

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

ERGENLERDE ÖZ ŞEFKAT İLE SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu YAVUZ

İstanbul

Ocak, 2025

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

**ERGENLERDE ÖZ ŞEFKAT İLE SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burcu YAVUZ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. İbrahim TAŞ

İstanbul

Ocak-2025

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 Doç. Dr. İbrahim TAŞ

Üye Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye Dr. Öğr. Üyesi Hasan KÜTÜK

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergenlerde Öz Şefkat ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Burcu YAVUZ
İstanbul, 2024

ÖNSÖZ

Uzun, yorucu ama bir o kadar da hevesle geçirdiğim bu süreçte sona gelmişken bana desteğini her zaman hissettiren değerli insanlara teşekkür etmek isterim.

Öncelikle bana bilgisi ve desteğiyle yapmış olduğu katkılardan dolayı değerli tez danışmanım Doç. Dr. İbrahim TAŞ hocama bana ayırdığı vakit ve tüm emekleri için çok teşekkür ederim. Yüksek lisans sürecim boyunca üzerimde hep emeği olan, istatistiği bana sevdiren, tüm samimiyetiyle beni yönlendiren ve sabırla yol gösteren, tez sürecim boyunca katkılarını esirgemeyen kıymetli hocam Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU'ya çok teşekkür ederim.

Tez aşamasında emeği olan; veri toplamamdan tutun da beni cesaretlendirmeye kadar desteğini hep hissettiğim, birlikte bu süreçte hayatımızda yeni birçok değişikliğe birlikte adım attığımız canım arkadaşım Dicle Nur BEYHAN'a; tezi çabucak yazıp bitirmem gerektiği her seferinde vurgulayan, geri kaldığım hayatımın güzelliklerine devam etmem için beni motive eden, yüzleştirmeleriyle haklılığını bana her seferinde gösteren ve tüm desteğini kalbimde hissettiren canım arkadaşım Ayşe Hümeysra DUR'a; bana verdikleri duygusal destekleri için ayrı ayrı çok teşekkür ederim. Her zaman birlikteyken dolu dolu eğlendiğim ve tezimi asla düşünmediğim o zamanların sebebi olan, bu süreç içinde ise ona ayırdığım zamanları azalttığım ve tezime vakit ayırdığım için beni eleştiren canım kuzenim Merve AKYOL'a geçirdiğimiz tüm vakitleri özlediğimi ve teşekkürlerimi gönderiyorum. Tüm sürecim boyunca beni destekleyen ve yalnız hissettirmeyen arkadaşlarımın her birine teşekkür ederim.

En büyük destekçilerim olan kıymetli aileme; bu tez sürecinde elimden tuttuğu ve her anımda yardımına koştuğu için canım kardeşime çok teşekkür ederim, pes edip yorulduğumu hissettiğim her an bana güç veren ve beni her zaman motive eden canım anneme, bana kattığı değerler ve verdiği sınırsız desteğiyle bana güç veren canım babama sonsuz teşekkür ederim. Onların sevgisi ve varlığı her anımda benimle birlikteydi.

Hayatıma bu süreçte dahil olan ve manevi destekleriyle her an yanımda olan değerli ailem; her seferinde arayıp soran, benimle birlikte bu zamanların geçmesini sabırla bekleyen değerli annem ve değerli babama, bana gösterdikleri anlayış ve verdikleri kıymet için sonsuz teşekkür ederim.

Hayatıma bu süreçte yepyeni bir adım atmamın en önemli parçası olan, sevgisi, şefkati ve desteğiyle her zaman benim yanımda olan sevgili eşim; çalışmam esnasında bana anlayışını eksik etmediğin, yüzümü güldürdüğün, tüm gerginliklerimde sabırla bekleyip sarılarak karşılık verdiğin, her kaygılı anımda elimden tuttuğun, kalbindeki o merhametini hiç eksik etmediğin için çok teşekkür ederim.

Bu tez yalnızca akademik bir çalışmanın ürünü değil, aynı zamanda çevremdeki insanların bana kattıkları değerlerin bir yansımasıdır. Hayatımdaki varlıklarıyla bana anlam katan herkese; iyi ki varsınız.

Burcu YAVUZ ÇİDEM

ÖZET

ERGENLERDE ÖZ ŞEFKAT İLE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ

Burcu YAVUZ

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İbrahim TAŞ

Ocak-2025, 120 sayfa

Bu tezin amacı, ergenlerde öz şefkat ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesidir. Araştırmaya, İstanbul İl MEM'e bağlı Başakşehir'deki resmi ortaokul ve liselerde okuyan 12-18 yaş aralığındaki 291'i kız 294'ü erkek 585 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmanın verileri, 2023-2024 eğitim öğretim yılı içerisinde küme örnekleme yöntemiyle seçilen 4 okuldaki araştırmaya katılmak için gönüllü olan öğrencilerden toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği", "Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu", "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiş ve ölçeklerden elde edilen bulgular SPSS 26 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ayrıca araştırmanın değişkenleri ile demografik özelliklerle birlikte (cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, gelir düzeyi, fiziksel görünüşünü nasıl değerlendirdiği, yeterli sosyal destek görme durumu, en çok sosyal desteği kimden aldığı, ders başarısı ve anne-baba ilişkisinden memnuniyeti) ele alınarak incelenmiştir. Araştırmada normallik testi sonucuna göre ikili değişkenlerin arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla t testi, ikiden fazla bağımsız değişkenlerle aralarındaki ilişkiyi incelemek için ANOVA testi, araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi, bağımlı ve bağımsız değişken üzerinde psikolojik sağlamlığın aracılık etkisini incelemek amacıyla Hayes tarafından geliştirilen SPSS Macro v4.2 modeli kullanılarak aracılık analizi uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında öz şefkat ile sosyal görünüş kaygısı arasında ve öz şefkat ile psikolojik sağlamlık

arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak ergenlerin, öz şefkat düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygılarının azaldığı, psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Ayrıca bireylerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Bununla birlikte değişkenler arasındaki ilişkilerde psikolojik sağlamlığın aracılık etkisinin olduğu da bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz Şefkat, Psikolojik Sağlamlık, Sosyal Görünüş Kaygısı



ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE BETWEEN SELF-COMPASSION AND SOCIAL APPEARANCE ANXIETY IN ADOLESCENTS

Burcu YAVUZ

Master Thesis, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Doç. Dr. İbrahim TAŞ

Ocak-2025, 120 Page

The aim of this thesis is to examine the mediating role of psychological resilience in the relationship between self-compassion and social appearance anxiety in adolescents. 585 students, 291 girls and 294 boys, between the ages of 12-18, studying in public middle and high schools in the Başakşehir district of Istanbul province, affiliated with the Istanbul Provincial Directorate of National Education participated in the research. The data of the research were collected from students who volunteered to participate in the research in 4 schools selected by cluster sampling method during the 2023-2024 academic year. Child and Adolescent Psychological Resilience Scale, Self-Compassion Scale Short Form, Social Appearance Anxiety Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. The research was conducted with the relational screening model and the findings obtained from the scales were analyzed using the SPSS 26 program. In addition, the variables of the study were examined together with demographic characteristics (gender, age, type of school, grade level, income level, how they evaluate their physical appearance, whether they receive sufficient social support, who they receive the most social support from, academic success and satisfaction with their parents). In the study, t-test was applied to reveal the relationship between binary variables for the normality test result, one-way variance analysis was applied for the relationship between more than two independent variables, and Pearson correlation analysis and mediation analysis were applied to examine the relationship between the variables of the study. When the findings of the study were examined, it was found that there were positive significant relationships between self-compassion

and social appearance anxiety and between self-compassion and psychological resilience. A negative significant relationship was found between psychological resilience and social appearance anxiety. As a result, it was seen that as the self-compassion levels of adolescents increased, their social appearance anxiety decreased and their psychological resilience levels increased. It was also found that the levels of social appearance anxiety decreased with the increase in the psychological resilience of individuals. In addition, it was found that psychological resilience had a mediating role in the relationship between self-compassion and social appearance anxiety in adolescents.

Keywords: Self-Compassion, Psychological Resilience, Social Appearance Anxiety

İÇİNDEKİLER TABLOSU

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİL LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Araştırmanın Sayıtları	9
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	10
1.6. Tanımlar	10
İKİNCİ BÖLÜM	11
KURAMSAL ÇERÇEVE	11
2.1. Psikolojik Sağlık	11
2.1.1. Psikolojik Sağlamlığın Koruyucu Faktörleri	13
2.1.2. Psikolojik Sağlamlığın Risk Faktörleri	16
2.1.3. Psikolojik Sağlık ve Ergenlik.....	17
2.2. Öz Şefkat	18

2.2.1. Öz Şefkatin Bileşenleri	22
2.2.2. Öz şefkat ve Ergenlik	24
2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı	25
2.3.1. Sosyal Kaygı	26
2.3.2. Beden İmajı	28
2.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı	30
2.4. İlgili Araştırmalar	32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	40
YÖNTEM.....	40
3.1. Araştırmanın Modeli	40
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	40
3.3. Veri Toplama Araçları	43
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	43
3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	43
3.3.3. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu	44
3.3.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Ergen Formu.....	44
3.4. Verilerin Toplanması	45
3.5. Verilerin Analizi.....	45
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	47
BULGULAR.....	47
4.1. Fark Analizine İlişkin Bulgular.....	47
4.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular.....	60
4.3. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular	61

BEŞİNCİ BÖLÜM	63
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	63
5.1. Tartışma.....	63
5.2. Sonuç.....	88
5.3. Öneriler	90
KAYNAKÇA	92
EKLER.....	109



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Yönelik Frekans ve Yüzdelerik Dağılımları	41
Tablo 3.2: Değişkenlere Ait Dağılımın Normallik Testi Sonuçları	46
Tablo 4.1: Öz Şefkat, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeklerinin Betimsel İstatistikleri	47
Tablo 4.2: Öz Şefkat Ölçeği Puanlarının İkili Değişkenlere Göre t Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.3: Öz Şefkat Ölçeğinden Elde Edilen Puanların İki Den Fazla Değişkene Göre ANOVA Sonuçları	49
Tablo 4.4: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçek Puanlarının İkili Değişkenlere Göre t Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.5: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden Elde Edilen Puanların İki Den Fazla Değişkene Göre ANOVA Sonuçları.....	53
Tablo 4.6: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçek Puanlarının İkili Değişkenlere Göre t Testi Sonuçları	56
Tablo 4.7: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden Elde Edilen Puanların İki Den Fazla Değişkene Göre ANOVA Sonuçları	57
Tablo 4.8: Öz Şefkat, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeklerinin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 4.9: Öğrencilerin Öz Şefkat Puanlarının Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Psikolojik Sağlamlık Aracılığıyla Karşılaştırılması	61

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Öz Şefkat ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü.....	61
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----



KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)

MEM: Milli Eğitim Müdürlüğü

GPSÖ: ocuk ve Genç Psikolojik Sağamlık Öeği

ÖŞÖ: Öz Şefkat Öeği

SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Öeği

APA: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)

Vd.: Ve diğerleri

Akt.: Aktaran

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde, problem durumuna, amacına, önemine, varsayımlara, sınırlılıklarına ve araştırmada kullanılan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Bireyler yaşamları boyunca birçok gelişimsel dönemden geçmektedirler. Gelişim dönemleri içerisinde çocukluk ile yetişkinlik arasında bulunan ergenlik dönemi bireyin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarında değişim ve olgunlaşma yaşadığı bir geçiş dönemidir. Aynı zamanda psikolojik değişimde göz önünde bulundurulduğunda yaşamın bu aşamasında zihinsel bir bozukluğun yaşanmasının bireyin üzerinde derin etkileri olabilir (Rickwood vd., 2005: 3; Yavuzer, 2013: 261; Sarıkaya, 2015: 3).

