir. Öz ve Bahadır (2009: 84) ise bireylerin akran desteği almalarının psikolojik dayanıklılığı olumlu etkilediğini dile getirmiştir. Bu bilgi ışığında bireylerin bir diğerinden hoş sözler duyması, iltifat almasının da psikolojik dayanıklılık düzeyini artırdığı düşünülebilir. Ve bunların çalışmanın sonucunu destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

### 5.1.3. Bireylerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi

**Cinsiyet:** Katılımcıların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *cinsiyete* göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin benlik saygısı düzeylerini cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucundan benlik saygısı ve cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığını söylemek mümkündür. Yapılan literatür incelemelerinde benzer sonuçlara rastlanmıştır (Soğukpınar, 2014: 66; Dilek, 2007: 59; Sabırlı, 2018: 29; Türkyılmaz, 2024: 51; Demir, 2024: 114). Literatür incelemeleri sonucunda ise farklı sonuçlara rastlanmıştır. Bazı sonuçlara göre erkeklerin benlik saygısı puanları kadınlara oranla daha yüksek bulunmuştur (Ceviz, 2009: 57; Şahin, 2019: 55; Yıldırım Muti, 2022: 67). Kadınların benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit eden çalışmalarda mevcuttur (Öner Altıok ve ark., 2020: 107; Arıca, 2012: 27; Karataş, 2012: 14; Saygılı ve ark, 2015: 4; Güven, 2021: 55). Görüldüğü üzere literatürde cinsiyetin benlik saygısı üzerindeki etkililiğine dair birçok farklı sonuca ulaşılmıştır. Bu durum araştırmalarda uygulanan ölçeklerin, kullanılan metodun, araştırmaya dahil edilen katılımcıların farklı olmasından kaynaklı olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Tözün (2010:55) ise benlik saygısı ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin ‘toplumsal cinsiyet’ kavramı göz önünde bulundurularak ele alınması gerektiğini vurgulamıştır. Bu sebeple yapılan çalışmalar göz önünde bulundurularak cinsiyet ve benlik saygısı arasındaki ilişkide etkili olduğu düşünülen farklı etmenlerin dahil edildiği çeşitli araştırmaların yapılması literatüre katkı sağlayabilir.

**Çalışma Durumu:** Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *çalışma durumuna* göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı çalışan yetişkin bireylerin lehine anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumda; çalışan bireylerin ( $\bar{x}=36,37$ ) benlik saygısı düzeyleri çalışmayan bireylere ( $\bar{x}=35,01$ ) göre yüksek bulunmuştur. Konuyla ilgili olarak yapılan literatür araştırmalarında benzer sonuçlara rastlanmıştır. Öner ve ark. (2015: 127) yaptıkları çalışmanın sonucunda çalışmayan bireylerin çalışan bireylere göre düşük benlik saygısı düzeyine sahip olduklarını tespit etmiştir. Bu çalışmanın sonucuyla benzer olan diğer bir çalışma ise Hamurcu (2014: 62) tarafından yapılmış ve araştırmanın sonucunda çalışmayan bireylerin düşük benlik saygısı düzeyi çalışanların 1,57 katı olduğunu tespit etmiştir. Yaptıkları çalışmayla Tüberküloz hastalarının benlik saygısı düzeylerini tespit etmeyi

amaçlayan Erdem ve Taşçı (2003: 175) bir işte çalışıyor olmanın benlik saygısı düzeyini arttırdığı yönünde elde ettikleri verileri paylaşmışlardır. Eşer (2005: 22) benlik saygısının bireyin hedefleri ve başardıkları arasındaki kıyaslamadan doğduğunu dile getirmiştir. Bu bağlamda çalışan bireylerin en genel anlamda ‘geçim sağlama, terfi etme, ekonomik özgürlük elde etme...’ gibi hedeflerinin olduğu bilinmektedir ve bu sebeple çalışan bireylerin bir hedefe yönelik aktiflik gösteriyor oluşlarının benlik saygısı düzeyini olumlu anlamda etkilediği şeklinde yorum yapılabilir. Ayrıca Dilek ve Aksoy (2013: 96) yaptıkları çalışmada bireyin çocukluk döneminden yetişkinliğe doğru giderken ki süreçte olgunluğa erişmeye başlaması, kök ailesinden kopup kendi ailesini kurmaya çalışması, iş çevresi edinmesiyle birlikte benliğine ilişkin algısı da ve dolayısıyla benlik saygısı da değişmektedir. Bu bilgi ışığında da bireylerin maddi yeterliliğe ulaşmalarını sağlayan bir işte çalışıyor olmasının benlik saygısını desteklediğini söylemek mümkündür.

Yoldaş Özkul (2023: 60) ise yaptığı çalışmada bireylerin benlik saygısı düzeyleri ve çalışma durumları arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Ancak Yoldaş Özkul’un yaptığı bu çalışmada bireylerin çalışma bireylerin gelir düzeylerinin artmasıyla birlikte benlik saygılarının arttığını dile getirmiştir. Bu durumun sebebinin bir işte çalışıyor olmanın en temel getirisi olan maddi yeterliliğe bir işte çalışmadan başka kaynaktan ulaşan bireylerin bu araştırmanın katılımcıları olmalarında kaynaklı olduğu yorumu yapılabilir.

**Daha Önce Psikolojik Destek Alıp Almama Durumu:** Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *daha önce psikolojik destek alıp almama durumu* değişkenine göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin benlik saygısı düzeylerini psikolojik destek almaya/almamaya göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucundan benlik saygısı ve psikolojik destek alma/almama arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığını söylemek mümkündür. Literatür incelemeleri sonucunda Oğurlu (2023: 81) tarafından bireylerin psikolojik destek alma durumlarının benlik saygısı düzeylerine etkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan çalışmada iki değişken arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş ve psikolojik destek almanın benlik saygısı düzeyini arttırdığını ifade etmiştir. Şahan Duymaz ve Duy (2013: 75) kız öğrencilerin benlik saygısını yükseltmek için uyguladıkları psiko-eğitim aracılığıyla psikolojik desteğin benlik saygısı üzerindeki olumlu etkisini tespit etmişlerdir. Görüldüğü üzere bu çalışmadan elde edilen veriler

literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermemektedir. Bu sonucun bireylerin psikolojik destek sürecini tamamlamamalarından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma kapsamında katılımcılara sadece ‘‘Daha önce psikolojik destek aldınız?’’ sorusu yöneltilmiş ancak psikolojik destek sürecinin işleyişi hakkında herhangi bir soru yöneltilmemiştir. Yıkılmaz ve arkadaşları (2016: 2) psikolojik destek almak için başvuruda bulunan bireylerini büyük bir çoğunluğunun yardım sürecini tamamlamayı beklemeden, yaşadıkları sorunlara çözüm bulmadan ve yardım alma sürecine başlarken belirledikleri amaçlara ulaşmadan bu süreci bıraktıklarını dile getirmişlerdir. Literatürde psikolojik destek almanın benlik saygısı düzeyini arttırdığı sonucuna ulaştığı belirtilen çalışmalarda ise katılımcıların aldıkları psikolojik yardım sürecinin, araştırmacının kontrolünde gerçekleşmesiyle beraber katılımcıların bu sürece dahil olup tamamladıklarından emin olmalarıyla birlikte daha net sonuçlara ulaştıkları söylenebilir. Kısacası bu çalışmada elde edilen sonucun bireylerin daha psikolojik destek almış olmalarının bu süreci tamamlamadıkları, sorunlarını çözüme kavuşturmadıkları ve amaçlarına ulaşmadıkları müddetçe benlik saygısı düzeyini etkilemesinin mümkün olmadığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca bu çalışmaya dahil olan katılımcıların sadece %13’ ünün daha önce psikolojik destek almış olmasının da sonuçlar üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın daha geniş bir örneklem gurubuyla yapılmasının alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

**Daha Önce Estetik Operasyon Geçirip Geçirmeme Durumu:** Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları toplam puan *daha önce estetik amaçlı operasyon geçirme durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin daha önce estetik amaçlı operasyon geçirme ve geçirmeme durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Doganova Ekim’ in (2020: 36-37) çalışmasında da bireylerin estetik amaçlı operasyon geçirme durumları ve benlik saygısı seviyeleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Soest ve arkadaşları (2009: 1942) ise yaptıkları çalışma sonucunda bireyin estetik operasyon geçirmiş olmasının benlik saygısı düzeyini etkileyerek yükselttiğini ifade etmişlerdir. Ancak bireyin operasyon sonucunda istenmeyen bir durumla karşı karşıya kalmasının benlik saygısını olumsuz etkileme ihtimali göz ardı edilemeyecek kadar mühim görülmektedir.

Benlik saygısı kişilerin öz değerlendirme sonucunda kendilerine ilişkin edindikleri olumlu ve olumsuz tutumların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965). Buna ek olarak bireyin kendini olduğundan daha alt bir seviyede ya da üst seviyede görmeden kendinden memnun olması ve sevlmeye değer hissetmesidir (Soğukpınar, 2014: 20). Ayrıca Çakar (2023: 7) yüksek benlik saygısına sahip olan kişilerin benliklerine, dış görünüşlerine ilişkin düşünceleri sonucunda kendine olan güvenleri ve memnuniyet duyma düzeylerinin de yüksek olduğu için sosyal görünüş kaygısı yaşama ihtimallerinin düşük olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda bu çalışmada ise bireylerin daha önce estetik operasyon geçirme durumları ile benlik saygısı seviyeleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunması beklenmekteydi. Anlamlı farklılıkların olmaması ise, çalışmaya dahil olan katılımcıların sadece %7' sinin daha önce estetik amaçlı operasyon geçirmiş olmasının da sonuçlar üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın daha geniş bir örneklem gurubuyla yapılmasının alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın sonucu estetik amacıyla yaptırılan operasyonların bireyleri tatmin etmemiş olma ihtimaliyle ilişkilendirilmiştir.

**Estetik Operasyon Yapmak İsteyip İstememe Durumu:** Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları toplam puan *estetik amaçlı operasyon yaptırmayı isteme durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin estetik amaçlı operasyon yaptırmak isteme ve istememe durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Ancak literatürde bireylerin estetik operasyon yaptırmak durumlarının benlik saygısıyla ilişkili olduğuna işaret eden birçok çalışmaya rastlanmıştır (Okatan ve Şahin, 2010: 544-556). Ayrıca Kalaaji ve arkadaşları (2018: 1460) bireylerin estetik operasyon yaptırmak isteklerinin % 63,2 oranında benlik saygısıyla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Demirbaş (2019: 85) bireylerin bedenlerine dair algılarının doğrudan benlik saygısı ile ilgili olduğunu ifade etmiştir. Buradan yola çıkarak bireylerin bedenlerine ilişkin algılarında dolaylı estetik operasyon isteyip istememe durumlarının belirlendiğini ve bununda benlik saygısıyla ilişkili olduğu düşünülebilir. Fakat bu çalışmada, katılımcıların estetik operasyon yaptırmak isteyip istememe durumları ile benlik saygısı puanlarına dair bir ilişkiye rastlanmamıştır.