Büyük gelişimsel değişimlerin yaşandığı ve stresli yaşam olaylarının ortaya çıktığı ergenlik dönemi insan yaşamında kritik bir öneme sahiptir. Aynı zamanda çocukluk ile yetişkinlik arasında bir köprü görevi kurduğundan yetişkinliğe hazırlık ve uyum gösterme süreci olarak da tanımlanabilmektedir (Santrock, 2014: 243). Bu dönemde ergen bireylerin yaşadığı olumsuzluklar ruh sağlıklarını etkilemekte ve yetişkinlik dönemlerinde sorunlara yol açmaktadır. Ergenlik döneminde bireyler, bağımsız bir kimlik arayışı, gelecekteki eğitim hayatını belirleme, mesleki kararlar alma, evden ayrılma, arkadaş çevresi kazanma ve yakın ilişkiler kurma konularında gelişmektedir. Bu süreçlerin bireyler üzerinde uzun vadeli etkileri bulunmakta ve bireylerde sosyal, duygusal veya bilişsel değişikliklere neden olmaktadır. Bu dönemde yaşanabilecek hafif düzey ruhsal sorunlar bile bireyde yıkıcı etkilere sahip olabilir (Rickwood vd., 2005: 3).

Ergenlik dönemi, bireyin çeşitli gelişimsel değişimler yaşadığı ve bu değişimlere uyum sağlamanın gerektiği bir süreçtir. Bu süreçte ortaya çıkan değişimler, bireyin hayatında uyum zorluklarını da beraberinde getirebilmektedir. Ergen bireyler büyürken zihinsel sağlığa ulaşmak, tatmin edici sosyal ilişkiler ve eğitim başarısına sahip olabilmek için gelişimsel dönemleri içerisinde üstesinden gelmeleri gereken

birçok zorlukla karşı karşıya kalmaktadır. Gelişim süreçleri açısından iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilecek ihmal, istismar ve boşanma gibi birtakım zorlu süreçler ile karşılaşabilirler. Bireyin bu zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşmasına rağmen sağlıklı bir şekilde gelişim göstermesi ve yaşantılara uyum sağlaması alan yazında psikolojik sağlamlık (dayanıklılık) olarak tanımlanmaktadır (Sameroff, 2013: 1; Arslan, 2015: 3).

Ergen bireyler dönem içerisinde toplumsal sorunlar, doğal afetler, bir yakınının kaybı, anne-babanın ayrılığı, gelecek kaygısı, sınav stresi, ilişki problemleri gibi zorlu yaşantılarla karşılaşabilmektedir. Bazıları bu zorlu olaylardan daha fazla etkilenip daha çok zorlanabilirken bazıları da çabuk uyum sağlayıp daha kolay başa çıkabilmektedir (Arslan, 2015: 4). Ergen bireylerin bu zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkabilmesi için psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olmasının önemli olduğu düşünülmektedir (Dilmaç-Pınar, 2020: 4). Bu sebeple ergenlik döneminde birçok zorlukla karşılaşan bireylerin psikolojik sağlamlıklarıyla ilgili çalışmalar yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Psikolojinin insanların olumlu özelliklerine ve güçlü yanlarına odaklanmaları ile pozitif psikoloji kavramları son yıllarda popüler hale gelmiş ve araştırılmaya başlanmıştır. Psikolojik sağlamlık kavramı da pozitif psikolojinin önemli ve sıkça araştırılan kavramlarından biri haline gelmiştir.

Psikolojik sağlamlık zorluklar karşısında olumlu uyum göstermeyi kapsayan dinamik bir süreç olarak tanımlanmakta, yaşamın herhangi bir aşamasında önemli bir tehdit ve saldırıya maruz kalma ya da gelişimsel sürece yönelik sıkıntılara ve travmalara karşı uyum gösterebilmeyi başarmadır (Luthar, 2005: 3; Luthar vd., 2000: 545). Grotberg (1995: 21) sağlamlığı, yaşamda çeşitli zorluklarla karşılaştığımızda bunların üstesinden gelebilmeyi ve bu zorlukların içinden daha güçlü bir şekilde çıkmamıza yardımcı olan bir yeterlilik olarak tanımlamaktadır. Masten' a (2001: 229) göre ise psikolojik sağlamlık, ağır riskli şartlara maruz kalınmasına rağmen toparlanabilme ve eski normal duruma dönebilme yeteneğidir.

Sağlamlık kelime anlamına bakıldığında ise çabuk iyileşme, zorlukları yenebilme gücü, dirençlilik, toparlanma ve eski işlevselliğine dönebilme gibi anlamlara gelmektedir (Atik, 2013: 20). Sağlamlık genellikle olumsuz olaylara başarılı bir şekilde uyum sağlamak olarak düşünülse de bireylerin günlük yaşamlarında

karşılaştıkları sosyal, fiziksel ve akademik alanda yaşadıkları zorluklara verdikleri tepkilerde de ortaya çıkmaktadır. Bu durumda psikolojik sağlamlılık kavramı hem olumsuz koşullarda ortaya çıkan bir özellik iken hem de günlük stresli durumlarda belirgin olarak karşımıza çıkmaktadır (Sameroff, 2013: 3).

Psikolojik sağlamlık tanımlarının birtakım ortak noktaları bulunmaktadır. Bu iki ortak noktadan birincisi, stresli yaşam olayları, riskli ya da travmatik (doğal afet, kayıp vb.) bir yaşantı içermesi iken ikinci ortak nokta; kişilerin bu zorlu olaylara karşı gösterdiği başarılı ve olumlu tutumlardır (Luthar vd., 2000: 544).

Gelişimsel problemler, akademik zorluk, ailesel sıkıntılar ve zorlu yaşam olayları gibi durumların üstesinden gelebilen ve uyum sağlayabilen gençler psikolojik sağlam olarak adlandırılır (Ayar, 2018: 91). Psikolojik sağlam olan gençler güçlü ve zayıf yanlarının farkında olan, öz kontrolü yüksek, pozitif bireylerdir. Yaşadıkları deneyimler acı ve ızdırap oluştursa da bu deneyimleri yapıcı olarak değerlendirirler (Mandleco, 2000: 104).

Ergen bireylerde psikolojik sağlamlığın oluşmasında, yumuşak bir mizaca sahip olma, kendine güven duyma, sosyallik, etkili iletişim becerileri ve başa çıkma stratejilerinin etkili bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Prince-Embury, 2008: 44). Aynı zamanda ergen bireyin ailesine bağlılığı, duygusal destek görmesi, en azından bir ebeveynle olumlu ve yakın bir bağlanma stili olması da ergenin psikolojik sağlamlığı açısından önemli olduğu ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalarda ailenin yanı sıra okuldaki olumlu yaşantılar, okuldaki akranları ve diğer yetişkinler ile kurduğu bağ ve olumlu ilişkilerin geliştirilmesi ergen bireyin psikolojik sağlamlığını etkilediği görülmektedir (Prince-Embury, 2008: 54).

Rutter (2006: 3)'da psikolojik sağlamlığın, risk ve koruyucu faktörlerin arasındaki etkileşimin bir sonucu olarak ortaya çıkan dinamik bir yapı olduğunu ifade etmiştir. Literatüre bakıldığında da psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri ve bu risk faktörlerinden korunmayı sağlayan koruyucu faktörlerin varlığından söz edilmektedir. Risk faktörleri bireyleri zarara uğratacak olumsuz etkileri olan etmenler olarak ifade edilmektedir (Luthar vd., 2000: 545). Koruyucu faktörler ise bireylerin içsel kaynaklarıdır. Bu faktörler bireylerde riske maruz kalmanın etkisini değiştirebilirler (Murray 2003: 18). Bireylerdeki koruyucu faktörlerin varlığının, risk faktörlerine karşı bireylerin psikolojik sağlamlığını arttırmada önemli olduğu ifade

edilmiştir (Kılıç vd., 2020: 905). Bu nedenle koruyucu faktörlerden biri sayılabilecek öz şefkatin de ergen bireylerin karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebilmelerine ve gelişim sürecini sağlıklı bir şekilde atlatabilmelerine katkı sağlayacak kavramlardan biri olabileceği söylenebilir.

Öz şefkat kavramı olumsuz yaşam koşullarıyla başa çıkmada önemli bir içsel kaynak olarak değerlendirilmektedir. Öz şefkat, bireyin kendi yaşadığı acıları, zorlu olayları, başarısızlığı ve yetersizlik duygularını yargılamadan anlamaya çalışması, bu duyguları kabul etmesi, kendine karşı sevecen ve nazik olması ve bu yaşadıklarını ortak insanlık deneyimi olarak kabul etmesi anlamına gelmektedir (Neff, 2003a: 86).

Öz şefkat kişinin kendi acılarından etkilenip ona karşı açık olmayı, ondan kaçınmamayı ve acısını nezaketle hafifletme arzusunu içermektedir (Neff ve Davidson, 2016: 38). Öz şefkatin acı veren duygularla nazikçe ilgilenip bu duyguların olumsuz etkilerini azaltmakta ve duyguları düzene koymakta oldukça etkili olduğu ifade edilmektedir (Germer, 2022: 112).

Neff (2003b: 89) öz şefkat kavramının üç temel bileşenden oluştuğunu ortaya koymuştur: öz sevecenlik, ortak insanlık duygusu ve farkındalık. Öz sevecenlik kişinin sert yargılama ve öz eleştiri yapmak yerine kendine karşı anlayışlı olmasını gerektirir. Ortak insanlık duygusu, bireylerin acı veren deneyimlerini izole edici olarak görmek yerine insanlık deneyiminin ortak bir parçası olarak görmesidir. Farkındalık bileşeni ise acı verici duygu ve düşüncelerini aşırı içselleştirmek yerine kendilerini geliştirmek için fırsat olarak değerlendirmesidir (Neff, 2003b: 90).

Ergenlik dönemi duygu durumların değişkenlik gösterdiği bir dönem olmakla birlikte bu dönemde duygu yönetimi becerilerinin de yeterince gelişmediği belirtilmektedir zayıf olduğu ifade edilmektedir (Steinberg, 2013: 11). Öz şefkat kavramının da duygu düzenleme üzerinde tamamlayıcı bir kavram olduğu ileri sürülmektedir (Neff, 2007: 910). Öz şefkatin gerektirdiği kendini kabul etme ve öz şefkat duyguları ergenlerin kendilerinde hoşlanmadıkları yönlerle karşılaştıklarında daha az sert yargılamalar içinde bulunmalarını sağlamaktadır. Aynı zamanda bireylerin yaşadıkları olumsuzlukları ortak insanlık deneyimi olarak kabul eden öz şefkat, gençlerin sosyal reddedilme korkularıyla da başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Neff ve Mcgehee, 2010: 226). Bu bağlamda öz şefkatin ergenlerde daha az

depresyon ve kaygı yaşamasında etkili olduğu (Neff, 2003a: 90) ve ergen bireylerin psikolojik sağlamlığına olumlu etkisi olabileceği söylenebilir.

Literatüre bakıldığında öz şefkatin ruh sağlığı alanını olumlu anlamda etkileyen bir değişken olduğu düşünülmektedir (Neff, 2003a). Alan yazında öz şefkat; psikolojik sağlamlık (Neff vd., 2007; Sümer, 2008; Neff ve McGehee, 2010; Dilmaç-Pınar, 2020; Yıldırım-Kurtuluş vd., 2022), yaşam doyumu (Tel ve Sarı, 2016), yeme tutumları (Karaoğlu, 2019; Karaoğlu ve Erzi, 2019), bağlanma stilleri (Andiç, 2013), öznel iyi oluş (Şimşek, 2019; Yıldırım, 2018), sosyal destek (Akkaya, 2011), psikolojik iyi oluş (Erdal, 2022; Küçük, 2020; Allen, Goldwasser ve Leary, 2012; Neff, 2011), duygu düzenleme (Uyar, 2019; Gülmez, 2019; Aktaş ve Şahin, 2018; Yakın, 2015; Aktaş, 2012), başa çıkma stilleri (Lloyd vd., 2019; Allen ve Leary, 2010) gibi kavramlar ile birlikte araştırıldığı ve aralarında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz şefkat ile yalnızlık (Akin, 2010), depresyon, kaygı, stres (Temel, 2015; Andiç, 2013; MacBeth ve Gumley, 2012) gibi değişkenler birlikte araştırılmış ve aralarında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Ayrıca öz şefkatin bireyin olumsuz beden algısına ve fiziksel görünüşünden memnun olmamasına karşı koruyucu etkisinin olduğu belirtilmektedir. Öz şefkat düzeyleri yüksek bireyler, kendi görünüşleri kusursuz ve mükemmel olmasa bile kendilerine karşı samimiyet ve kabul edici bir tutumla yaklaşmaktadırlar. Bu tutum bireylere, fiziksel görünüşlerinin onları tanımlayan bir etiket olmadığına inandıklarını göstermektedir (Germer ve Neff, 2020: 29). Böylece kendilerine kabul edici tutum ve öz şefkatle yaklaşan bireylerin, kendi bedenlerine yönelik algılarının olumlu olabileceği ve görünüşlerini olduğu haliyle kabul edebileceği söylenebilir.

Ergenlik dönemi bedensel değişikliklerin anlaşılmaya başlandığı ve yoğun olarak beden nasıl görüldüğüne yönelik düşüncelerin olduğu bir dönemdir (Oktan ve Şahin, 2010: 547). Ergenlik döneminde yaşanan bedensel değişimler, bireylerin fiziki görünüşlerine yönelik farklı tepkiler vermelerine ve kaygı yaşamalarına neden olabilmektedir (Topal, 2019: 17). Bireylerin kendi fiziksel görünüşleriyle ilgili başkalarının değerlendirmelerine yönelik yaşadıkları kaygı sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2009: 58).

Sosyal görünüş kaygısının tanımına bakıldığında, sosyal kaygının bir türü olduğu ve bireylerin görünüşleri değerlendirilirken yaşadıkları stres ve kaygı durumu olarak

tanımlandığı görülmektedir (Hart, Leary ve Rejeski, 1989: 95). Yaşadığı bu kaygılar bireyin sadece vücut biçiminden kaynaklanan kaygılar olmayıp kilosu, boy uzunluğu, yüz şekli, ten rengi, ellerin yapısı gibi faktörlerden dolayı yaşadığı endişeyi de kapsayan bütüncül bir kaygı çeşididir (Doğan, 2009: 13; Hart vd., 2008: 50). Sosyal görünüş kaygısı; bireylerde kendi görünüşü ile ilgili saplantılı düşünceler, görünüşü aşırı ve sürekli kontrol etme ve görünüşünü kamufle etme endişesi gibi günlük işlerini yapmasına engel oluşturacak belirtilerin değerlendirilmesini içermektedir (Zimmer-Gembeck vd., 2017: 1).

Literatürde sosyal görünüş kaygısını inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Sosyal görünüş kaygısının alan yazında benlik saygısı (Çelik ve Şenay-Güzel, 2018; Vatansever, 2017; Şahin vd., 2014), öznel iyi oluş (Göksel, Caz ve Yazıcı, 2018; Seki, 2014), beden algısı (Güllü, 2021; Kozan ve Hamarta, 2017; Güvenen, 2017; Yılmaz, 2015), yeme tutumu (Erdoğan ve Eryürek, 2019), bağlanma stilleri (Aktaş, 2020), akıllı telefon bağımlılığı (Ataş, 2018), sosyal medya bağımlılığı (Kocaman ve Kazan, 2021; Erdoğan, 2019; Çakmak, 2018), depresyon (Özcan vd., 2013), yalnızlık (Tuğral, 2020) gibi değişkenlerle birlikte araştırıldığı görülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkileyebilecek ve koruyucu bir faktör olarak ele alınabilecek değişken olarak öz şefkat kavramı göze çarpmaktadır. Aynı zamanda psikolojik sağlamlığın risk faktörlerinde kaygının da ele alındığı düşünüldüğünde sosyal görünüş kaygısının da birlikte incelenmesi gereken bir değişken olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak verilen bilgilere bakıldığında “ergenlerin öz şefkati ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi” bu çalışmanın en temel problemini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde öz şefkat ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki bazı sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Araştırmada kullanılan psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve sosyal görünüş kaygısı ölçeklerinin betimsel istatistik düzeyleri nedir?

2. Ergenlerin öz şefkat ölçeğinden aldıkları puanlar yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, gelir durumu, fiziksel görünüşünü beğenme, sosyal destek görme, en çok kimden sosyal destek aldığı, ders başarısı ve anne baba ilişkisinden memnuniyet düzeyi gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlar yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, gelir durumu, fiziksel görünüşünü beğenme, sosyal destek görme, en çok kimden sosyal destek aldığı, ders başarısı ve anne baba ilişkisinden memnuniyet düzeyi gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Ergenlerin çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanlar yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, gelir durumu, fiziksel görünüşünü beğenme, sosyal destek görme, en çok kimden sosyal destek aldığı, ders başarısı ve anne baba ilişkisinden memnuniyet düzeyi gibi değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Ergenlerin psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve sosyal görünüş kaygısı ölçek puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
6. Ergenlerde öz şefkat ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi, gelişimin en hızlı yaşandığı dönem olarak adlandırılır. Bu dönemde birçok fiziksel, bilişsel, sosyal, duygusal değişimler meydana gelmektedir (Yavuzer, 2017: 183; Yörükoğlu, 2004: 176). Ergenlik döneminde olan birey, birçok zorlu yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Toplumsal sorunlar, doğal afetler, bir yakınının kaybı, anne-babanın ayrılığı, gelecek kaygısı, sınav stresi, ilişki problemleri gibi olaylarla karşılaşmaktadır. Bazıları bu zorlu olaylardan daha fazla etkilenip daha çok zorlanabilirken bazıları da çabuk uyum sağlayıp daha kolay başa çıkabilmektedir (Sarıkaya, 2015: 4).

Psikolojik sağlamlık bir zorlu yaşam olayıyla karşılaşıldığında bu durumları aşarak güçlenebilmeyi, gelişim gösterebilmeyi ve dayanıklı olabilmeyi destekleyen bir süreçtir (Ayar, 2018: 92). Psikolojik sağlamlık bir başka tanıma göre olumsuz yaşantılar karşısında güçlü ve dayanıklı kalabilmek olarak tanımlanmıştır

(Kararmak, 2006: 130). Olumsuz yaşam olayları ile başa çıkma olarak ele alınan psikolojik sağamlık kavramı ergenlik dönemindeki risklerle bağlantılı olarak araştırılmaya başlanmıştır. Bu dönemde yaşanan risk faktörleri psikolojik sağamlık açısından bireyi olumsuz yönde etkileyebildiği gibi bazı koruyucu faktörler de bireylerin üzerinde olumlu etkiler gösterebilmektedir. Kişilerin başarısız ve yetersiz olduğu anlarına karşı nazik olmayı iğereren öz şefkat kavramı psikolojik sağamlığın koruyucu faktörlerinden biri olarak açıklanabilir.

Leary ve diğerlerinin (2007: 889) yapmış oldukları bir çalışmada, öz şefkatin olumsuz yaşam olaylarına karşı koruyucu bir faktör ve tampon görevinde olabileceği sonucuna varmışlardır. Aynı zamanda literatürdeki çalışmalar incelendiğinde öz şefkat ile sosyal kaygı, depresyon, stres gibi değişkenlerin ters orantılı olduğu (Macbeth ve Gumley, 2012: 547) ifade edilmiştir. Öz şefkatin bireyin olumsuz öz değerlendirme yapmasına karşı koruma sağlayabileceği ve böylece kaygı ve depresyon yaşanmasına engel olabileceği de söylenebilir (Bluth vd., 2015: 1099). Öz şefkat zorluklarla karşılaştığında bireyin kendisine nezaketle davranması, hayatının zorlukları arasında bakış ağısını koruyabilmesi ve bu zorluklarının insanın doğası gereği karşılaştığı durumlar olduğunu anlaması olarak tanımlanmaktadır (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007: 909). Bu bağlamda öz şefkatin olumsuz yaşantılarla başa ıkımda etkili bir rolü olabileceği ve bireylerin psikolojik sağamlıklarını etkileyebileceği düşünölmektedir.

Ergen bireyler kendilerini başkalarıyla karşılaştırma eğilimindedir ve başkalarının da kendileri hakkında karşılaştırma ve yargılamalar yaptığının farkındadırlar. Bu dönemde kendileri hakkındaki yargılara daha fazla değer vermeye başlarlar. Özellikle ergenlik döneminde bireyler, başkalarının onları nasıl algıladığı üzerine ciddi olarak düşünmektedir. Aynı zamanda bedenleriyle uzun süre meşgul olma, kabullenme ve reddedilme duygularına karşı da hassastırlar (Sebastian, 2008: 442). Böylece sosyal görünüş kaygısına karşı da daha duyarlı olma eğilimindedirler.