**Fotoğraf Çekerken Filtre Kullanma Durumu:** Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları toplam puan *fotoğraf çekerken filtre kullanma durumu* değişkenine göre

sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin fotoğraf çekerken filtre kullanma ve kullanmama durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Bu durumda bireylerin fotoğraf çekerken filtre kullanma durumlarının benlik düzeyleri üzerinde farklılığa yol açmadığı söylenebilir. Bu konuyla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamakla beraber Sarıkoç (2021: 38) yaptığı çalışmada fotoğraf çekerken filtre kullanma, photoshop yapma durumunu ile benlik saygısı düzeyi arasındaki farklılığın anlamlı olmadığını tespit etmiştir.

### **Sosyal Medyada Sadece Görünüşüyle İlgilenilen Birinin Olup Olmama Durumu:**

Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *sosyal medyada sadece görünüşüyle ilgilenilen birinin olup olmama durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin sosyal medyada görünüşüyle ilgilendikleri birinin olup olmama durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durumda; sosyal medyada görünüşüyle ilgilendikleri biri olan bireylerin ( $\bar{x}=34,09$ ) benlik saygısı düzeyleri sosyal medyada görünüşüyle ilgilendikleri biri olmayan bireylere ( $\bar{x}=35,94$ ) göre düşük bulunmuştur. Yapılan literatür taraması sonucundan bu çalışma dışında benlik ve sosyal medyada sadece görünüşüyle ilgilenilen birinin olup olmama durumunun ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Benlik saygısı kişinin öz değerlendirme sonucunda kendilerine ilişkin edindikleri olumlu ve olumsuz tutumların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg, 1965). Bununla beraber Soğukpınar (2014: 20) benlik saygısını bireyin kendini daha alt seviyede ya da üst seviyede görmeden kendinden memnun olması, kendini sevmeye değer hissetmesi şeklinde ifade etmiştir. Bu bağlamda bireylerin ulaşılabilecek kadar idealleştirilmiş görünüşe sahip olan bireyleri takip etmelerinin benlik saygılarını etkilediği ve bunun da çalışma sonucuna yansıdığı yorumu yapılabilir.

**Yaş:** Katılımcıların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *yaş* değişkenine göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin benlik saygısı düzeylerinin yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucunda benlik saygısı ve yaş arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Ancak bu anlamlılığın hangi yaş grupları arasında olduğu için yapılan post-hoc sheffe testi sonucunda anlamlı farklılığın olduğu gruplar tespit edilememiştir. Bu durumda gruplar arasındaki anlamlılığa ilişkin değerlendirme yapmanın yanıltıcı olduğu bilinmektedir (Kımtır, 2012: 446). Bu durumda bu çalışmanın sonucunu genel olarak

benlik saygısı puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir şeklinde ifade etmek mümkündür. Yapılan literatür incelemelerinde ise benzer sonuçlara rastlanmıştır. Araç (2022:26) yaptığı çalışmada bireyin yaşının benlik saygısı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmanın sonucunu destekler nitelikte olan bir diğer çalışma ise Uzun' un (2018: 41) yaptığı ve 19-25 yaş grubunda yer alan bireylerin 40-46 yaş grubunda yer alanlara göre daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduğunu tespit eden çalışmadır. Çarpaner (2023: 56) ise benlik saygısı puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Ayrıca Çarpaner (2023:56) 18-24 yaş grubunda yer alan bireylerin benlik saygılarının 51-65 yaş grubunda olan bireylere oranda daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bunun sebebi 51- 65 yaş grubundaki bireylerin hayallerini, hedeflerini gerçekleştirememiş olmalarından kaynaklı olabileceği gibi fiziksel gücün azalmasından da kaynaklı olabilir. Fakat literatürde benlik saygısı puanları ve yaş değişkeni arasında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edildiği çalışmalarda mevcuttur (Kaya, 2021: 50; Şen, 2023: 31).

**Medeni Durum:** Katılımcıların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *medeni duruma* göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin benlik saygısı düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucunda benlik saygısı ve medeni durum arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre evli olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri bekar olan bireylerin benlik saygısı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan literatür incelemelerinde ise benzer sonuçlara rastlanmıştır. Buna göre Erbil ve Bostan (2004: 64) yaptıkları çalışmada benlik saygısı puanları ve medeni durum arasında anlamlı farkın olduğunu ve evli bireylerin benlik saygısı düzeylerinin bekar olanlara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Fakat Şen (2023: 30), Çarpaner (2023: 57) ve Kaya (2021: 51) yaptığı çalışmada benlik saygısı puanları ve medeni durum arasında anlamlı farklılık olmadığını saptamıştır. Aynı zamanda Özen Kutanis ve Tunç (2013: 12) tarafından yapılan çalışmada ise bekar bireylerin benlik saygısı düzeylerinin evli bireylere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu araştırmaya katılım gösteren kişilerin evliliklerinin sağlıklı olmadığıyla ilgili olabileceği gibi bekar bireylerin evlilere göre daha özgür davranabilmeleri ve benlik saygısı düzeyini olumlu etkileyecek aktivitelere vakit bulabilmelerinden kaynaklı olabilir.

**Gelir Düzeyi:** Kişilerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *gelir düzeyine* göre sonuçları incelendiğinde; bireylerin benlik saygısı düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Ulaşılan bu bulgu sonucunda benlik saygısı ve gelir düzeyi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Scheffe post-hoc analiz sonucuna göre gelir düzeyi orta olan bireylerin benlik saygısı seviyeleri gelir düzeyi düşük olan bireylerin benlik saygısı seviyelerine göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca gelir düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri gelir düzeyi düşük olan bireylerin benlik saygısı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan literatür incelemelerinde ise benzer sonuçlara rastlanmıştır. Özkan (1994: 9), Çelikbaş, Özdemir ve Tatar (2019: 290) yaptığı çalışma sonucunda benlik saygısı puanları ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit ederek gelir düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara oranda daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduklarını ifade etmiştir. Bu ifadenin çalışma bulgularını destekler nitelikte olduğunu söylemek mümkündür. Fakat Çarpaner (2023: 60) yaptığı çalışmada benlik saygısı puanları ve gelir durumu arasında anlamlı farklılık olmadığını saptamıştır.

James benlik saygısının; bireyin arzuları ve yapabildikleri arasındaki denge sonucunda oluştuğunu ve bireyin yapabildikleri, yapmayı arzuladıklarından daha fazlaysa düzeyinin yüksek olacağını kısacası hedefleriyle başardıkları arasındaki kıyaslamadan doğan bir kavram olduğunu dile getirmiştir (Eşer, 2005: 22). Gelir düzeyinin ise bunları doğrudan etkilediği düşünülerek, çalışmanın sonucunda elde edilen gelir düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygılarının düşük olan bireylerden daha yüksek olduğu bulgusunun sebebi olduğu düşünülebilir.

**Fiziksel Özelliklerine İlişkin İltifat Alma Durumu:** Bireylerin benlik saygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanların *fiziksel özelliklerine ilişkin iltifat alma durumu* değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında; anketin uygulandığı bireylerin fiziksel özelliklerine ilişkin iltifat alma durumuna göre puanlarının anlamlı farklılıkla gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için post-hoc analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre sıklıkla fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin benlik saygısı düzeyleri nadiren fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin benlik saygısı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Sıklıkla fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin benlik saygısı düzeyleri çok nadir fiziksel özelliğe ilişkin iltifat alan bireylerin benlik saygısı düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak

yapılan literatür taraması sonucundan bu çalışma dışında benlik saygısı ve fiziksel özelliklere ilişkin iltifat durumunun ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Benlik saygısı düşük düzeyde olan bireyler kendilerine yönelik ‘‘Ben güzel değilim, beğenilecek biri değilim...’’ gibi aşağılayıcı cümleler kurarak kendilerini eleştirmektedirler (Yavuzer, 2005: akt., Saygın, 2008:12). Fiziksel özelliklerine ilişkin iltifat alan bireylerin bu olumsuz düşüncelerden sıyrılma ihtimallerinin doğduğunu söyleyebilir ve bunu benlik saygısı düzeyini yükselttiği şeklinde yorumlayabiliriz. Ayrıca benlik saygısı düşük düzeyde olan bireylerin diğerlerinin onlar hakkındaki iltifatları kabul etmedikleri bilinmektedir (Yavuzer, 2005: akt., Saygın, 2008:12). Bu durumda benlik saygısı düşük düzeyde olan bireylerin aldıkları iltifatı kabul etme ve iltifatın benlik saygısını düzeyini yükseltme ihtimalinin düşük olduğunu söyleyebilir.

## **5.2. Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılığın Sosyal Görünüş Kaygısını Düzeyini Yordamasına İlişkin Değerlendirme**

Yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin sosyal görünüş kaygısını anlamlı olarak yordama seviyesi çoklu regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Bunun sonucunda psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının sosyal görünüş kaygısı düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının bir arada sosyal görünüş kaygısı varyansının %21’ ini açıkladığı bulunmuştur. Standardize edilmiş regresyon katsayılarında ( $\beta$ ), psikolojik dayanıklılık puanındaki 1 birimlik yükselme sosyal görünüş kaygısı puanını -0,527 birim; benlik saygısı puanındaki 1 birimlik yükselme sosyal görünüş kaygısı puanını 0,093 birim arttıracaktır. Psikolojik dayanıklılık ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, doğrudan psikolojik dayanıklılık ile ( $r = -0,457$ ), benlik saygısının etkisi kontrol edildiğinde ( $r = -0,365$ ) düzeyinde korelasyon göstermektedir. Benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, doğrudan benlik saygısı ile ( $r = -0,303$ ), psikolojik dayanıklılığın etkisi kontrol edildiğinde ( $r = 0,069$ ) düzeyinde korelasyon göstermektedir. Bu çalışmada yapılan regresyon analizi sonucunun genel olarak psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı yordayıcı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu bilinmektedir (Çınar ve Keskin, 2016: 457-465). Çünkü bireyler kendilerine dair huşuları ya da başkasının onlar hakkındaki

düşüncelerini sorgularken benlik saygılarını kullanmaktadırlar (Kaya, 2021: 20). Bu bağlamda benlik saygısının sosyal görünüş kaygısı seviyesinin düşürülebilmesi için değerli bir faktör olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin benliklerine, dış görünüşlerine ilişkin düşünceleri sonucunda kendine güvenleri, memnuniyet duyma düzeyleri de yüksek olduğu için (Çakar 2023: 7) sosyal görünüş kaygısı yaşama ihtimallerinin de düşük olduğunu söyleyebilir. Kısacası benlik saygısı, bireylerin görünüşlerine ilişkin memnuniyetlerini artırmak ve bu konudaki kaygılarını azaltmak için vazgeçilmez bir beceri olarak yorumlanabilir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın kaygılı durumlarda bireyin kaygıyla baş eden ve azaltan diğer beceri olduğu bilinmektedir (Şahin, 2023: 5). Kişilerin zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kaldıklarında çeşitli çözüm önerileri üretebilmeleri, hayata tutunabilmeleri ve kendilerini toparlayabilme gücünü gösterip kaygıya yenik düşmemeleri yüksek psikolojik dayanıklılık göstergesi olarak kabul edilmiştir (Kararımak, 2009; akt. Altıntop, 2023: 10). Çalışmanın sonucu literatürdeki bu bilgiler ışında şu şekilde yorumlanabilir: Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin; görünüşlerine ilişkin güven duyarak yeterli hissederek ve olumlu düşünme becerisiyle başkalarının beğenisine, toplumun idealleştirdiği fiziksel kalıplara bağımlı olmaktan kurtulacaktır.