Sosyal görünüş kaygısı, özellikle ergenlik döneminde bireylerin öz saygısını düşürerek sosyal ilişkilerinde sorunlara neden olabilir (Özcan vd., 2013: 110). Ayrıca bireylerin beden imajı algısında bozulmalara yol açarak depresyon, yeme bozuklukları ve düşük özgüven gibi psikolojik problemleri de beraberinde getirebilir (Doğan, 2010: 151). Bu durum, ergen bireylerin akademik başarılarını ve sosyal çevreye uyumlarını olumsuz etkileyerek yaşam kalitesini düşürebilmektedir (Jones

ve Crawford, 2006: 244). Sosyal görünüş kaygısı olan bireylerin, olumsuz eleştirilere karşı daha hassas oldukları ve bu durumun sosyal izolasyona yol açabileceği de belirtilmektedir (Leary ve Atherton, 1986: 258).

Ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel görünüşlerine verdikleri önem göz önüne alındığında bu araştırma, sosyal görünüş kaygısı yaşayan ergenleri tespit etmek ve bu kaygıyı azaltmaya yönelik çalışmalar yapabilmek adına psikolojik danışmanlar için önem taşımaktadır. Ergen bireylerin beden algılarına yönelik kaygılarını azaltmak ve kendilerini kabul etmelerine yönelik müdahalelerin önemli olduğu düşünülmektedir.

Literatüre bakıldığında psikolojik sağlamlık ve öz şefkat arasında (Yıldırım-Kurtuluş, Kurtuluş ve Özyurt-Uysal, 2022; Demirci, 2022; Dilmaç-Pınar, 2020; Yelpaze, 2019); psikolojik sağlamlık ve sosyal görünüş kaygısı arasında (Tuğral, 2020; Akduman, Hatipoğlu ve Demir, 2019); öz şefkat ve sosyal görünüş kaygısı arasında (Polat ve Çiftçi, 2021; Yurtören, 2021; Güllü, 2021) çeşitli örneklemeler üzerinde araştırmalar olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada öz şefkat, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlamlık ölçek puanlarının betimsel istatistiklere göre gruplar arasında karşılaştırmaları yapılacaktır. Bu bağlamda öz şefkat, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlamlık açısından riskli grupların belirlenmesi ve önlem alınması konusunda bu çalışmanın özellikle bu alanda çalışan psikolojik danışmanlara, psikologlara, öğretmenlere ve anne babalara çok önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte ergenlerde öz şefkat ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık yöntemi ile incelenecek olması da bu çalışmayı önemli kılmaktadır. Özellikle bireyler üzerinde öz şefkatin rolü ve sosyal görünüş kaygısının olumsuz etkileri düşünüldüğünde bu değişkenler üzerinde psikolojik sağlamlığın aracılık etkisi incelenerek gerekli önlemlerin ve çalışmaların yapılması konusunda bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı beklenmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırmaya katılan örneklem grubunun ölçme araçlarını herhangi bir etki altında kalmadan gerçek bilgiyi olduğu gibi yansıtarak ve içtenlikle yanıtladıkları kabul edilmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu alışma, 2023-2024 eğitim üretim yılıyla sınırlandırılmıştır.
2. Çalışma, İstanbul Başakşehir’de yer alan Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı resmi ortaokul ve liselerde okuyan 12-18 yaş aralığındaki 585 öğrenciden elde edilen verilerle sınırlandırılmıştır.
3. Çalışmadan elde edilen veriler ‘‘ocuk ve Genç Psikolojik Sağlıklılık, z Şefkat ve Sosyal Görünüş Kayęısı’’ leklerinin ölçtükleri özellikler ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Bu araştırmanın temel kavramları aşağıda açıklanmıştır.

Psikolojik Sağlıklılık: Bireylerin maruz kaldıkları olumsuz yaşam olaylarına karşı adaptasyon gösterebilmesi ve zorluklarla başa çıkmada başarılı olabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Luthar, 2005: 2; Masten, 2001: 228).

z Şefkat: Bireyin kendine acı veren deneyimlerinden kaınmayıp ona karşı açık olmasını, yetersizlik ve başarısızlık duygularına yargılayıcı olmayan bir tutumla anlayış göstermesini içermektedir (Neff, 2003a: 86).

Sosyal Görünüş Kayęısı: İnsanların fiziksel görünüşlerinin diğerleri tarafından değerlendirilmesi sırasında olumsuz bir izlenim bıraktıklarına yönelik endişe duymaları olarak tanımlanabilir (Hart vd., 2008: 49).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik Sağlamlık

Psikoloji üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında 2000’li yılların başlarına kadar daha çok bireylerin olumsuz özelliklerine yer verilmiştir. Bireyin olumlu özelliklerinin ve güçlü yanlarının ortaya çıkarıldığı araştırmalar uzun süre ihmal edilmiştir. 2000’li yıllardan sonra pozitif psikoloji yaklaşımının ortaya çıkmasıyla birlikte bireylerin güçlü yanlarına odaklanan çalışmalar daha çok ele alınmaya başlamıştır (Seligman, 2005: 3; Receptoğlu ve Tümlü, 2013: 206).

Son yıllarda, insanların mutluluğunu ve sağlığını artırmak için önemli bir psikoloji alanı olan pozitif psikoloji, bireylerin kendi yaşamlarında daha çok etkili olmalarını arttırarak değişim ve gelişimi dışsal faktörlerden ziyade içsel durumlarda aramalarını fark ettirmeye odaklanmaktadır (Receptoğlu ve Tümlü, 2013: 206). Günümüzde de pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmaların arttığı ve mutluluk, iyilik hali, umut, öznel iyi oluş, iyimserlik gibi kavramların yoğunlukla araştırıldığı gözlemlenmiştir (Gable ve Haidt, 2005: 103). Pozitif psikolojinin ele aldığı kritik kavramlarından biri de psikolojik sağlamlık kavramıdır.

Psikolojik sağlamlık kavramı Latince “resiliere” (geri sıçrama) kavramından gelmektedir. İngiliz konuşma dilinde bu kavram, bir şeyin esneyebilmesi ve geri sıçrama özelliği olarak ifade edilmektedir (Chandler ve Hunter, 1999: 243). Alan yazında psikolojik sağlamlık kavramının tanımlarına bakıldığında bir netlik bulunmamakta ve birçok farklı biçimde tanımlandığı görülmektedir. Literatürde farklı şekillerde ele alınan psikolojik sağlamlık kavramı, Türkçe kaynaklarda “yılmazlık” (Ünüvar, 2012; Demirbaş, 2010; Onat, 2010; Özcan, 2005; Gürkan, 2006), “psikolojik dayanıklılık” (Taşgın ve Çetin, 2006; Sürücü ve Bacanlı, 2010; Güngörmüş vd., 2015; Işık, 2016), “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006; Akça, 2012), “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2006; Kararımak, 2007; Arslan, 2015; Doğan, 2015) şeklinde ifade edildiği görülmüştür. Bu araştırma için de kavram olarak psikolojik sağlamlık ifadesi kullanılmaktadır.

Garnezy (1993: 378) psikolojik sağlamlık kavramını, bireyin zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkabilmesi, karşılaştığı zorlukların üstesinden gelebilmesi ve toparlanabilmesi olarak açıklamaktadır. Psikolojik sağlamlık Ramirez (2007: 74)'e göre depresyon, hastalık, değişim veya karşılaşılan kötü yaşantılardan sonra hızlı toparlayabilme, iyileşme gösterebilme, eski işlevselliğine geri dönebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bonanno (2005: 135)'a göre zorluklarla başa çıkma ve tutarlı bir psikolojik dengeyi sürdürebilme yetisi olarak ifade edilmektedir. Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için yaşamda ciddi bir risk durumuyla karşılaşmamız gerekmektedir (Erkoç ve Lotfi, 2021: 413). Bir başka tanıma göre bireylerin yaşamlarında gelişimlerini sürdürebilmeyi etkileyen risk faktörlerine karşı olumlu sonuçlar elde edebilme becerisi psikolojik sağlamlıktır (Masten, 2001: 228).

Bireyler yaşamda karşılaştıkları olaylara tepki gösterirken farklılıklar gösterebilmektedir. Bazı kişiiler en kk stresli olaylara yenik dşebilirken bazı kişiiler ise travmatik deneyimlerle yüzleştiklerinde bu durumla başarılı Şekilde başa çıkabilmektedir (Rutter, 2003: 489). Zorluklar karşısında önemli bir koruyucu yapı olan psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşadığı travma veya zorlu olaylara uyum gösterebilme sürecidir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000: 544).

Psikolojik sağlamlık bir kriz durumuyla başarılı bir Şekilde baş edebilme ve kriz öncesi duruma dönebilme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Başka bir ifadeyle yaşanan bir kaos sırasında sakin kalmak ve uzun vadede olumsuz sonuçlarla karşılaşmadan yaşama devam edebilmek bireylerde psikolojik sağlamlığın mevcut olduğunu göstermektedir (Dmitrieva, Politika ve Nagumanova, 2018: 209). Sağlamlık kavramı; travmatik deneyimlerden kurtulma, dezavantajlı durumların üstesinden gelebilme, yaşamda daha başarılı olabilmek için strese dayanma gibi çeşitli anlamlara da sahiptir (Masten ve Gewirtz, 2006: 23).

Literatürde yapılan tanımlara bakıldığında belli ortak noktaların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu ortak noktalara bakıldığında psikolojik olarak sağlam olmanın iki koşulu vardır: bireyin risk ve olumsuz yaşantılara maruz kalması ve gelişimsel sürece yönelik önemli tehditlere rağmen olumlu uyum sağlayabilmesidir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000: 545; Masten, 2001: 228; Gizir, 2007: 115).

Psikolojik sağlamlığın bireyin doğuştan sahip olduğu bir özellik olmadığı, bunun yerine bireyin deneyimleriyle kazanılan ve yaşamın her alanında değişebilecek bir

kavram olduğu vurgulanmaktadır (Rutter, 2007). Luthar ve Zelazo (2003: 509) ise psikolojik sağlamliğın bireyin içsel bir özelliği olmaktan ziyade, bireyin yaşam boyu süren etkileşimi ve çevresiyle arasında olan ilişkisiyle ortaya çıkan bir özellik olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, kişilik özellikleri ile çevrenin etkilerinin birlikte değerlendirildiği bir durumdur.

Luther ve Zelazo (2003: 510), psikolojik sağlamliğı bireysel, ailevi ve çevresel faktörlerin birbirleriyle etkileşimde olduğu dinamik bir süreç olarak ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramının temel kuramı bireylerin olumsuz durumlara karşı olumlu bir gelişim gösterme çerçevesindedir. Bu çerçevede psikolojik sağlamliğın risk faktörleri ve koruyucu faktörleri de incelenmektedir. Psikolojik sağlamliğın risk faktörleri olumsuz durumlara maruz kalma olarak açıklanırken koruyucu faktörler ise olumsuz durumlara maruz kalmayı ortadan kaldıran faktörler olarak ele alınmaktadır (Masten, 2001: 228). Aynı zamanda Rutter (1999: 120) psikolojik sağlamliğı koruyucu faktörleri ve risk faktörlerinin etkileşiminin sonucu olarak ortaya çıkan bir kavram olarak tanımlamaktadır. Bu sebeple araştırmamızda psikolojik sağlamliğın koruyucu ve risk faktörlerinden söz etmek gerekmektedir.

2.1.1. Psikolojik Sağlamliğın Koruyucu Faktörleri

Literatürde psikolojik sağlamlık gelişimsel bir bakış açısıyla incelenmiştir. Bu çalışmalar daha çok çocuklar üzerinde yapılmış ve yapılan çalışmaların bazılarında koruyucu faktörler ve risk faktörleri araştırılmıştır (Werner, 1989: 157; Cicchetti ve Garmezzy, 1993: 498). Ülkemizde de psikolojik sağlamlıkla ilgili ilk çalışma Gizir (2007) tarafından yoksul çocuklar üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada psikolojik sağlamliğın akademik boyutlarıyla ilgilenmiş ve sonucunda ortaya çeşitli koruyucu faktörler konulmuştur (Gizir, 2007: 119).

Koruyucu faktörler, bireyin temel sistemlerine zarar verilmesini önleyen, stresle baş etmeyi destekleyen, stresli durumlar sonrası sistemlerin normal işlevselliğine geri dönmesini kolaylaştıran ve bireylerin zorlu süreçlerinin daha olumlu bir şekilde sonuçlanmasına katkı sağlayan etkilerdir (Masten, 2007: 922). Koruyucu faktörler bireyin her ne olursa olsun karşılaştığı risk faktörlerinin sonucunda meydana gelebilecek olumsuz etkileri azaltmaya yönelik çalışmalarını kapsayan bir kavram olarak da ele alınmaktadır (Sipahioğlu, 2008: 26).

Bireydeki ve çevresindeki koruyucu faktörlerin varlığı, problemleri davranışların oluşumunu azaltarak önleyici bir etki sağlar. Aynı zamanda mevcut sorunların etkilerini azaltarak, bireyin duygusal ve fiziksel iyilik halini artıracak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirir. Bu şekilde, zorluklarla başa çıkabilme yeteneğini destekleyerek bireyin güçlü kalmasına yardımcı olur (Romano ve Hage, 2000: 855).

Psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerinin sınıflandırılmasına bakıldığında içsel ve dışsal olmak üzere iki başlıkta ele alındığı görülmektedir (Terzi, 2008: 298).

- **İçsel koruyucu faktörler:** Bu faktörler riskli olayların olumsuz etkilerini azaltan veya ortadan kaldıran, bireyin kendi içinde yer alan kişisel kaynaklar olarak açıklanmaktadır. Stresle başa çıkma yeteneği, problem çözme becerisi, sosyal yeterlik ve yüksek benlik saygısı gibi bireylerde yer alan içsel ya da bireysel koruyucu faktörler olarak tanımlanmaktadır (Kararımak, 2006: 130; Işık, 2016: 67).

Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlıkları korunması için de bazı içsel koruyucu faktörler bulunmaktadır. Bunlar şu şekildedir;

Duygularını ifade edebilme becerisi, kendine merhamet edebilme (öz-şefkat), yüksek özsaygı, yüksek zeka (IQ), öz düzenleme becerisi, problem çözme becerisi, yaratıcı düşünme, sosyal beceriler, maneviyat ve inanç duygusunun varlığı, olumlu mizaç yapısı, iyimserlik, fiziksel güzellik, duygusal zeka, keşfetme ve merak duygusu, öğrenmeye yönelik ilgi, başkalarına yardım etme becerisi, spor ve fiziksel aktivitelerin varlığı, yaşananlara karşı ön yargıya sahip olmamaktır (Mohammadinia vd., 2018: 4-6; Kitano ve Lewis, 2005: 201-202).

Bireysel ya da içsel koruyucu faktörler risk faktörlerine maruz kaldığında oluşan sorunlu durumun etkisini hafifleten ve yaşanabilecek tehlikelere karşı tedbir alabilmeyi sağlayan sistem olarak açıklanmaktadır (Gürkan, 2006: 26). Aynı zamanda bu faktörler yüksek risk altındaki bireyler de tamponlama etkisi göstermektedir (Kitano ve Lewis, 2005: 201).

- **Dışsal Koruyucu Faktörler:** Bireylerin çevreden alabileceği desteği içeren çevresel kaynaklar olarak açıklanmaktadır. Ayrıca ailesel ve toplumsal koruyucu faktörler olarak da belirtilen bu etmen kişinin

ruhsal durumunu olumlu yönde etkilemektedir Bireyler yaşamları boyunca kendileri dışında birine ihtiyaç duymaktadır ve bu ihtiyaç kişinin sosyal destek görme ihtiyacıdır. Sosyal destek ile birlikte bireyler yaşamış olduğu olumsuz durumlarda yıkıcı bir süreç yaşamadan dengelenmeye çalışırlar (Terzi, 2008: 298).

Çocuğun bakımından sorumlu olan ebeveynler çocukların düzenleyici becerilerini geliştirmede önemli bir role sahiptir (Yule, 2017: 3). Doğum anından itibaren çocuğun bakımından sorumlu olan kişiler bağ kurmaya başlarlar ve bu bağ yetişkinlik dönemindeki sosyal bağlılıklarının kurulmasında etkili olmaktadır (Hulme, 2018: 6). Çocukluk çağının bireyler üzerindeki önemli etkileri düşünüldüğünde bireylerin bu dönemlerde bakımını üstlenen kişilerin duyarlı bir yapıya sahip olması psikolojik sağlamlığa olumlu yönde etki edebileceği söylenmektedir (Gunnar ve Fisher, 2006: 652).

Ayrıca psikolojik sağlamlık düzeyi, ergenlerin içinde yaşadığı sosyal çevre ve topluma da bağlıdır. Bu nedenle okul bağlamı da koruyucu bir faktör olarak ele alınmıştır. Okul ortamı, problem çözme becerisi kazanmak, özyeterlik ve öz saygı oluşturmak için bireylerde çeşitli alanlar sağlamaktadır (Masten, 2014: 238). Bu bağlamda dışsal faktörlerin genelde aile ile ilgili etmenler ve okul yaşantısıyla ilgili etmenlerden oluştuğu yorumu yapılabilir.

Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığının korunması için dışsal koruyucu faktörler bulunmaktadır. Ailenin birlikteliği ve bağlılığı, olumlu ebeveyn tutumları, aile içindeki rutinlerin ve kuralların olması, güvenli aile ortamı, yeterli sosyal destek, pozitif kardeşlik ilişkileri, okula karşı olumlu tutumda olma, akran desteği, okula olan bağlılık, sosyal ekonomik durumun avantajlı olması, olumlu akran ilişkileri, okul başarısı gibi etkenler dışsal koruyucu faktörlerdir (Masten ve Barnes, 2018: 5; Kararımak, 2006: 130; Işık vd., 2021: 22).

Her birey, yaşamı boyunca karşılaştığı zorlayıcı olaylar karşısında koruyucu faktörlerini ne kadar etkin bir şekilde kullanırsa, o kadar sağlam bir psikolojik denge oluşturabilir. Yaşam boyunca tamamlanan her gelişim aşaması, bireylerde potansiyel bir stres yaratabilecek gelişimsel krizlerle doludur. Dolayısıyla, bireylerin yaşamları

boyunca risk ve koruyucu faktörleri dengede tutabilmesi ve koruyucu faktörlerin güçlenmesi için çaba harcamaları gerekmektedir. (Werner, 2004: 492).

Psikolojik sağlamlığın gelişimini destekleyen içsel ve dışsal koruyucu faktörler güçlendirilebilir ve iyileştirilebilir. Bu koruyucu faktörler desteklenip geliştirildiğinde ergen bireyler yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri risklerle daha etkili bir şekilde başa çıkabilir (Işık vd., 2021: 24). Böylece bireylerin psikolojik sağlamlıklarının artacağı ve ruh sağlığı problemlerinin azalacağı düşünülmektedir.

2.1.2. Psikolojik Sağlamlığın Risk Faktörleri

Masten (2001: 227) risk faktörlerini; sistemleri tehdit eden, zorlu yaşam olaylarıyla baş etmeyi güçleştiren ve olumsuz sonuçlara neden olan etmenler olarak tanımlamıştır. Risk faktörleri sistemleri tehdit eden, olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olan ve bireylerin zorluklarla baş etme becerilerini azaltan etkiye sahiptir. Örneğin düşük sosyoekonomik koşullar ya da ihmal gibi risk faktörleri genellikle birbiriyle etkileşim halindedir ve zamanla birikerek ciddi sorunlara yol açabilir. Ayrıca bu faktörlerin görülme sıklığı bireylerde ruh sağlığı açısından problemlere de neden olabilmektedir (Masten vd., 2009).

Risk faktörleri genellikle birbiriyle ilişkilidir. Örneğin yoksulluk, yetersiz beslenme, düşük doğum kilosu, annenin eğitim seviyesinin düşük olması ve çocuk ihmali birbirini takip eden süreçlerde ortaya çıkabilir. Ayrıca bir risk faktörünün zamanla birden fazla probleme yol açması da olasılıklar arasındadır. Örneğin, okul öncesi döneminde ortaya çıkan ve öz düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkileyen dikkat ve dürtü kontrolündeki bir problem, ilerde okul başarısı, arkadaş ve öğretmenlerle olan ilişkisini ciddi bir şekilde etkileyebilir (Masten, 2001: 228; Masten, 2014: 14).

Gelişim dönemleri arasındaki en önemli dönemlerden biri de ergenlik dönemidir. Bu dönemde karşılaşılan riskli bir durum ya da olumsuz bir yaşantı gelişim dönemlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu dönemde ergen bireyin karşılaştığı riskli durumlar bireylerin psikolojik sağlamlıklarının azalmasına da neden olabilmektedir (Conger ve Conger, 2002: 372). Risk faktörleri; bireysel, toplumsal ve aile ile ilgili olarak üç başlıkta sıralanmıştır (Tümlü ve Recepoğlu, 2013: 206).

Bireysel risk faktörleri: cinsiyet, kişisel sağlık durumu, prematüre doğum, zararlı madde kullanımı, kronik hastalıklar, engellilik durumu, annenin gebelik döneminde yaşadığı sorunlar, akademik başarısızlık, dürtüsel problemler, özgüven yetersizliği, düşük benlik saygısı gibi etmenler bireysel risk faktörlerindedir (Gizir, 2007: 117; Kararımak, 2006: 132).

Aileden kaynaklanan risk faktörleri: anne ya da babanın kaybı, anne ya da babanın kronik bir rahatsızlığı, sosyo-ekonomik düzeyin düşüklüğü, ebeveyn çatışmaları, ebeveynlerin boşanmış olması, aile içinde şiddet varlığı, ihmal ve istismar durumu, evlat edinilme, annenin veya babanın madde kullanımı olması gibi etmenler aileyle ilgili risk faktörleri kapsamındadır (Gizir, 2007: 117).