### **5.3. Öneriler**

Katılımcı bireylerin sosyal görünüş kaygıları, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı düzeyleri incelenirken nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulguların daha geniş perspektiften incelenebilmesi için nitel ve karma araştırma yöntemleri de kullanılabilir.

Bu çalışmada katılımcıların sosyal görünüş kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmiş değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Değişken sayısı artırılarak ya da çeşitlendirilerek de incelenebilir.

Bu çalışma sonucunda bekar bireylerin sosyal görünüş kaygısının evli olan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedenleri araştırılmalı ve bekar bireylere yönelik destek programları yaygınlaştırılmalıdır.

Bu çalışma sonucunda bir işte çalışmayan bireylerin sosyal görünüş kaygısının bir işte çalışan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı düzeyleri

çalışmayan bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu sebeple istihdamın artırılmasını destekleyici politikalar geliştirilebilir.

Bu çalışma sonucunda fiziksel özelliklerine ilişkin iltifat almayan bireylerin sosyal görünüş kaygısının fiziksel özelliklerine ilişkin iltifat alan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ebeveynler çocuklarını beğendiklerini ifade etmelerinin önemi konusunda bilinçlendirilebilir. Ayrıca eğitim kurumlarında kişilerin birbirlerine karşı ilişkilerini güçlendiren hoş sözler kullanmalarının önemini fark ettiren çalışmalar yapılabilir.

Fotoğraf çekerken filtre kullanan bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri fotoğraf çekerken filtre kullanmayan bireylere göre daha yüksek çıkmıştır. Toplumun idealleştirdiği fiziksel özelliklere ulaşmaya çalışan bu bireylerin sosyal görünüş kaygısını azaltmak amacıyla bireylerin fiziksel özelliklerini en çok önemsemeye başladıkları ergenlik döneminden itibaren eğitim kurumlarında kendilerini sevmeye, beğenmeye, gerçekçilikten uzak ve idealleştirilmiş beden algılarından etkilenmemeye yönelik grupla psikolojik danışma uygulamaları yaygınlaştırılabilir.

Bireylerin sosyal medya aracılığıyla sadece görünüşüyle ilgilendikleri birinin olmasının sosyal görünüş kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı üzerindeki etkisi tespit edilmiştir. Bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin düşürülmesi, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükseltilmesi amacıyla magazin programlarında, reklamlarda, sosyal medya platformlarında, televizyon programlarında sadece dış güzelliğin vurgulanmasının önüne geçilecek düzenlemeler yapılmalı ve duygunun, düşüncenin, davranışın, başarının öneminin vurgulanması sağlanmalıdır.

Bu çalışma sonucunda psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının sosyal görünüş kaygısı düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Bu sebeple aile ve sosyal hizmetler bakanlığı, eğitim kurumları tarafından bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerini düşürmek amacıyla benlik saygısını ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini yükselten etkinlikler, uygulamalar yapılabilir. Ayrıca estetik operasyon geçirmek isteyen bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin diğerlerine kıyasla yüksek olmasından dolayı sağlık bakanlığı tarafından estetik müdahaleler için hastaneye başvuran bireylerin bu konuda bilinçlenmesi için çeşitli düzenlemeler, çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Abak, E. ve Güzel, H. (2021). Ruminatif Düşünme Stili, Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Romantik İlişki ve Partner Odaklı Obsesif Kompulsif Semptomlarla İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24(3): 368-382.
- Acar, R. (2023). *Üniversite öğrencilerinin maneviyat ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Akarsu H, Demirpençe M (2022) Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısının İletişim Becerilerine Etkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4:14-26.
- Akçagöz, H. (2017). *Çalışan kadınların, benlik kavramı ile depresyon durumunun incelenmesi benlik kavramı ve ideal benlik kavramı arasındaki fark ile depresyon durumunun değişkenler açısından belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Akdoğan, B. ve Yalçın, S. B. (2018). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Çatışma Çözme Davranışlarının Öznel İyi Oluşlarını Yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46): 147-197.
- Akıncı Saçaralp, S. (2023). *İdeal benlik ve gerçek benliğin reklama angaje olma üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluş, kendini izleme, sosyal istenirlik ve benlik saygısının rolü* (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Akkoyun, F. ve Ersever, D. Ö. (1989). İdeal Benliğin Değerlendirilmesi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 22(2): 675-686.
- Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Alan Gencer, S.S. (2023). *Erkeklerde beden memnuniyetsizliğinin depresif belirtilerle ilişkisinde sosyal görünüş kaygısının aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Beykoz Üniversitesi, İstanbul.
- Albar, İ. (2023). *18- 29 yaş aralığındaki genç yetişkinlerde vücut kitle indeksi, benlik saygısı ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Alden, L.E. ve Taylor, C.T. (2004). Interpersonal Processes in Social Phobia. *Clinical Psychology Review*, 24: 857–882.
- Alemdağ, S. ve E. Öncü (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (Intjcs)*, 3(3): 287-300.
- Alemdağ, S. ve Öncü, Erman. (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 3(3): 287-300.
- Alımcı, D. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve sosyal görünüş kaygıları ile kendine saygıları arasındaki ilişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Alizada, L. (2023). *Otomatik düşünce ve akılcı olmayan inançların sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Alonso, J., Angermeyer, M., Bernert, S., Bruffaerts, R., Brugha, T., Bryson, H., de Girolamo, G., Graaf, R., Demyttenaere, K., Gasquet, I., Josep M., Katz, S., Kessler, R., Kovess, V., Lépine, J., Ormel, J., Polidori, G., Russo, L., Vilagut, G. ve Vollebergh, W. (2004). Disability and Quality of Life Impact of Mental Disorders in Europe: Results From the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) Project. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109: 38– 46.
- Alsahlane, A. A. K. (2024). *Irak'ın nasiriye kentindeki al-haboubi eğitim hastanesinde hemşirelerin maruz kaldığı zorbalık ve benlik arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Çankırı Karatekin Üniversitesi.
- Altıntop, Z. (2023). *Aktif çalışan öğretmenlerde fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi ve psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Altunay, A., ve Öz, F. (2006). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Kavramı. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 131: 46-59.
- Antonietti, C., Camerini, A. L. ve Marciano, L. (2020). The Impact of Self-Esteem, Family and Peer Cohesion on Social Appearance Anxiety in Adolescence:

Examination of the Mediating Role of Coping. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1): 1089-1102.

Araç, G. (2022). *Spor fakültesi mezunları ve öğrencilerinin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.

Arditi Donbalak, K. (2023). *Kaygı düzeyi yüksek kadınların gözünden kaygı: Nitel bir çalışma* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.

Arıcak, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı. *Psikoloji Çalışmaları*, 25: 19- 30.

Arslan, B. (2021). *Üniversites öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve bağlanma stillerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.

Arslan, R., Tunca Güçlü, N. ve Alkın Şahin, S. (2023). Öğretmen Adaylarının Mesleki Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* 12 (1): 161- 171.

Arslangiray, N. (2013). *Üniversite öğrencilerinde beden imajının yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Aslan, D. (2004). Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. *TTB Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9): 326-9.

Aslan, H. ve Koç, Z. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3): 65-77.

Ata, A., Vural, A. ve Keskin, F. (2014). Beden algısı ve obezite. *Ankara Medical Journal*, 14(3): 74-84.

Atakay, Ö. (2023). *Liderinin bilinçli farkındalık düzeyi ve dönüşümcü liderlik tarzı ile psikolojik dayanıklılık ve çalışan iyi oluşu arasındaki ilişkide COVID- 19 korkusunun düzenleyici rolü* (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi.

Atalay, B. (2023). *Genç yetişkinlerde beden algısı ve çevrimiçi alışveriş bağımlılığı arasındaki ilişki: Sosyal görünüş kaygısının aracı etkisi* (Yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi, Mersin.

- Atmaca, B. (2023). *İlk çocuk ve son çocuklarda psikolojik dayanıklılık ve koşullu öz değerlerin incelenmesi: Ataşehir örneği* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Aydın İnegöl, M. (2016). *Bağlanma Kaygısı ile Patolojik Kaygı Arasındaki İlişkide Kaygı Duyarlılığı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Değişken Olarak Rolünün İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, B. (2013). Benlik Kavramı ve Ben Şemaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8 (8): 41-47.
- Aydın, S. ve Zengin, B. (2008). Yabancı Dil Öğreniminde Kaygı: Bir Literatür Özeti. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 4 (1): 0-94.
- Aygün, A. (2021). *Düzenli egzersiz katılımcılarında egzersiz kimliği ile egzersizde benlik sunumu ve fiziksel benlik algısı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aynur, M. S. (2020). *Beliren Yetişkinlik Döneminde Sosyal Görünüş Kaygısı: Algılanan Anne Baba Tutumu ve Mükemmeliyetçiliğin Yordayıcı Gücü* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aytulun, G. (2015). *Ergenlerde parasosyal etkileşim: İnternette gerçek benlik, kendilik algısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bahar, T. (2023). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, sosyal izolasyon, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve benlik saygısı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi.
- Bakiler, A. (2022). *Algılanan ebeveyn tutumları ile yeme tutumları arasındaki ilişki: Öz-şefkat ve sosyal görünüş kaygısının rolleri* (Yüksek lisans tezi). İzmir Ekonomi Üniversitesi.

- Balcı, B. (2023). *Romantik ilişkide benlik değişimi ve ilişki doyumu: Benlik saygısının aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Bardak, M. (2023). *Çocuk Oyun Tercihi Ölçeği'nin geliştirilmesi, ebeveyn ve çocuk oyun tercihlerinin çocuğun psikolojik dayanıklılık ve iyi oluşlarına etkisi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2): 104-114.
- Başarır, D. (1990). *Ortaokul son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, durumluk kaygı, akademik başarı ve sınav başarısı arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversite, Ankara.
- Batumlu, D. ve Erden, M. (2013). Yıldız Teknik Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulu Hazırlık Öğrencilerinin Yabancı Dil Kaygıları ile İngilizce Başarıları Arasındaki İlişki. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 3(1): 24-38.
- Bayraktar, G., Tekin, M., Eroğlu, H., ve Cicioğlu, H. (2006). Uluslararası ve Milli Güreş Hakemlerinin Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4).
- Bekman, M. (2022). Halkla İlişkiler Uygulamalarında Nicel Araştırma Yöntemi: İlişkisel Tarama Modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16): 238-258.
- Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1).
- Biçer, A. (2023). *Polikistik over sendromu tanımlı kadınlarda psikolojik dayanıklılık ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tıpta uzmanlık). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.
- Bilgiç, N. (2024). *Hirsutizm olan kadınlarda yaşam kalitesi ile kişisel saygı düzeyi ve depresyon arasındaki ilişki* (Tıpta uzmanlık). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Boğaz, E. (2021). Genç yetişkinlerde sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin bazı demografik özellikler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi.

- Bowes, L., Maughan, B., Caspi, A., Moffitt, T. E. ve Arseneault, L. (2010). Families Promote Emotional and Behavioural Resilience to Bullying: Evidence of an Environmental Effect. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(7): 809-817
- Bozduğan, B. N. (2023). *Genç yetişkinlerde yeme tutumunun yordayıcıları olarak erken dönem uyumsuz şemalar, benlik saygısı ve reddedilme duyarlılığı* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bozkurt, D. ve Levent, F. (2021). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(44), 7968-8000.
- Bölenler, B. (2023). *Yetişkin bireylerde bilişsel duygu düzenleme güçlüğü stratejileri ve sosyal görünüş kaygısı ile kompulsif satın alma davranışı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Brook, C. ve Schmidt, L. (2008). Social Anxiety Disorder: A Review of Environmental Risk Factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 4 (1): 123- 143.
- Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş., Özcan, H., Subaşı, B., Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3 (3): 107- 113.
- Calogero, R.M. (2013). Objects Don't Object: Evidence That Self-Objectification Disrupts Women's Social Activism. *Psychol Sci*, 24: 312–318.
- Cash, T.F., ve E.C. Fleming, (2002). The Impact of Body Image Experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory. *Journal of Eating Disorder*, 31: 455-460.
- Cesur, C. (2017). *Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi. İstanbul.
- Ceviz, F. H. (2009). *Orta yaş ve yaşlılıkta dindarlık, mistik tecrübe ve benlik saygısı* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Ceylan, N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Cicioğlu, G. A. (2024). *10- 14 yaş ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, oyunsallık, öz yeterlik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Civan Kahve, A. (2017). *Irak iç savaş sonrası Türkiye'ye gelen Türkmen mültecilerde travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi ve bu grupta yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin iç tutarlılığının değerlendirilmesi* (Tıpta uzmanlık). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2): 76-82.
- Cooley, C. H. (1902). Looking- Glass Self. *The Production of Reality: Essays and Readings on Social Interaction*, 6 (1902): 126-28.
- Coşkun, G. (2024). *Dijital yerli ve göçmenlerin benlik sunumu: Tiktok kullanıcıları üzerine bir analiz* (Yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2011). What is an anxiety disorder? *Focus*, 9(3): 369-388
- Crerand, C. E., Menard, W. ve Phillips, K. A. (2010). Surgical and Minimally Invasive Cosmetic Procedures Among Persons With Body Dysmorphic Disorder. *Annals of Plastic Surgery* 65(1): 11–16.
- Cüsüm, T. (2023). *Yetişkinlerde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Topkapı Üniversitesi.
- Çakar, E. (2023). *Öz anlayış, psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısının meme kanseri tanısı alıp mastektomi uygulanmış olan hastalarda ve sağlıklı gönüllülerde depresyon ve anksiyete düzeyleriyle ilişkisi* (Tıpta uzmanlık). Bursa Uludağ Üniversitesi.

- Çakır, A. (2023). *Terör gazilerinde, psikolojik dayanıklılıkla travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide, problem odaklı başa çıkma ve algılanan sosyal desteğin aracı rolü* (Doktora tezi). Doğu Üniversitesi, İstanbul.
- Çakmak, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Çam, O. ve Büyükbayram, A. (2017). Hemşirelerde psikolojik dayanıklılık ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2), 118-126.
- Çapar, B. (2008). *Farklı orta öğretim öğrencilerinde dindarlık ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çarpaner, H. (2023). *Yetişkinlerde kendini sabote etme, benlik saygısı ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Çelebi, G.Y., Odacı, H. (2018). Bağlanma Stilleri, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumunu Yordamadaki Rolünün İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18: 89-120.
- Çelik, D. (2023). *Tiroid fonksiyon bozukluğu olan hastalarda algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki* (Tıpta uzmanlık). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Çelik, E., Turan M. E. ve Arıcı, N. (2014). The Role of Social Appearance Anxiety in Metacognitive Awareness of Adolescents. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 7(1): 137-147.
- Çelik, M., Sanberk, İ. ve Deveci, F. (2017). Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16(2): 654-662.
- Çelikbaş, B., Özdemir, H. ve Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde benlik saygısının yordanmasında beş faktör kişilik modeli'nin rolünün incelenmesi. *Journal of Human and Social Sciences*, 2(2): 281-296.

- Çelikci, S. (2021). *Ergenlerde eylemlilik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çepikkurt, F. Ve F, Coşkun (2010). Social Physique Anxiety and Body İmage Satisfaction Levels Of Collegian Dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2): 17-24.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75): 81-92.
- Çetinkaya, B., F., Gülaçtı ve Z. Çiftci (2019). Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *OPUS International Journal Of Societyresearches*, 10 (17): 904-922.
- Çevikbaş, A. (2023). *30-60 yaşlar arası kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı- dindarlık ilişkisi: Isparta örneği* (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Çınar, H., Keskin, N. (2015), Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14: 457-465.
- Çizel, R. B., Güzeller, C. O. ve Mütevellioğlu, N. (2011). İşsizliğin psikolojik sonuçları: Antalya örneği. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 2(1): 26-41.
- Çoban, A. E. Ve Karaman, N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmaları Dergisi*, 2(2): 78-88.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. (Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Danneel, S., Bijttebier, P., Bastin, M., Colpin, H., Van den Noortgate, W., Van Leeuwen, K., Verschueren, K., ve Goossens, L. (2019). Loneliness, Social Anxiety and Depressive Symptoms in Adolescence: Examining Their Distinctiveness Through Factor Analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28 (5): 1326-1336.

- Dayıoğlu, B. (2008). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağamlık:Öğrenilmiş güçlölük, algılanan sosyal destek ve cinsiyet rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Demir, A. (2024). *Toplumsal cinsiyet algısı ve benlik saygısı ile yaşlanma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Demirbaş, H. (2019). İnsanlar Neden Estetik Müdahalelere Yönelmektedir? Gerisindeki Güdülenme. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (99): 81-91.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demirci, H. T. (2023). *Alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylere uygulanan psikoeğitimin içselleştirilmiş damgalama ve benlik saygısı üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi, Balıkesir.
- Demirelli, M. M. ve Öktem, T. (2023). Sekiz Haftalık Spor Tırmanışı Eğitiminin Kaygı, Mutluluk ve Çeşitli Motorik Değişkenler Üzerine Etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports* 12 (3): 394-407.
- Demirkan, F. S. ve Abbasoğulları, G. (2023). Tasavvuf Edebiyatındaki Benlik Kavramı Üzerine Bir Araştırma: Erzurumlu İbrahim Hakkı Örneği. *Turkish Studies-Comparative Religious Studies*, 18(3).
- Dereli Küçükarda, ř. (2023). *Ortoreksiya nervozanın yordayıcıları olarak yeme tutumu, duygu düzenleme güçlüğu, anksiyete, depresyon ve benlik saygısı* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Dikeç, G., Pirinç, B., Kaya, B., Keleş, E., Akın, E., Hızmalı, A., ve Toprak, A. (2020). Gençlik Merkezini Kullanan Bir Grup Ergende Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Sosyal Medyadaki Sosyal Kaygıları Arasındaki İlişi ve Etkileyen Faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 21(2): 99-107.
- Dilek, H. (2007). *Farklı eğitim programlarına devam eden lise II. Sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Doganova Ekim, B. (2020). *Kişilerin kaygı düzeyi ve öz benlik saygısının; estetik, plastik ve rekonstrüktif operasyon yaptırma isteğinin üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Doğan T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1): 93-102.
- Doğan, B. (2024). *Vitiligo tanılı hastalarda benlik saygısı beden algısı ve içselleştirilmiş damgalanmanın sağlıklı kontrol grubu ile karşılaştırılması* (Tıpta uzmanlık). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, B. Y. (2022). *Yaşam dengesi, mükemmeliyetçi düşünceler ve kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolünün incelenmesi* (Doktora tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Doğan, H. Ö. (2022). *Yoga pratiğinin bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik esenlik üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39): 151-159.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39): 151-159.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1): 93-102.
- Dolbier, C.L., Smith, S. E. ve Steinhardt, M. A. (2007). Relationships of Profetive Factors to Stres and Relationships of İllness. *American Journal of Healty Behovir*, 31 (4): 423-433.

- Dursun, N. S. (2023). *İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinin matematik benlik algıları ile öğretmenlerinin cinsiyet eşit(siz)liği davranışlarına yönelik algıları* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ehtiyar, R. ve Unguren, E. (2008). Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Seviyeleri ile Eğitime Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırma Dergisi*, 1(4): 159-181.
- Eker, P. Y. ve Demir, P. (2022) Sepiritirino Hastalarına Roy Uyum Modeline Göre Verilen Hemşirelik Eğitiminin Burun Foksiyonu, Uyku Kalitesi, Sosyal Görünüş Kaygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal İşlevsellik Üzerine Etkisi–Bir Vaka Kontrol Çalışması. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 40(1): 37-46.
- Ekşi, H., T., Arıcan ve K.G., Yaman (2016). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Riskli Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı ve Mükemmeliyetçilik, *Journal of Kirsehir Education Faculty*,17(2).
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erdem, M. ve Taşçı, N. (2003). Tüberküloz hastalarında benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 51(2): 171-176.
- Erden, K. (2022). Sosyal Medya Uygulamaları Aracılığıyla Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Yaşaması ve Öz Beğeni Algısının Dönüştürülmesi.
- Erden, S.ve Eminoglu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21): 555-582.
- Ergen, R. (2023). *Hemşirelerde öz farkındalık ve mesleki benlik saygısı ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Ergün Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Erkek, M. (2023). *Genç yetişkinlerde sosyal görünüş kaygısının ortoreksiya nevroza ve obsesif inançlar üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.
- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2): 21.
- Eser, A. (2023). *Genç ergenlerde sosyal medya kullanımı, sosyal karşılaştırma ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *New Symposium Journal*, 51(3): 132-140.
- Eşer, H. (2005). *Üniversite öğrencilerinde dini inanç ve benlik saygısı ilişkisi* (Doktora tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F., & Fiedler, A. (2008). Social Anxiety Disorder Above and Below the Diagnostic Threshold: Prevalence, Comorbidity and Impairment in the General Population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43: 257-265.
- Ferraro GA, Rossano F, D'Andrea F. (2005). Self-perception and Self-esteem of Patients Seeking Cosmetic Surgery. *Aesthetic Plast Surg.* (29): 184–189.
- Filazoğlu Çokluk, G. (2021). *Özel gereksinime ihtiyacı olan çocuklara sahip anne babalarda travma sonrası büyüme psikolojik dayanıklılık ve yaşam kalitesi* (Doktora tezi). Okan üniversitesi, İstanbul.
- Flora, D. B., Hart, T. A., Heimberg, R. G., Holle, C., Fresco, D. M., Palyo, S. A., (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15 (1): 48-59.
- Fredrickson, B., Roberts, T. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2): 173- 206.

- Friborg O, Barlaug D, Martinussen M ve ark. (2005) Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 14(1):29-42.
- Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH ve ark. (2003). A New Rating Scale for Adult Resilience: What are the Central Protective Resources behind Healthy Adjustment? *Int J Methods Psychiatr Res*, 12:65-76.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M. vd. (2005). Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 14(1):29-42.
- Furmark, T. (2002). Social phobia: overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(2): 84–93.
- Garmezy, N. (1987). Stress, Competence, and Development: Continuities in the Study of Schizophrenic Adults, Children Vulnerable to Psychopathology, and the Search for Stress-Resistant Children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2): 159-174.
- Gelibolu, M. (2023). Sosyal Medya Fenomeni Pazarlamasında Benlik Uyumu Algısının Satın Alma Niyeti Üzerindeki Etkisi: Para- Sosyal Etkileşim Aracılık Rolü. *Pazarlama ve Araştırmaları Dergisi*, 17 (1): 143-170.
- Genet, J. J., & Siemer, M. (2011). Flexible Control in Processing Affective and Non-Affective Material Predicts Individual Differences in Trait Resilience. *Cognition and Emotion*, 25(2): 380-388.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (28): 113-128.
- Gleason, K. A., Jensen-Campbell, L. A., & Ickes, W. (2009). The Role of Empathic Accuracy in Adolescents Peer Relations and Adjustment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(8): 997-1011
- Göksel, A.G., Çağdaş, C.A.Z., Yazıcı, Ö.F. ve Zorba, E. (2018). Spor Hizmeti Alan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutlulukların İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (3): 88-101.
- Göksu, S. N. (2022). *Sistemik skleroz hastalarında beden algısı, sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın hastalık aktivitesiyle ilişkisi* (Tıpta uzmanlık). Çukurova Üniversitesi.