Toplumsal risk faktörleri: bu faktörler hem okul sistemi içindeki risk faktörlerini hem de çevresel risk faktörlerini içermektedir. Akran zorbalığına maruz kalma, okula ait hissetmeme, olumsuz sınıf iklimi, okul terki, sık sık okul değiştirme, yoksul bir çevrede yaşamak, arkadaş edinmede güçlük, doğal afet, terörizm, savaş, göç gibi etmenler toplumsal risk faktörleri arasındadır (Masten, 2014: 13-14; Kararımak, 2006: 132).

Bazı bireyler için risk faktörü olarak değerlendirilen etmenler diğer bireyler için ise koruyucu bir özellik olabilmekte ve bireyin yaşadığı stresin etkilerini azaltabilmektedir. Bu sebeple bir etmen risk veya koruyucu faktör olarak değerlendirilirken bu etmenin stres verici olaylar karşısında oluşturduğu stres düzeyi ölçülerek belirlenmelidir. Herhangi bir etmen pozitif adaptasyon sürecinde risk faktörü kapsamında değerlendirilmeyebilir (Luthar ve Cushing, 1999: 765; Luthar, Sawyer ve Brown, 2006: 108).

2.1.3. Psikolojik Sağlamlık ve Ergenlik

Ergenin zor koşullarla karşılaştığında dirençli olup pes etmemesi, istikrarlı çaba göstermesi, başarısızlıkla sonuçlanan deneyimlerden ders çıkararak psikolojik açıdan güçlü olması psikolojik sağlamlık kavramı olarak açıklanabilmektedir (Turgut ve Çapan, 2017: 163). Masten ve Coatswort (1998: 206) çocuk ve ergenlerin “psikolojik açıdan sağlam bireyler” olarak nitelendirilebilmesi için iki ölçüt bulunduğunu vurgulamışlardır. Bu ölçütlerden birincisi ergen bireyin bir tehditle

karşılaşması ya da strese maruz kalmasıdır. İkincisi ise bu tehlikeye karşı uyum sağlayabilme yeteneği göstermesidir.

Ergen bireyler yaşamları boyunca karşılaştıkları olumsuz olaylarla baş edebilmek için sosyal desteğe ihtiyaç duyarlar. Bu bağlamda ergen bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen önemli değişikliklerden biri de aile, arkadaş ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destektir. Algılanan sosyal destek bireyin kabul görme algısı ve çevreden kabul edileceği yönündeki duygusunu ifade etmektedir (Turgut ve Çapan, 2017: 164).

Psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan ergenler; güçlü problem çözme becerilerini sergileyen, sosyal becerileri açısından yetkin olan, öz saygıları gelişmiş, çeşitli hobilerle ilgilenen, aile ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde düzenleyebilen ve toplum yararına katkı sunma bilincine sahip bireylerdir (Daniel, Wassell ve Campbell, 2002: 15). Aynı zamanda arkadaşlık kurma ve sürdürme becerileri gelişmiş, akranlarıyla güçlü ilişkiler kurabilen, gerektiğinde sosyal destek almayı bilen, esnek ve uyumlu davranışlar gösterebilen bireylerdir. İçsel kontrol odakları güçlü, mizah anlayışları gelişmiş ve genellikle özgüvenli ve kararlı bir yapı sergilerler. Bu bireyler ayrıca meslek edinme süreçlerini de daha kolay bir şekilde yönetebilirler (Gizir, 2007: 118; Kararımak, 2006: 133). Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yetersiz olduğunda ise, gelişim döneminin gerektirdiği ihtiyaçları sağlıklı bir şekilde karşılamakta zorlanırlar ve bu durumda sosyal, duygusal ve akademik alanda sorunlar yaşayabilmektedirler (Turgut ve Çapan, 2017: 164).

Bazı ergen bireyler psikolojik sağlamlıklarını doğal süreçlerle geliştirirken bazı ergenlerin yardıma ihtiyacı vardır. Bu nedenle ergenlerin yaşantılarına yönelik riskleri azaltmak ve önlemek, içsel kaynaklarını arttırmak, gelecekteki gelişimlerine destek olmak için güçlü bir temel oluşturmaya yönelik müdahaleler oluşturulmalıdır (Masten ve Gewirtz, 2006 s.1)

2.2. Öz Şefkat

Kristin Neff tarafından geliştirilmiş, temeli Budizm felsefesine dayanan “self compassion” olarak tanımlanan öz şefkat kavramı çok yönlü bir yapıdır (Neff, 2003: 86). Öz şefkat (self-compassion) kavramı, Türkçe’ye farklı şekillerde çevrilmiş olup,

bu konuda çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Literatürde bu kavramın “öz anlayış,” “öz duyarlık” ve “öz şefkat” olarak ifade edildiği görülmektedir. Örneğin, Deniz, Kesici ve Sümer (2008), Yılmaz (2009), Bolat (2013), Özyeşil (2011), Demir (2017), Çetin (2017) ve Çırpan (2016) tarafından yapılan çalışmalarda self-compassion, “öz anlayış” olarak ele alınmıştır. Alp (2012), Akın (2009), Abacı ve diğerleri (2007) ile Öveç (2007) ise bu kavramı “öz duyarlık” olarak kavramsallaştırmıştır. Andiç (2013), Bayramoğlu (2011), Kıcalı (2015), Yağbasanlar (2018), Kantaş (2013) ve Demir (2014) tarafından yapılan araştırmalarda ise kavram “öz şefkat” olarak tanımlanmış ve incelenmiştir. Bu araştırma için de kavram olarak “öz şefkat” ifadesi kullanılmaktadır.

Öz şefkat, en temel anlamıyla bireyin kendine karşı şefkatli bir tutum sergilemesidir. Bu yaklaşım, diğer insanlara duyulan empati ve anlayışın bireyin kendisine de yönlendirilmesini içerir (Neff ve Germer, 2017: 30). Öz şefkat kavramını daha iyi anlayabilmek adına genel bir şekilde şefkat kavramının da incelenmesi yararlı olacaktır.

Şefkat; bir başka bireyin acısına tanık olduğumuzda ortaya çıkan ve yardım etme arzusunu motive eden bir duygu şeklinde tanımlanmaktadır (Goetz vd., 2010: 351). Andiç (2013: 40)’e göre şefkat, başarısızlık ya da hatalı davranışları olduğundan dolayı insanları yargılamak ya da kınamak yerine yaşananları tüm insanların deneyimleyebileceği bir yanılma durumu olarak değerlendirmektedir. Şefkat başkalarının yaşadığı olumsuz deneyimleri yargılayıcı olmadan anlayış gösterebilmeyi içermektedir (Neff, 2003: 86).

Şefkat başkalarının çektiği acıyı kabul etmek ve içimizden gelen sevgi, iyilik duygularını acı çeken kişiye yönlendirmektir (Germer, 2009: 54). Şefkat duygusunu deneyimleyen bir birey diğerinin yaşadığı üzüntü ve acıyı fark eder ve içinde onun acısını hafifletme arzusu duymaya başlar. Aynı zamanda yaşadığı olumsuz duruma yönelik tarafsız bir anlayış göstermekle birlikte yaşananların ortak insan yanılmaları olabileceğini düşünür (Bayramoğlu, 2011: 2; Neff, 2008: 96).

Şefkat deneyimi kendi yaşadığımız başarısızlık veya yetersizlik duygusunda ve zorlu yaşam olaylarından kaynaklanan acılarımızda da benzer özellik gösterir. Kendi acımızı kabullenip acımızla birlikte olmayı, zor zamanlarda kendimize karşı anlayışlı olup desteklemeyi ve acı çeken başkalarına bağlı hissetmeyi içerir (Neff, 2023: 195).

Öz şefkat kavramı ise zorlu olaylarla veya acı veren durumlarla karşılaştığında kendine karşı şefkatli olmayı içeren bir kişilik özelliğidir (Neff, 2003: 87). Kendine karşı şefkatli yaklaşanlar kendi acılarını, başarısızlık ve yetersizliklerini nazik bir tutumla karşılamakta ve kendilerine yargılayıcı olmadan koşulsuz kabulle yaklaşmaktadırlar (Bayramoğlu, 2011: 2).

Öz şefkat kişinin kendine karşı anlayışlı ve sevecen tutumda olmasını, olumsuz deneyimlerini yaşamın doğal bir parçası olarak kabul etmesini içermektedir. Öz şefkat bireylerin karşılaştığı zorlu yaşam olayları karşısında kendi kendine yetebilmeyi, kendini yatıştırabilmeyi, yaşadıklarına karşı anlayış ve kabul gösterebilmeyi içermektedir (Neff, 2003a: 87; Neff, 2003b: 224). Öz şefkat kişinin kendi acı deneyimlerine karşı nazik ve duyarlı olması, yetersizlik ve başarısızlıklarını yargılayıcı olmayan bir tutumla değerlendirmesi ve kendi deneyimlerinin de ortak bir insanlık deneyiminin parçası olduğunun farkında olabilmesidir. Öz şefkatli birey kusursuz olamamanın ve acı çekmenin insana özgü kaçınılmaz bir durum olduğunu bilmektedir. Aynı zamanda yaşadığı sorunun sadece kendi başına gelmediğini ve tüm insanlık tarafından yaşanabileceğini de bilir (Neff, 2003: 87). Ayrıca öz şefkatli bireyler duygularını dengeli bir şekilde değerlendirir, inkar etmez, bastırmaz ya da dramatize etmezler (Neff, 2008: 96).

Öz şefkat acı çekme sürecinde kendi benliğimizi kabul etmemizdir (Germer, 2009: 54). Kişinin yaşamında karşılaştığı zorluklar ve acılar karşısında kendini anlaması ve yaralarını şefkatle sarması hem acısını hafifletir hem de bireysel iyi oluşun temelini oluşturur. Bireyin kendi acısına duyarlı olması ve öz değerlendirmelerinde yargılayıcı olmaktan kaçınması ancak yaşadığı deneyimlerin insanlığın ortak bir parçası olduğunu kabul etmesiyle mümkündür (Neff ve Germer, 2017). Bireylerin kendi yaşadığı sıkıntılı durumları başkalarının da yaşadığını düşünmesi ve yalnız olmadıklarını hissetmesi, strese karşı dayanıklı olmalarına da yardımcı olabilir (Yelpaze, 2019: 538).

Öz şefkat kavramı bireyin kendisine acıma duygusundan farklıdır (Goldstein ve Kornfield, 1987; akt. Andiç, 2013: 42). Birey kendine acıdığı anda yoğun bir şekilde kendi sorunlarına odaklanır ve başkalarının da başına benzer sorunlar gelebileceğini unuttur. Kendisini acı çeken tek insanmış gibi düşünmeye başlar. Bu durum, bireyin kendisini ağır bir şekilde eleştirmesine ve olumsuz düşünceler geliştirmesine yol açabilir. Ancak öz şefkat bireylerin yaşadıklarının diğerleriyle de ilişkili olduğunu

görmesini sağlamaktadır (Neff, 2008: 97). Öz şefkatli bir birey, yaşadığı olayın farkında olup duygularını ve düşüncelerini kabul eder, durumu daha olgun bir bakış açısıyla değerlendirir (Neff, 2005: 265).