- Göktürk, B. (2023). *Ergenlerin kaygı düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Gönül Şahin, P. (2023). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile girişimcilik eğilimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.
- Gözek, G. (2023). *Kadın sosyal medya kullanıcılarında, estetik işlem yaptırma algısı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Güçlü, M. (2022). *Ergenlerde siber zorbalığın yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve öz yeterliliğin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). International University of Sarajevo.
- Güler, B. (2024). *Sosyal medya influencerı tarafından yapılan lüks ve orta segment ürün iletişiminin farklı sosyo- ekonomik statülere sahip tüketicilerin benlik saygıları ve satın alma niyetlerine etkisi: Deney tasarımına dayalı bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Güler, K. ve Çakır, Ç. (2021). Yaratıcı Kişilik ile İdeal ve Gerçek Benlik Kavramları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Asya Studies*, 5 (18): 267-278.
- Güler, M., (2016). *Okul öncesi dönem 4-6 yaş çocukları için yeniden düzenlenen okul öncesi kaygı ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Güllü, D. (2021). *Orta yaş dönemindeki kadınlarda beden algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öz şefkat* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Gülüm, G. V. & Dağ, G. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3): 216-223.
- Gün Yeniaras, G. (2023). *Covid 19 pandemi sürecinde ebeveynlerin tükenmişlik, psikolojik dayanıklılık, bilişsel esneklik ve kaygı düzeylerinin ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

- Gündüz, B. & Sağlam, N. (2020). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Ebeveyn ve Akarana Bağlanmanın Depresyonu Yordamadaki Katkısı. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22 (1): 243-267. DOI: 10.26468/trakyasobed.625074
- Güneş Parlak, H. (2023). *İntihar olmayan kendini yaralama tanısı olan ergenler ile intihar davranışı bozukluğu tanısı olan ergenlerin psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme açısından karşılaştırılması* (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Gürcan, D. (2015). Benlik Farklılıklarına Rogers' in Danışan Odaklı Terapisi ile Yaklaşım: Vaka Çalışması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1): 13-26.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Güven Akgül, R. (2023). *Travma mağdurları ile bireysel görüşme yapan meslek elemanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Adıyaman ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin
- Güven, H. İ. (2021). *Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Hamurcu, P. (2014). *Obez bireylerde benlik saygısı ve beden algısının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. ve Yeşildağ, Ş. (2015). *Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi*.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. C. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15: 48-59.
- Hartley, C. A. ve Phelps, E. A. (2012). Anxiety and Decision-making. *Biological Psychiatry*, 72(2): 113-1

- Haspolat, N. K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2): 139-152.
- Hekimoğlu, E. C. ve Bilik, M. Z. (2020). Freud' dan Lacan' a Kaygı. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7 (3): 336-367.
- Henderson, L. ve Zimbardo, P. G. (1998). Shame and Anger in Chronic Shyness. In *Proceedings of the Eighteenth National Conference of Anxiety Disorders Association of America*.
- Henderson, L., Gilbert, P. ve Zimbardo, P. (2001). Shyness, Social Anxiety, and Social Phobia. *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives: Third Edition*. 95-115. doi:10.1016/B978-0-12-394427-6.00004-2
- Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A. ve Hinton, D. E. (2010). Cultural Aspects in Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. *Depression and Anxiety*, 27(12): 1117-1127. <https://doi.org/10.1002/da.20759>
- Hoşgören, M. G. (2021). *Ergenlerde benlik imajının sosyal görünüş kaygısı ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Hunter, A. J. (2001). A Cross-Cultural Comparison of Resilience in Adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3): 172-179.
- Işıkol Özge, F. (2013). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- İldem, E. (2019). *Sporcu ve sporcu olman fiziksel engelle sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık, beden algısı ve psikolojik iyi olma durumu* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- İrhan, G. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları ile sosyal görünüş kaygılarının iletişim becerilerine etkisi: Muğla örneği* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- İsmailoğlu, G. (2023). *Sosyal görünüş kaygısının romantik ilişkilerdeki yakınlık düzeyi, kıskançlık durumu ve mizojinik tutum üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Karabük üniversitesi.

- İşcan, G. (2022). *Tıp ve diş hekimliği fakültesi öğrencilerinin benlik saygısı, kaygı düzeyleri ile problem çözme becerileri ilişkisinin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- İşli, F. (2023). *Öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Jafferany, M., Salimi, S., Mkhoyan, R., Kalashnikova, N., Sadoughifar, R. ve Jorgaçi, E. (2020). Psychological aspects of Aesthetic and Cosmetic surgery: Clinical and Therapeutic İmplications. *Dermatologic Therapy*: 3- 16. doi:10.1111/dth.13727.
- Javanmard, G. H. (2013). Religious Beliefs and Rresilience in Academic Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84: 744-748.
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme, *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 73:63-81.
- Kalaaji, A., Dreyer, S., Maric, I., Schnegg, J.ve Jönsson, V. (2018). Female Cosmetic Genital Surgery: Patient Characteristics, Motivation, and Satisfactio. *Aesthetic Surgery Journal*, 39 (12): 1455-1466.
- Kansoy, B. (2024). *Lise öğrencilerinin sosyal kaygı durumları ile sosyal medyada beğenilmeme korkuları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi.
- Kansoy, B. ve Sakarya, S. (2023). Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Durumları ile Sosyal Medyada Beğenilmeme Korkuları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 16 (98): 87-98.
- Kaptan, E. (2021). *Estetik cerrahi deneyime sahip bireylerde olumsuz çocukluk çağı yaşantuları, mükemmeliyetçilik ile beden imajı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kara, Ö. (2019). *Hemşirelerin psikolojik dayanıklılık, mesleğe bağlılık ve iş yükü algısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Karaaslan, B. S. (2021). *Covid-19 salgın sürecinde ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile depresyon ve somatik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- Karabacak, Ö. (2022). *Estetik cerrahi geçiren kadınların beden beğenisi ve estetik cerrahiye kabulü: Kültürlerarası karşılaştırma* (Yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi.
- Karabulut, N. ve Balcı, A. (2017). Okul Yöneticilerinin Yılmazlık Düzeyi ve Denetim Odağı ile İlişkisi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (1).
- Karaçöl, B. (2023). *Üniversiteye giriş sınavına hazırlanan 12. Sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının algılanan sosyal destek ve öz güven düzeyleriyle ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Karademir, T., & Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Karahan, E. ve Karaaziz, M. (2023). Kaygı: Bir Literatür Taraması. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 7(2): 529-541.
- Kararımk, Ö. (2006). *Psikolojik Sağlamlılık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler*. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Kararımk, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Bağlanma Modeline Göre Psikolojik Sağlamlığın Açıklanması. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 43(2).
- Karakaş Kaya, G. (2021). *18-30 yaş arasındaki bireylerde beden imajının sosyal medya kullanımı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumuna etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Karakaş Kaya, G. (2023). *18-30 arasındaki bireylerde beden imajının sosyal medya kullanımı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumuna etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Karakaş, K.G., Balamir, B.R. (2021). *18-30 yaş arasındaki bireylerde beden imajının sosyal medya kullanımı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumuna etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara

- Karakoç, Ö. (2022). *Yetişkinlerdeki psikolojik dayanıklılık ile anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Karaman, S. (2009). *Sağlık ile ilgili programlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Karamanlı, K. A. (2023). *Bağlanma perspektifinden sosyal kaygıya yeni bir yaklaşım: Bağlanma örüntüleri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide değerlendirilme korkularının rollerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Karataş, Z. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Empatik Becerileri ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23): 97-114.
- Kaya, B. G. (2023). *Sosyal çalışmacıların mesleki rollerine ilişkin uygulamaları yapma sıklıkları ile bu uygulamalardaki algıladıkları başarı düzeylerinin benlik saygılarına etkisinde toplumsal cinsiyet algısının aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17): 31-63.
- Kaya, Y. (2021). *Beden eğitimi öğretmenlerinin benlik saygısı ve mesleki benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenlere bağlı olarak incelenmesi: Ağrı ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi.
- Kearney, C. A. (2005). *Social Anxiety and Social Phobia in Youth*. New York: Springer.
- Kenç, M. F. ve Oktay, B. (2002). Akademik Benlik Kavramı ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Bilim*, 27(124).
- Keskin, B. (2018). *Estetik operasyon geçirmiş bireylerde beden algısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M. ve Wittchen, H. G. (2012). Twelve-month and Lifetime Prevalence and Lifetime Morbid Risk of

Anxiety and Mood Disorders in the *United States*. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21(3): 169-184. doi:10.1002/mpr.1359.

Kıcalı, Ü. Ö. (2024). *Salutojenik model ve psikolojik dayanıklılık kuramları çerçevesinde bir inceleme: Sağlıkla ilgili yaşam kalitesinde bütünlük duygusu, psikolojik dayanıklılık ve bilişsel sosyal sermayenin rolü* (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi.

Kılıç, E. (2023). *Yetişkin bireylerde depresyon, benlik saygısı, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Kılınçkaya, M. D. (2013). Atatürk İlkeleri ve İnkılâp Tarihi Derslerinde Öğrencilerin Sınav Kaygıları ile Başarıları Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (28-1): 235-243.

Kımtır, N. (2012). Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Öznel Dindarlık Algısının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi/The Self-Esteem Of Adolescents And The Perception Of Subjective Religiosity In Terms of Certain Variables. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(17).

Kızılkaya, M. ve Özkaya, A.S. (2023). Examination of Social Appearance Anxiety Through Psychological Theories. *Current Approaches in Psychiatry*, 15(3): 398- 406. doi: 10.18863/pgy.1152765

Kim, J., ve Chung, M. (2016). The Effects of Social Appearance Anxiety, Negative Body İmage and App appearance importance on appearance management behavior and cosmetic surgery intention. *Fashion & Textile Research Journal*, 18(5): 625-636

Kireççi, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri, sosyal görünüş kaygısı ve akademik erteleme ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

- Koca, D. A. ve Erden, S. (2018). Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3): 61-72.
- Kocaman, M. (2024). *Spor merkezi üyelerinin serbest zaman doyumu, benlik saygısı ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Koç Yıldırım, P. (2014). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Koç, M. (2008). *Yetişkinlik döneminde dindarlık ile benlik kavramı değişkenleri arasındaki ilişki* (Doktora tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Koçyiğit Ocak, B. (2023). *Çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ve bağlanma stilleri ile ağrı duyarlılığı ilişkisi: Reddedilme duyarlılığı ve sürekli kaygının aracı rolü* (Doktora tezi). Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Kongur, B. (2024). *Beden imajı ve kendilik algısı ile mutluluk arasındaki ilişkide sosyal görünüş kaygısının aracı, bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü* (Yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Korkmaz, İ. (2023). *Ölüm kaygısı, sağlık kaygısı ve çevresel kaygının çevre dostu ürün satın alma niyeti ve tüketim davranışı üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Koyuncu, N. (2015). *Üniversite öğrencilerinin eğitim stres düzeyi ile öğrenmeye ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Mevlâna Üniversitesi, Konya.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köse Karaca, B., Ve Ateş, N. (2019). Yaygın Kaygı Bozukluğu ve Öfke Kontrol Probleminde Şema Terapiyi Kullanmak: Bir Vaka Üzerinden Anlatım. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2): 169-182.
- Kurt, H. M. (2023). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çok yönlü liderlik yönelimleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Kutanis, R. Ö. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: bir üniversite hastanesi örneği. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 15(2), 1-15.
- Kutlu, B. (2009). *Beden imajının gelişimi ve sağlıklı beden ağırlığının korunmasında yemeye ilgili tutumlar, temel inançlar ve ebeveyne bağlanmanın rolü* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kutlu, O. (2023). *Yoksul bireylerin yaşamış oldukları sosyal dışlanma deneyiminin benlik değeri ve yaşam memnuniyeti ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Leary, M., Kowalski, R., Campbell, C. (1988). Self Presentational Concerns and Social Anxiety: The Role of Generalized Impression Expectancies. *Journal of Research in Personality*, 22: 308-321.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L. (2012). Social Anxiety and Eating Disorder Comorbidity: The Role of Negative Social Evaluation Fears. *Eating Behaviors*, 13(1): 27-35.
- Lim, K. K., Matchar, D. B., Tan, C. S., Yeo, W., Østbye, T., Howe, T. S. ve Koh, J. S. (2020). The Association Between Psychological Resilience and Physical Function Among Older Adults With Hip Fracture Surgery. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(2): 260-266.
- Lochner, C., Mogotsi, M., du Toit, P. L., Kaminer, D., Niehaus, D. J. ve Stein, D. J. (2003). Quality of Life in Anxiety Disorders: A Comparison of Obsessive–Compulsive Disorder, Social Anxiety Disorder, and Panic Disorder. *Psychopathology*, 36: 255–262. doi:10.1159/000073451.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and Resilience: A study of High- Risk Adolescents. *Child Development*, 62 (3): 600-616.
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The Construct of Resilience: Implications For Interventions and Social Policies. *Development and Psychopathology*, 12(4): 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines For Future Work. *Child Development*, 71(3): 543-562.

- Mahmut, E. (2023). *Deprem sonrası dönemde erişkin kişilerin post travmatik stres bozukluğu, psikolojik dayanıklılık ve ilişkili durumlar yönünden değerlendirilmesi* (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimler Üniversitesi, Adana.
- Makas, S. ve Çelik, E. (2018). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (67): 926-937.
- Malgaz Güçlü, D. (2024). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının depresyon, bağlanma stilleri ve sosyal kaygı ile ilişkisi* (Doktora tezi). Doğuş Üniversitesi, İstanbul.
- Manav, F. (2011). Kaygı Kavramı, *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5 (9): 202.
- Mandıralı, S. (2019). *Farkındalık temelli yaratıcı drama programının sporcuların psikolojik dayanıklılık, özgüven ve stresle başa çıkma stratejileri üzerine etkisi- genç basketbolcular örneği* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi.
- Masten, A. S. (2006). Developmental Psychopathology: Pathways to the Future. *International Journal of Behavioral Development*, 30(1): 47-54.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D.ve Tellegen, A. (1992). 11 Competence Under Stress: Risk and Protective Factors. *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*: 236.
- Masten, A.S. ve Coatsworth, J.D. (1998). The Development of Competence in Favourable and Unfavourable Environments: Lessons From Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53: 205 – 220.
- Memişoğlu, A. (2023). *Kadın doğum alanında çalışan hemşire ve ebelerin öz şefakiti, öz bakım, şefkat yorgunluğu ve psikolojik dayanıklılık yordar mı? Bir karma yöntem çalışması* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Metin, R. Ö. (2022). *Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısının Instagram kullanım davranışlarına etkisi* (Yüksek lisans tezi). Atılım Üniversitesi, Ankara.
- Mırzayeva, N. (2024). *Yetişkenler de algılanan ebeveyn tutumlarının sosyal görünüş kaygısı ve duygu düzenleme ile ilişkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç üniversitesi, İstanbul.

- Moray, S. (2019). *20-40 yaş arası bireylerde depresif belirtiler ile ebeveyn kabul-red algısı psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Morrison, A. S., ve Heimberg, R. G. (2013). Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. *Annual review of clinical psychology*, 9, 249-274.
- Mülazımoğlu, Ö., Kirazcı, S. ve Aşçı, F. H. (2002), Sporcu ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 11(1): 9-16.
- Newbury-Birch, D., & Kamali, F. (2001). Psychological Stress, Anxiety, Depression, Job Satisfaction, and Personality Characteristics in Preregistration House Officers. *Postgraduate Medical Journal*, 77(904): 109-111.
- Noorafshan, L., Jowkar, B. ve Hosseini, F. S. (2013). Effect of Family Communication Patterns of Resilience Among Iranian Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84: 900-904.
- Okatan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 544-556.
- Oktan, V., ve Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2): 543-556.
- Oyserman, D. (2001). Self-Concept And Identity.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. *1. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*. Ankara.
- Ökten, Ü. G. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ömeroğlu, A. (2023). *Üniversite öğrencilerinin instagram' da ideal benlik arayışı ve tüketim ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Atılım Üniversitesi, Ankara.

- Öner Altıok, H., Ek, N. ve Koruklu, N. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyi ile İlişkili Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1): 99-120.
- Öz Atalay, S. (2021). *Lise öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, benlik saygısı düzeyi, ruhsal belirti düzeyi ve sosyal görünüş kaygısı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 16(3): 82- 89.
- Özcan, H., Subaşı, B. , Budak, B. , Çelik, M. , Gürel, Ş. C. & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3): 107-13.
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı? *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (2): 20-38.
- Özer, A. (2023). *Tıp fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ile sosyal görünüş kaygısı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tıpta Uzmanlık). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Özer, E. ve Deniz, M.E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4): 1240-1248.
- Özer, Ö., Yalçın, İ. (2020). Bilişsel Davranışçı Terapiye Dayalı Psiko-eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2: 1-9.
- Özer, P. (2022). *Sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığının estetik işlem yaptırma algısı ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özer, P. ve Güzel, Ş. (2023). Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Medya Bağımlılığının Estetik İşlem Yaptırma Algısı ile İlişkisi. *Visionary E-Journal/Vizyoner Dergisi*, 14(40).

- Özgan, S. (2023). *Yeni iletişim ortamlarında benlik sunumu ve benlik saygısı: Kuşaklar üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversite, Antalya.
- Özkan, A.M., Çekiç, A. ve Çepikkurt, F. (2023). Egzersiz Katılımcılarının Fiziksel Görünüm Mükemmeliyetçiliği, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences (IJSEST)*, 9 (1): 26-37.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Özkaya, A. S. (2024). *Gebelerde narsistik kişilik özellikleri, sosyal görünüş kaygısı ve ilişkili faktörler* (Yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Özmen, S. ve Çelik, F. (2024). Gençlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Beğenilme Arzusunun Estetik Cerrahiyi Kabul Etme Üzerine Etkisi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(32): 61-81.
- Özpolat, Z. (2023). *Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Niğde ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Özpolat, Z. Ve Dinç, F. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı, Yaşam Tatmini ve Rekreasyon Fayda Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: Niğde İli Örneği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1): 70-84.
- Öztürk, A. (2014). *Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar*. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (48): 15-26.
- Öztürk, K. (2024). *Çalışanların psikolojik dayanıklılıkları ile kariyer tatminleri arasındaki ilişkide yönetici desteği ve politik becerilerin rolüne yönelik bir çalışma* (Doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Özüm Kuş, E. (2023). *Kanser tedavisi gören çocukların refakatçi annelerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve öz şefkat bağlamında incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Papapanou, T. K., Darviri, C., Kanaka-Gantenbein, C., Tigani, X., Michou, M., Vlachakis, D., ... & Bacopoulou, F. (2023). Strong Correlations Between Social

- Appearance Anxiety, Use of Social Media, and Feelings of Loneliness in Adolescents and Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5): 4296.
- Parmaksız, İ. (2020). İyimsizlik, Özgeçilik ve Medeni Durumun Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48: 285-302.
- Pehlivan, Z, Ada, E, Öztaş. (2017). Ev Kadınlarının Sosyal Görünüş Kaygıları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 28 (1) :11-23.
- Pekdağ, F., & Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2): 17-24.
- Perçemkaya, F. ve Özkan, H. H. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri ve Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Çalışmaları Dergisi*, 6 (12): 172-192.
- Pınar, Y. (2023). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladıkları ebeveyn redd-kabul düzeyi, sosyal görünüş kaygısı ve öz duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Polat, R.N. (2023). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve aleksitimi arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yozgat Bozok Üniversitesi.
- Ranta, K., Tuomisto, M. T., Kaltiala-Heino, R., Rantanen, P. ve Marttunen, M. (2014). Cognition, imagery and coping among adolescents with social anxiety and phobia: testing the Clark and Wells model in the population. *Clinical psychology & psychotherapy*, 21(3): 252-263.
- Rapee, R. M. ve Spence, S. H. (2004). The Etiology of Social Phobia: Empirical Evidence and An İnitial Model. *Clinical Psychology Review*, 24(7): 737-767.
- Reyes, A. T., Constantino, R. E., Cross, C. L., Tan, R. A., Bombard, J. N., ve Acupan, A. R. (2019). Resilience and Psychological Trauma Among Filipino American Women. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33 (6): 177-185.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, Nj: Princeton Universitypress

- Rountree, M. M. ve Davis, L. (2011). A Dimensional Qualitative Research Approach to Understanding Medically Unnecessary Aesthetic Surgery. *Psychology and Marketing*, 28(10):1027–1043. doi:10.1002/mar.20426.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3): 316-331.
- Sabırlı, B. (2028). *Üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon kullanım sıklığının benlik saygısı ve çeşitli değişkenlerle ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Sagone, E.ve De Caroli, M. E. (2013). Relationships Between Resilience, Self-Efficacy and Thinking Styles in Italian Middle Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92: 838-845.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Saklızun, Ç. (2023). *Spor lisesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının şiddet eğilimleri ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Munzur Üniversitesi, Tunceli.
- Sarı Ertek, B. (2018). *Elektif estetik cerrahi kadın hastalarının preoperatif dönemdeki benlik saygısı ve beden imajı düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi), Mersin.
- Sarı, M., ve Cenkseven, F. (2008). İlköğretim Öğrencilerinde Okul Yaşam Kalitesi ve Benlik Kavramı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Sarıgöl, A. (2023). *Aleksitimi ve zihinselleştirme becerisinin algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Sarıkoç, F. (2021). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi.
- Sarikaya, B.ve Yamaç, A. E. (2023). Temel Dil Becerilerinde Kaygı: Lisansüstü Tezler Üzerine Bir Araştırma. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12 (23): 15-32.