Öz şefkat duygusuna sahip bireyler hem kendilerine hem de diğer insanlara karşı aynı derecede nazik, şefkatli ve anlayışlı bir tutumda davranmaktadırlar (Neff, 2008: 266). Öz şefkat hem kendine hem de tüm insanlara merhamet göstermeyi içeren ve birey ile diğerleri arasındaki ayrımları yumuşatan bir açık kalpliliğin (openheartedness) biçimi olarak görülebilir. Bu açıdan öz şefkat bir ölçüde ego ile ilişkilidir, çünkü birey yaşadığı deneyimleri tamamen nesnel bir bakış açısıyla değerlendiremez (Neff, 2008b).

Bireylerin hayatlarında karşılaştıkları olumsuz deneyim ve duygularla başa çıkmak için kendilerini rahatlatmaları ve kendilerini yargılamadan olumsuz duygulardan kurtulmaları gerekmektedir. Bu olumsuz duygulardan kurtulmak ve daha anlayışlı bir yaklaşım benimseyebilmek için öz şefkatleri geliştirilmelidir (Özyeşil, 2011: 1). Bireylerde öz şefkat duygusu geliştiğinde bireyin kendisi ile ilgili olumlu düşünceleri gelişmeye başlar, olumsuz düşüncelerin etkisi hafifler ve yaşadığı olumsuz deneyimleri kendisine tecrübe edinir (Deniz vd., 2008: 1153).

Öz şefkat düzeyleri yüksek olan bireylerin kendi fiziksel görünüşleri hakkında sert eleştiri ve yargılamalarda bulunmadıkları, yaşamdan aldıkları doyum ve memnuniyetin daha yüksek olduğu ve karşılaştıkları zorlukları daha rahat yönetebildikleri öne sürülmektedir (Korkmaz, 2018: 41; Neff, 2008: 98). Aynı zamanda öz şefkat, bireylerde olumlu duyguların güçlendirilmesi ve artırılması, olumsuz duyguların azaltılması, yaşam kalitesinin iyileştirilmesi gibi duygu düzenlemeye de yardımcı olan bir başa çıkma mekanizması olarak da kullanılmaktadır (Korkmaz, 2018: 41). Bu bağlamda öz şefkat; bireyin yaşadığı olumsuz yaşam olayları ya da acıları ile baş etmesinin sağlıklı yollarından biridir (Neff, 2003b: 228). Tüm insanların ortak insanlık deneyimleri yaşadığını bilmek ve hiç kimsenin mükemmel olmadığını farkında olmak, bireylerin psikolojik sağlamlığı açısından da büyük bir öneme sahip olduğu söylenebilir (Uluer, 2021: 49).

2.2.1. Öz Şefkatin Bileşenleri

Öz şefkat, üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bunlar; öz sevecenlik, ortak insanlık duygusu ve farkındalık olarak ele alınmıştır (Neff, 2003a: 87). Her bileşen olumlu ve olumsuz olmak üzere iki kutba sahiptir. Öz şefkat kavramı, bireylerin acıya karşı tepki verme (öz sevecenliğe karşı öz yargılama), zor bir durumu bilişsel olarak anlama (ortak paylaşımların bilincinde olmaya karşı izolasyon), acıya dikkat edebilme becerisi (farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme) gibi unsurları içermektedir (Neff, 2016: 265; Costa vd., 2016: 461).

Öz sevecenlik, ortak insanlık bilinci ve farkındalık bileşenleri olumlu alt boyutlardan olup bireylerin zorlu yaşam olaylarıyla baş etmelerine yardımcı olmayı sağlamaktadır. Öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme bileşenleri ise olumsuz alt boyutlardan olup bireyin kendini suçlu ve yalnız hissetmesine neden olmaktadır (Neff, 2003b: 223).

Öz sevecenlik bileşeni (Self-Kindness): Öz sevecenlik, bireyin zorlu yaşam koşullarında ve acı veren olaylarda kendisine nazik, duyarlı ve destekleyici bir biçimde yaklaşabilmesini ifade etmektedir (Neff, 2003a: 89). Yaşanan zorluklar karşısında bireyin kendine karşı yargılayıcı olmayan, kibar ve cesaretlendirici bir dil kullanmasıdır (Kıcalı, 2015: 2).

Kişi kendisine sert eleştiri yapmak yerine kendi kendini teselli ederek sevecenlikle ve koruyucu bir şekilde yaklaşmaktadır. Kendilerine nezaket ve sevecenlikle yaklaşan bireyler kendilerini sert bir şekilde eleştirmezler. (Korkmaz, 2018: 42; Deniz, Kesici, Sümer, 2008: 1152). Ayrıca hatalarını ve başarısızlıklarının kabul ederek kendisine yargılayıcı davranmayan bir birey, diğer insanlar gibi kendisinin de kusurlu olduğunun farkındadır. Bu bakış açısı bireyin kendisinin de dahil olduğu tüm insanlığın şefkat görme ihtiyacının olduğunu anlamasını sağlamaktadır (Kıcalı, 2015: 2-3).

Öz yargılama iki süreçten geçerek ortaya çıkmaktadır. Birincisi, bireyin kendine karşı düşmanlık, acımasızlık ve küçümseme gibi duygular beslemesinden kaynaklanmaktadır. İkincisi ise kendini yatıştırma, rahatlatma ve sevme becerilerindeki yetersizlikten kaynaklanmaktadır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008: 1152). Ancak, öz şefkati yüksek olan bireylerde öz yargılama davranışları daha az

görülür, çünkü bu kişiler kendilerine karşı daha anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergilerler (Şimşek, 2019: 37).

Ortak paylaşımların bilincinde olma bileşeni (Common Humanity): Ortak paylaşım bilinci, kendimize ve yaşadıklarımıza karşı daha geniş bir açıdan bakabilmeyi ve deneyimlerimizi diğer kişilerinde paylaştığını fark edebilmeyi sağlamaktadır. Zorlu ve acı verici yaşantıların, insan olmanın doğal bir parçası olduğunu anlamak, bu süreçte önemli bir farkındalık yaratır (Gilbert ve Procter, 2006: 358; Neff, 2003a: 88).

Öte yandan izolasyon ise kişinin başına gelen zorlu yaşantıları, acı ve başarısızlıkları yalnızca kendi başına geldiğini düşünmesine yol açarak onu yalnız ve soyutlanmış hissettirebilir (Neff, 2003a: 89). Tüm insanların benzer zorluklarla karşılaşabileceğini bilmesi bireyin yalnızlık hissini azaltır ve dayanıklılığını artırır (Neff, 2003b: 225).

Bireyin yaşadığı olumsuz bir durumu sadece kendisinin yaşadığını düşünmesi izole olmasına neden olmaktadır. Ancak ortak bir insanlık deneyiminin parçası olduğunu kavradığında bireyler, ‘‘Hayatta bazen kötü giden şeyler olabilir ve bunlar herkesin başına gelebilir, herkes başarısız ve yetersiz hissedebilir’’ düşüncesini benimseyebilir (Neff, 2003a: 88; Neff vd., 2008: 268). Aynı zamanda birey yaşamda olumlu deneyimler olduğu kadar olumsuz deneyimlerin de yaşanabileceğini kabul etmesi öz şefkat duygusu için gereklidir (Kıcalı, 2015: 3).

Ortak paydaşıma sahip olan kişiler, kültürel değerlerine saygı gösteren, adalet, eşitlik ve özgürlük gibi demokratik değerlere inanan ve yaşamlarını bu değerlere göre düzenleyen kişilerdir. Bu nedenle kendilerine ve çevrelerine hoşgörü içinde yaklaşırlar (Neff, 2003a: 90; Sümer, 2008: 50).

Farkındalık bileşeni (Mindfulness): Farkındalık, bireyin yaşadığı acı veren deneyimleri kabul etmesiyle başlamaktadır. Kabul edilen acı verici duygu ve düşünceleri bastırmadan aşırı veya abartılı tanımlamalarda bulunmadan dengeli bir farkındalıkla olduğu gibi ele almayı ifade etmektedir (Korkmaz, 2018: 42; Neff vd., 2008: 268). Farkındalık yaşayan birey, şimdi ve burada olmaya odaklanır ve yaşadığı deneyimlerin o anda zihninde ve bedeninde oluşturduğu değişimleri abartmadan ve kaçınmadan ele alabilmektedir (Kıcalı, 2015: 3). Ayrıca yetersizlik veya başarısızlık

duygusunu yaşadığımızda kendimizi yargılamaktan ziyade mükemmel olmadığımızı kabullenebilmek öz şefkati de arttıran bir durumdur (Korkmaz, 2018: 42).

Bireyin yaşadığı duruma karşı direnç gösterip duygu ve düşünceleri bastırması durumunda aşırı özdeşleşme yaşayabileceği belirtilmektedir (Neff, 2003a: 89). Aşırı özdeşleşme, bireyin zor yaşantılarının ve acılarının gelip geçeceğini düşünmek yerine hep süreceğini düşünmesidir (Yıldırım ve Sarı, 2018: 2504).

Öz şefkatin üç temel bileşeni ayrı kavramlar gibi görülse de birbirleriyle sürekli etkileşim içindedir ve birinin gelişimi diğerlerini de destekler nitelik taşımaktadır (Neff, 2003a: 89-90). Örneğin, kişi yaşadığı acı verici deneyimin farkında olup, deneyimlerini ortak insanlık perspektifinden değerlendirebiliyorsa kendine karşı daha nazik bir dil kullanır ve hislerini dengeli bir şekilde ele alabilir. Bileşenler, birbirini tamamlayarak bireyin öz-şefkat seviyesinin artmasına yardımcı olur, zorlayıcı durumlara baş etme kapasitesini destekler, bireyin duygusal dayanıklılığı ve zihinsel sağlığı için önemli bir kaynak oluşturur (Kıcalı, 2015: 4; Kirkpatrick, 2005: 10). Bu sebeple öz-şefkat, tüm bileşenleri ile birlikte bir bütün ve birbirini destekleyen tek bir yapı olarak düşünülmelidir.

2.2.2. Öz şefkat ve Ergenlik

Neff (2003a: 95)' e göre yaş gruplarına bakıldığında öz şefkatin en düşük olduğu dönem ergenlik dönemidir. Ergen bireylerin bu dönemde sürekli kendini başkalarıyla kıyasladıkları ve kendilerinin değerlendirme eğiliminde oldukları bilinmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin duygu durumlarının değişken olması, bu dönemde duygu yönetimi becerilerinin düşük seviyede olmasına yol açabilmektedir (Steinberg, 2013: 11). Aynı zamanda bu dönemde yaşadıkları akademik performanslarına yönelik stres, doğru akran grubuna uyum sağlama ihtiyacı, beden imajı problemleri, popüler olma, ebeveyn tutumlarından kaynaklanan problemler ve ilişki sorunları öz şefkat düzeylerinin de düşük olmasına neden olabilmektedir (Neff ve McGehee, 2010: 225).