- Sarwer, D. B., Wadden, T. A. ve Foster, G. D. (1998). Assessment of body image dissatisfaction in obese women: specificity, severity, and clinical significance. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(4): 651.
- Sayar Özel, K. S. (2022). *Ebeveynlere yönelik sınav kaygısı üzerine bilgisayarlı psiko-eğitim programının öğrencilerin kaygıları ve aile algıları üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Antalya Bilim Üniversitesi.
- Saygılı, G., Kesercioğlu, T., ve Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerinde Etkisinin İncelenmesi. *Turkish International Journal Of Special Education And Guidance & Counselling Issn*, 4(1): 1-8.
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Sertelin Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi* (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Sezgin, E. ve Uzun, M. E. (2023). Relationships Between Adverse Childhood Experiences and psychological resilience and Cognitive Emotional Behavioral Regulation in College Students. *Authorea Preprints*.
- Sinop, M. (2020). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olarak kendini sevme ve öz yeterliliğin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Soğukpınar, E. (2014). *Rehber öğretmenlerin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Sönmez, E. E., & Özgen, Ö. (2017). Medya Kullanımı ve Beden İmajı: Türkiye ve İngiltere örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (27): 78-95.
- Ssenyonga, J., Owens, V. ve Olema, D. K. (2013). Posttraumatic Growth, Resilience, and Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) Among Refugees. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82: 144-148.

- Suna, G., Karatay, G., Pepe, O., Arısoy, A. (2023). *Sosyal Görünüş Kaygısı ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki. Social Mentality and Researcher Thinkers Journal (Smart Journal), 9 (78): 5422-5427.*
- Şahan Aktan, B. (2018). *48-72 aylık çocuklar için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geliştirilmesi ve eğitici drama temelli psikolojik dayanıklılık programının etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin Ekim, S. (2023). *Benlik saygısı ve sosyal kaygının boyun eğici davranışlar ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Şahin, B. (2019). *Benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş: Bir model denemesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Şahin, E., Barut, Y., Ersanlı, E. ve Kumcağız, H. (2014). Self-Esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research, 4(3), 152-159.*
- Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 6 (10): 117-135.*
- Şahin, M.N. (2020). *Instagram kullanımı ve kilo damgalaması: Farklı instagram içeriklerine maruz kalma, nesneleştirme ve kilo damgalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Şahin, Ö. Ü. H. ve Seven, S. (2020). *Erken çocuklukta kaygı.*
- Şahin, P. G. (2023). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile girişimcilik eğilimi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Nişantaşı Üniversitesi.
- Şahin, S. (2023). *Sosyal hizmet öğrencilerinin benlik saygıları ve işsizlik kaygıları arasındaki ilişkide genel yetkinlik inancının aracılık rolü: Gümüşhane Üniversitesi örneği* (Yüksek lisans tezi). Gümüşhane Üniversitesi.

- Şakar, Ş.Ş. (2021). *Çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin sosyal fobi ve sosyal görünüş kaygısıyla ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul gelişim üniversitesi.
- Şeker, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal yeme davranışı, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Şen, E. (2023). *Benlik saygısı, boyun eğici davranışlar, romantik ilişkilerde algılanan istismar ve ilişki doyumu* (Yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi.
- Şener N, Gökkaya AE (2017) Günümüzde Çizgi Filmlerin Çocuk Gelişimindeki Yeri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 15: 380-387.
- Şengönül, M. ve Aydın, B. N. (2023). Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımına Dair Özellikler ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumları İlişkisi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimleri Dergisi*, 6 (1): 113-134.
- Şimşek, M. (2018). *Lise Öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile mükemmeliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkilerde benlik saygısının aracı rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi.
- Şimşek, O. ve Koçak, O. (2019). Türk ve Yabancı Öğrencilerin Karşılaştırmalı Olarak Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Middle East Journal of Refugee Studies*, 4(1): 23-45.
- Şimşir, Z.ve Seki T. (2019). Sosyal Görünüş Kaygısında Cinsiyet Farklılıkları: Bir Meta Analiz Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17): 615- 637.
- T. VON SOEST, I.L. KVALEM, H.E. ROALD, K.C. (2009). “The Effects Of Cosmetic Surgery On Body İmage, Self-Esteem, And Psychological Problem”, *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery*, 62: 238-1244.
- Tabak, M. Y. ve Kahraman S. (2022). Genç Yetişkinlerde Sosyal Görünüş Kaygısı Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. *Bağımlılık Dergisi* 23(1): 22-29.
- Tanritanır, Z. (2020). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılığın ailesel risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Tatar, İ. (2006), *İzlenim yönetiminde kendillik algısı ve stres: Kara kuvvetlerinde bir uygulama* (Yüksek lisans tezi). Kara Harp Okulu, Ankara.
- Teköz, S. (2021). *Yetişkin bireylerde benlik saygısının depresyon ve anksiyete ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi.
- Telli, E., ve Ünal, Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15): 134-146.
- Terzi, Ş. (2006), Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26: 77-86.
- Tiggeman, M., Kuring, J. (2004). The Role of Body Objectification in Disordered Eating and Depressed Mood. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(3): 299-311.
- Tok, M. (2021). *Genç yetişkinlerde narsistik kişilik özelliklerinin sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Tokinan, B. Ö. (2013). Öğretmen Adaylarının Müzik Performans Kaygılarının Bireysel Özellikler Bakımından İncelenmesi. *NWSA- Fine Arts*, 9(2): 85.
- Tonga, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının karar stratejileri ve durumluk sürekli kaygı düzeylerine göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Topçu, F. (2023). *Zor zamanlarda psikolojik dayanıklılık ve değer odaklı yaşam: Kültürel bağlamda karma yöntemler araştırması* (Doktora tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2): 159-174.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18(7): 52-57.

- Turaç, G. (2017). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin eğitim stresi düzeyi ile öğrenmeye ilişkin tutumlarını bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Turan, A. (2017). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının sosyal görünüş kaygısının, yalnızlık ve depresyon ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, KKTC.
- Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3): 205-213.
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2(4): 247-253.
- Türkyılmaz, S. (2024). *Genç erişkinlerde benlik saygısı: Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri ve duygu düzenleme zorlukları ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Uçar, Y. (2023). *Beliren yetişkinlikte mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme stratejilerini sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Usta, S. (2023). *Hemodiyaliz tedavisi alan bireylere bakım veren aile üyelerinin bakım veren yükü, psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çankırı Karatekin Üniversitesi.
- Uysal, V., Batan, S. N., Baş, S. ve Zafer, H. (2014). Ergenlerin Tanrı Algılarıyla Sosyal Kaygı ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Öneri Dergisi*, 11(42): 221-237.
- Uzun, M. (2018). *Tetrapleji, hemipleji hastalarında benlik saygısı ve benlik saygısına beden imajının etkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ülbe, S. ve Gençöz, T. (2024). Benlik Farklılıkları ve Psikolojik Sıkıntılar Arasındaki İlişkide Savunma Biçimlerinin Rolü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 11(1): 138-162.
- Ülker Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* (yüksek lisans tezi). Hacettepe üniversitesi, Ankara.

- Ülker Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3): 205-213.
- Ülkü, H. (2017). *Gençlerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Üstdağ, E. (2023). *Narrative terapi temelli grupta psikolojik danışma programının ruh sağlığı alanında çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Üzmez, H. (2024). *Lise ve üniversite örnekleminde sosyal kaygı ile ilişkili bozukluklar, kişilik ve başa çıkma stratejileri: Bir meta- analiz çalışması* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Vella, S. L. C. ve Pai, N. B. (2019). A Theoretical Review of Psychological Resilience: Defining Resilience and Resilience Research Over the Decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2): 233-239.
- Vural, B. (2023). *Siirt ilindeki diyaliz hastalarının beden imajı, sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J. (2014). The Role of Friends and Peers in Adolescent Body Dissatisfaction: A Review and Critique of 15 Years of Research. *J Res Adolesc*, 24: 564-590.
- Weeks, J. W. ve Howell, A. N. (2012). The Bivalent Fear of Evaluation Model of Social Anxiety: Further Integrating Findings on Fears of Positive and Negative Evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2): 83-95. doi:10.1080/16506073.2012.661452
- Werner, E. E. (1989). High-Risk Children in Young Adulthood: A Longitudinal Study From Birth to 32 Years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.
- Werner, E. E. (2014). High-Risk Children in Young Adulthood: A Longitudinal Study From Birth to 32 Years. In *Risks and Problem Behaviors in Adolescence* (pp. 76-85). Routledge.

- Werner, E. E., Bierman, J. M. & French, F. E. (1971). The Children of Kauai: A Longitudinal Study From the Prenatal Period to Age Ten. *University of Hawaii Press*, 187-194.
- Werner, E. E., Bierman, J. M. ve French, F. E. (1971). The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten. (*No Title*).
- Wittchen, H. U., Fuetsch, M., Sonntag, H., Müller, N. ve Liebowitz, M. (2000). Disability and Quality of Life in Pure and Comorbid Social Phobia. Findings From a Controlled Study. *European Psychiatry*, 15(1): 46-58. doi:10.1016/S0924-9338(99)80729
- Wittchen, H.U., Fehm, L. (2001). Epidemiology, Patterns of Comorbidity, and Associated Disabilities of Social Phobia. *Psychiatric Clinics*, 24(4): 617-641.
- Wong, Q.J., Gregory, B. ve McLellan, L.F. (2016). A Review of Scales to Measure Social Anxiety Disorder in Clinical and Epidemiological Studies. *Current Psychiatry Reports*, 18: 1-15.
- Yağmuroğlu, C. (2024). *Yoğun bakım hemşirelerinin psikolojik dayanıklılık düzeyi ve merhamet yorgunluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yahşi Satılmış, T. (2023). *Covid-19 pandemi sürecinde psikolojik destek başvurusunda bulunanların psikolojik dayanıklılık, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Koşu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M. ve Gelen, N. (2008). Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5 (2).
- Yazar, İ. (2023). *Abdominoplasti ve mamoplasti operasyonu geçiren hastaların ameliyat öncesi ve taburculuk sonrası benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve cinsel fonksiyonlarının ve etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yetim, O. (2021). *Suriyeli göçmen ergenlerde travma, benlik saygısı, psikolojik dayanıklılık ve psikiyatrik belirti ilişkisinin değerlendirilmesi* (Tıpta uzmanlık). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Yıkılmaz, M., Şahin, E. E., Özer, Ö., & Altınok, A. (2016). Üniversite öğrencilerinde psikolojik danışma sürecini erken bırakma: Nedenler ve öneriler. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(1): 1-20.
- Yıldırım Muti, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı düzeyleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi.
- Yıldırım, B. (2015). Fen Bilimleri Öğrenme Kaygı Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1): 33-40.
- Yıldız, A. (2021). *Sosyal duygusal öğrenme becerileri çevrimiçi programının ortaokul öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumuna etkisi* (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Yıldız, B. (2018). *Çalışan ve çalışmayan kadınların sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik iyi oluş açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldız, S. N. (2022). *Engelli bireylerin sosyal görünüş kaygısı ile turizm kısıtları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi
- Yıldızdal, B. (2022). *Yüzücülerde egzersiz bağımlılığının psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi.
- Yılmaz Irmak, T. (2011). Fiziksel İstismara Uğrayan Ergenlerde Dayanıklılığın İncelenmesi, *Ege Eğitim Dergisi*, 12(2): 1-21.
- Yılmaz, G., Şar, A. H. ve Civan, S. (2015). Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 2 (2): 20-37.
- Yılmaz, Y. Ö. (2023). *Sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutumun öznel mutluluk üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Beykent Üniversitesi.
- Yoldaş Özkul, S. (2023). *Kadınların doğum sürecinde yapılan vajinal muayenede yaşadıkları rahatsızlık hissi ve benlik saygısı* (Yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.

- Yorulmaz, M., Kurutçu, Ş. (2019). Vücut Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6:195-208.
- Yöndem, Z. D. ve Bahtiyar, M. (2019). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başetme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 4(45): 53-62.
- Yörükoğlu, A. (2004) *Gençlik Çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yudum Tabak, M. (2022). *Instagram hikâye etkileri kullanımının estetik cerrahiye kabul etme ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi.
- Yücel, İ. (2013). Örgütlerde İzlenim Yönetimi ve Taktikleri Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Akademik Bakış Dergisi*, 35:1-2
- Zeren, M. (2023). *Bipolar bozukluk hastalarında ve ailelerinde psikolojik dayanıklılık ve ilişkili faktörler* (Uzmanlık tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Zimmer-Gembeck, M.J., Rudolph, J., Webb, H.J., Henderson, L. ve Hawes, T. (2021). Face-to-Face and Cyber-Victimization: A Longitudinal Study of Offline Appearance Anxiety and Online Appearance Preoccupation. *Journal of Youth and Adolescence*, 50: 2311–2323. doi: 10.1007/s10964-020-01367-y

# EKLER

## Ek-1 Etik Kurul Kararı



T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Kurulu Başkanlığı



Sayı : E-20292139-050.04-2400003395  
Konu : Etik Kurul Kararı (Aysun AY)

22.01.2024

Sayın Aysun AY  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

" Sosyal Görünüş Kaygısının Yordayıcıları Olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısının Rolü" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 22.12.2023 tarihli ve 2023/08 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN  
Kurul Başkanı

Ek: Aysun AY Etik Onay Belgesi

Belge Doğrulama Kodu: 9ME7AFD

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://ubys.izu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul

Bilgi için :

Selda Şenol  
Yeminli Katip

Telefon No:

Faks No:

Telefon No:

e-Posta:

İnternet Adresi:

Direkt Hat:

Kep Adresi: [izu@hs01.kep.tr](mailto:izu@hs01.kep.tr)



	<b>ETİK ONAY BELGESİ</b>	Doküman No	ET-FR-675
		İlk Yayın Tarihi	27.11.2023
		Revizyon Tarihi	22.12.2023
		Revizyon No	01
		Sayfa	1/1

Tarih	22.12.2023
Sayı	2023/08
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Sosyal Görünüş Kaygısının Yordayıcıları Olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısının Rolü</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Aysun AY
Danışman Adı Soyadı	Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU
Karar	UYGUNDUR

*(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacıyla taşımaktadır.)*

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Kadir CANATAN  
**Başkan**

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ  
**Başkan V.**

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ  
**Üye**

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Beytullah KAYA  
**Üye**

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK  
**Üye**

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU  
**Üye**

*(Katıldı)*

Av. Bilal ŞAMAT  
**Üye**

Kurul Yeminli Kâtibi

Selda ŞENOL

Dokümantasyon Onayı Prof. Dr. İbrahim GÜNEY Yönetim Sistemleri Tems.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: AUFD4F3 Belge Takip Adresi: <https://ubys.izu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>



## **EK-2: Demografik Bilgi Formu**

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı kapsamında yapılmaktadır.

Katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak olup, kişisel bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmanın bulgularının sağlıklı sonuçlara ulaşabilmesi için vereceğiniz yanıtların samimi görüş ve duygularınızı yansıtmasının büyük önemi vardır.

İşbirliğiniz, duyarlılığınız ve ayırdığınız vakit için teşekkür ederim.

Araştırmacı: Aysun AY

Danışman: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

1.Cinsiyetiniz?

Kadın ( )

Erkek ( )

2.Yaşınız?

18-24 ( )

25-30 ( )

31-36 ( )

37 ve üzeri ( )

3.Medeni durumunuz?

Evli ( )

Bekar ( )

İlişkisi var ( )

4.Gelir düzeyiniz?

Düşük ( )

Orta ( )

Yüksek ( )

5.Çalışma durumunuz?

Çalışıyorum ( )

Çalışmıyorum ( )

6.Daha önce herhangi bir sebeple psikolojik destek aldınız mı?

Evet ( )

Hayır ( )

7.Daha önce hiç estetik amaçlı operasyon geçirdiniz mi?

Evet ( )

Hayır ( )

8.Hiç estetik amaçlı operasyon yaptırmayı istediniz mi?

Evet ( )

Hayır ( )

9.Fotoğraf çekerken filtre kullanıyor musunuz?

Evet ( )

Hayır ( )

10.Fiziksel özelliklerinize ilişkin iltifat alır mısınız?

Sıklıkla ( )

Nadir ( )

Çok nadir ( )

Hiçbir zaman ( )

11.Sosyal medyada sadece görünüşüyle ilgilendiğiniz kimse var mı?

Evet ( )

Hayır ( )

12.Karşı cins tarafından hiç reddedildiniz mi?

Evet ( )

Hayır ( )

Böyle bir girişimim olmadı ( )



### EK-3: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ						
Aşağıdaki cümleler kendiniz hakkında hissettiklerinizi ölçmek için düzenlenmiştir. Size uygun şıkkı işaretleyiniz.		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen Uygun
		1	2	3	4	5
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					

8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

#### EK-4: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ	
1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	
Her zaman bir	Coğu kez ne yapacağımı
2. Gelecek için yaptığım planların...	
Basarılması zordur	Basarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	
Ulaşmak istediğim aciki	Tam bir günlük bos bir vaktim
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	
Diğer kişilerle	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	
Benimkinden	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	
Hic kimseyle	Arkadaşlarımla/Aile-üleriyle
7. Kişisel problemlerimi...	
Cözemem	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	
Nasıl	Nasıl basaracağımdan emin
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...	
erive dönük nlanlama	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	
Önemli değildir	Cok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim	
Cok mutlu	Cok mutsuz
12. Beni ...	

Bazı	yakın	<input type="text"/>	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...			
Olduğuna	çok	<input type="text"/>	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum			
Ümit verici		<input type="text"/>	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...			
Zamanımı		<input type="text"/>	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir			
Kolayca		<input type="text"/>	Yanmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...			
Birbirinden		<input type="text"/>	Birbirine sıkı biçimde
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...			
Zayıftır		<input type="text"/>	Güclüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...			
Çok fazla		<input type="text"/>	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...			
Belirsizdir		<input type="text"/>	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...			
Günlük		<input type="text"/>	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...			
Benim için zordur		<input type="text"/>	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...			
Geleceğe pozitif		<input type="text"/>	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...			
Bana hemen haber		<input type="text"/>	Bana söylenmesi bir havli zaman
25. Diğerleriyle beraberken			
Kolayca gülerim		<input type="text"/>	Nadiren gülerim

26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:
Birbirlerini <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım
Arkadaşımdan/aile <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır
Her şeyi umutsuzca <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Beni başarıya götürebilecek ivi
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...
Zordur <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Kolavidir
30. İhtiyacım olduğunda ...
Bana <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Her zaman bana yardım edebilen
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...
Basma çıkmaya <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Sürekli bir endişe/kavga
32. Ailemde şunu severiz ...
İşleri bağımsız olarak <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...
Yeteneklerimi <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Yeteneklerimi beğenmezler

**EK-5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği**

<b>İFADELER</b>	<b>ÇOK YANLIŞ</b>	<b>YANLIŞ</b>	<b>DOĞRU</b>	<b>ÇOK DOĞRU</b>
1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2.Bazı olumlu özelliklerimin olduğunu düşünüyorum.				
3.Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4.Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5.Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6.Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7.Genel olarak kendimden memnunum.				
8.Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9.Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.				
10.Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.				

## EK-6: İzin Yazışmaları

AA

Aysun Ay

ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ

Kime: [Redacted] Bilgi: Aysun Ay

Gelen Kutusu - Google 2 Eylül 2023 07:59

[Ayrıntılar](#)

Sayın Tayfun hocam merhabalar. Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi RPD Yüksek Lisans öğrencisi Aysun AY, Danışman hocam Mustafa Yüksel ERDOĞDU ile birlikte yapacağım tez çalışmam için eğer izniniz olursa ve benimle ölçeğin detaylarını paylaşırsanız Yetişkinler İçin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğini kullanmak istiyorum. Saygılarımla.

TD

Tayfun Doğan

Ölçek izni hk.

Kime: [Redacted]

Gelen Kutusu - Google 6 Eylül 2023 14:21

[Ayrıntılar](#)

Merhaba,  
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.  
İyi çalışmalar dilerim.

Prof. Dr. Tayfun Doğan  
Üsküdar Üniversitesi  
Psikoloji Bölümü

[www.tayfundogan.net](http://www.tayfundogan.net)



Aysun Ay

ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ

Kime: [REDACTED] Bilgi: Aysun Ay

Gelen Kutusu - Google 2 Eylül 2023 08:03

Ayrıntılar

Sayın Nejat hocam merhabalar. Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi RPD Yüksek Lisans öğrencisi Aysun AY. Danışman hocam Mustafa Yüksel ERDOĞDU ile birlikte yapacağım tez çalışmam için eğer izniniz olursa ve benimle ölçeğin detaylarını paylaşırsanız Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Saygılarımla



Nejat Basim

yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği

Kime: Aysun Ay

Gelen Kutusu - Google 3 Eylül 2023 23:43

Değerli Aysun Ay, Mesajınızı bu adresimden yanıtlıyorum. Ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeğin yer aldığı makaleyi, makalenin sonunda yer alan ölçeğin word ortamındaki halini ve değerlendirme esaslarını içeren bilgi notunu ekte gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.



psikolojik dayanı...ale.pdf  
288 KB



Psikolojik Dayan?...eği.doc

#### Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Değerlendirmesi

Ölçek maddelerinin değerlendirilmesi orijinal çalışmada olduğu gibi serbest bırakılmıştır. Anketi değerlendirmeden önce katılımcılara uygulayınız, uygulama sonucunda ise cevapların değerlendirmesini kendiniz yapınız. Tanışıklık (aşinalık) önyargısından (acquaintance bias) kurtulmak için hazırlanan ve cevapların karşısında bulunan 5 kutucuk 5'li Likert biçiminde düşünülerek istediğiniz biçimde değerlendirme yapabilirsiniz.

Puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılığın artması isteniyorsa, cevap kutucuklarının soldan sağa doğru 12345 olarak değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu görüş dikkate alınrsa ölçekteki; 1-3-4-8-11-12-13-14-15-16-23-24-25-27-31-33 numaralı sorular ters sorular olacaktır (eğer puanlar azaldıkça psikolojik dayanıklılığın artması isteniyorsa; cevap kutucukları 54321 olarak değerlendirilecek ve ters sorular bu durumda 2-5-6-7-9-10-17-18-19-20-21-22-26-28-29-30-32 numaralı sorular olacaktır).

Örnek bir değerlendirme;

Puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılığın artması isteniyorsa 1nci soru ters, 2nci soru düz değerlendirilmelidir:

1. *Beklenmedik bir olay olduğunda...*

Her zaman bir çözüm bulurum 

1	2	3	4	5
			*	

 Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem

(değerlendirmede katılımcının cevabını 6'dan çıkarmak gerekmektedir, yani 6-4=2 dir.)

2. *Gelecek için yaptığım planların*

Başarılması zordur 

1	2	3	4	5
*				

 Başarılması mümkündür

(düz olduğu için aynen yazılır=1)

## ÖZGEÇMİŞ

Aysun AY

### A. EĞİTİM

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bölümü, 2024, İstanbul

**Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2020, İstanbul