Aile ilişkileri, bireylerin öz şefkat gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Gilbert (2005) öz şefkatin bağlanma faktörü ve bakım veren bireylerin davranışlarıyla ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Destekleyici, işlevsel ve güvenli bir ailede büyüyen ergen

birey, sorunlu aile ortamında yetişen bir ergen bireye göre daha fazla öz şefkat geliştirebilir. İyi aile ilişkileri bireye sadece destek sağlamakla kalmaz, aynı zamanda ergen bireyin kendisiyle şefkatli bir diyalog kurmasını teşvik ederek dolaylı yoldan ruh sağlığını olumlu yönde etkiler. Güvensiz ve tehdit edici ortamlarda büyüyen bireyler ise kendilerine karşı soğuk ve eleştirel bir tutumda yaklaşırlar (Gilbert ve Protector, 2006: 354). Buna karşılık, işlevsiz aile ortamları genellikle öz yargılama, olumsuz öz tutum ve öz şefkat eksikliğine yol açarak, bireyin hem içsel hem de dışsal başa çıkma kaynaklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Neff ve McGehee, 2010: 227-228).

Aynı zamanda ergen benmerkezciliği bu dönemde diğer insanların onun yaşadığı deneyimleri ve duygularını kimsenin anlayamayacağını düşünmelerine sebep olmaktadır. Bu nedenle tecrit duygusu yaşamaları ve kendi duygularıyla aşırı özdeşleşme yaşayabilecekleri de düşünülmektedir (Arıcı ve Artan, 2022: 137; Neff, 2003a: 95). Ayrıca ergen birey kendi yaşadığı olumsuz deneyimlerini başkalarınınkilerle bütünleştiremediğinde kendi başarısızlıkları karşısında daha izole hissedebilir ve kişisel sorunlarını dramatize edebilir. Bu durumda depresyon, kaygı ve izolasyon yaşama riskleri de artabilir (Neff ve McGehee, 2010: 228). Bu bağlamda ergen bireylere kendilerine karşı nazik olmayı öğretmek, yaşadıkları sorunların çoğu kişinin başına gelen durumlar olduğunun fark edilmesini sağlamak, duygusal yaşantılarına ilişkin dengeli bir farkındalık kazanmalarını açısından büyük öneme sahiptir (Neff, 2003a: 96).

Öz şefkat duygusu ergenlik döneminde bireyin kendisiyle barışık olmasını ve kendine karşı nazik olmasını teşvik ederek, ergenlerin hoşlanmadıkları yönleriyle karşılaştıklarında sert öz yargılamalarda bulunmalarını azaltabilir. Aynı zamanda kişisel deneyimlerini ortak insanlık deneyiminin bir parçası olarak görmeleri de başkalarıyla bağ kurma hissi sağlayarak ergenlerin sosyal reddedilme korkusuyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Neff ve McGehee, 2010: 226).

2.3. Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal görünüş kaygısı değişkeni incelenmeden önce, ilişkili olduğu düşünülen sosyal kaygı ve beden imajı kavramları ele alınacaktır.

2.3.1. Sosyal Kaygı

Kaygı, bireyin tehdit veya tehlike olarak gördüğü durumlar karşısında ortaya çıkan, rahatsızlık ve tedirginlik ile karakterize bir duygusal tepkidir (Beck ve Clark; 1997: 50; Manav, 2011: 202). Bireyin anda yaşadığı veya gelecekte gerçekleşmesi belli olmayan öznel bir duruma karşı duyduğu endişe hali olarak da tanımlanabilir (Şahin ve Seven, 2020: 11).

Kaygı ile korku birbirine yakın görülen iki kavram olmuştur. Fakat ikisini birbirinden ayıran temel bazı farklar bulunmaktadır. Korkunun kaynağı bellidir, kaygının ise kaynağı belirsizdir. Korku kısa süreli ve şiddeti daha yoğundur, kaygı ise uzun süreli ve korkuya göre daha az şiddetlidir (Cüceloğlu, 2004: 338; Manav, 2011: 202). Kaygıya neden olan sebeplerin temelinde tehdit oluşturan unsurlara yönelik kişisel anlamlar ve gerçekçi olmayan inanışlar vardır (Dağ, 1999: 188).

Kaygı insan yaşamında hem olumlu hem de olumsuz özellikler barındıran bir duygudur. Kişinin daha başarılı, daha mutlu olması ve kişilik gelişimi açısından önemli rol oynama gibi olumlu yönleri vardır. Bireyleri tehlikeli durumlara karşı uyarır ve kaçınmaya teşvik eder, zorlu durumlarda daha fazla çaba göstermesine yardımcı olur. Bu sebeple kişinin hafif kaygı yaşamaması, bireysel gelişimi için faydalıdır (Ersevim, 2005: 305). Bununla birlikte aşırı kaygı ise bireylerin genel yaşam kalitesini düşürebilir ve günlük yaşam aktivitelerini engelleyebilir (APA, 2013).

Kaygı insanların birbirleriyle etkileşim içinde olduğu sosyal durumlarda da karşımıza çıkabilmektedir. Sosyal ortamlarda insanların başkaları tarafından nasıl algılandığı hakkındaki endişe hali de sosyal kaygı olarak tanımlanır (Leary ve Atherton, 1986: 257).

Kaygı bozukluklarının alt başlıklarından biri olan sosyal kaygı kavramı; bireyin diğerleri üzerinde olumlu bir etki bırakmadığını düşündüğü durumlarda yaşanan bir kaygı çeşididir (Polat ve Çiftçi, 2021: 33). DSM-5'te sosyal anksiyete bozukluğu sosyal ortamlarda ortaya çıkan, bireylerin diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilme korku ve kaygısı yaşadığı, bireyin günlük işlevselliğinin etkilendiği ve sonucunda sosyal ortamdan kaçınma davranışı gösterdiği bir durum olarak tanımlanmıştır (APA, 2013).

Sosyal kaygı iki koşulda ortaya çıkabilmektedir. Birey (1) diğer insanlar üzerinde belirli bir izlenim bırakmak için motive olup ancak (2) bu motivasyona rağmen istenen izlenimi bırakmaktan endişe duymaktadır. Bu koşullar aynı anda oluşup bireyler olumlu izlenim bırakamadıklarını düşünmeye başladıklarında sosyal kaygı yaşamaktadırlar (Leary ve Kowalski, 1995: 3).

Sosyal ortamlarda kaygılı bireyler kendileri hakkında olumsuz inançlar geliştirirler. En yaygın olan inanç, sosyal becerilerden yoksun olduklarını ve davranışlarının yetersiz olduğunu düşünmeleridir (Hope, Heimberg ve Turk, 2010: 12-13). Sosyal kaygı, bireylerin sosyal becerilerini ve özgüvenlerini ciddi bir şekilde zedeleyebilir, bu durumda onların günlük yaşantılarını ve ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir (Leary ve Kowalski, 1995: 4).

Sosyal kaygının ortaya çıktığı durumlar; başkalarıyla sosyal etkileşim içeren durumlar ve başkaları tarafından gözlemlenebileceği durumlar olarak iki genel kategoriye ayrılmaktadır. Sosyal kaygı; topluluk önünde resmi konuşmalar, diğer insanlarla gündelik konuşma ve etkileşimler, iddialı davranış gerektiren durumlar (hakkını savunma) ve başkaları tarafından basitçe gözlemlenme (çalışırken, yemek yaparken) gibi çeşitli durumlarda görülebilmektedir (Heimberg vd., 1992: 54).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler, karşılıklı etkileşim başlatmazlar, daha seyrek ve daha kısa süreli konuşurlar. Diğer insanlar tarafından yargılandıkları ve olumsuz değerlendirildiklerine dair düşüncelerle yetersizlik ve aşağılanmışlık duygularını hissederler. Bu sebeple kaygı duydukları ortamdan ya daha az katılım göstererek ya da tamamen terk ederek geri çekilirler (Leary ve Kowalski, 1995: 7; Mercan ve Yavuzer, 2007: 1188; Öztürk, 2014: 16). Bununla birlikte kaygı yaşayan bireyler çoğunlukla dış görünüşlerindeki kusurların sosyal çevre içerisinde eleştirilmesinden korkarlar ve bu nedenle sosyal ortamlardan uzak dururlar (Levinson ve Rodebaugh, 2012: 28). Bireyler sosyal kaygı düzeyleri yükseldikçe eleştiriye ve reddedilmeye karşı hassaslaşabilirler. Aynı zamanda hakkını savunmak, kendine güvenmek ve kendine saygı duymakta da zorluk yaşayabilirler (Mercan ve Yavuzer, 2007: 1188).

Birçok araştırmaya bakıldığında sosyal kaygının başlangıç yaşının 13-14 yaş aralığında değiştiği görülmüştür (Akdemir ve Cinemre; 1996: 24). Sosyal kaygının özellikle yeni arkadaşlıkların kurulduğu, sosyal becerilerin geliştiği, farklı kişilik modellerinin denendiği bir dönem olan ergenlik döneminde çok fazla yaşandığı

görülmektedir (Leary ve Kowalski, 1995: 94; Erkan, 2002: 8). Çocukluk döneminde çekingen olarak bilinen çocuklar, ergenlik dönemine geldiklerinde sosyal becerileri yeterince gelişmediğinden dolayı kaygı yaşayabilmekte ve bu durum müdahale edilmediğinde sosyal kaygı bozukluğuna çevrilebilmektedir (Mercan ve Yavuzer, 2007: 1188). Akademik başarı elde etmek, meslek seçimi yapmak, karşı cinsle yakınlık kurmak gibi konular hem ergenin gelişimsel görevi hem de sosyal kaygı yaşamasına kaynak oluşturan konulardır (Eriş ve İkiz, 2013: 182).

Sosyal kaygısı yüksek olan ergenlerin ortak problemleri, otorite figürleriyle konuşma, sınıf arkadaşlarının önünde konuşma, sınıfta söz alabilme, tahtaya kalkma, okul tuvaletlerini kullanma, öğrenci kulüplerine ve sosyal ortamlara katılma, karşı cinsten arkadaşlarıyla konuşma, yeni insanlarla tanışmada zorluk olarak ele alınmıştır (Mercan ve Yavuzer, 2007: 1188; Aslan ve Koç, 2018: 67). Ergenlik döneminde sosyal kaygı problemi yaşamak beraberinde gençlerde depresyona, okul ve hayat başarısının olumsuz olarak etkilenmesine ve ciddi uyum sorunlarına neden olabilmektedir (Mercan ve Yavuzer, 2007: 1188).

2.3.2. Beden İmajı

Beden imajı bireylerin bedenlerine yönelik duygu, düşünce ve algılamalarından oluşan çok boyutlu bir yapıdır (Cash, 1989: 361). Aslan (2004: 328)' a göre kişinin kendi bedenini değerlendirmesi ve sonucunda olumlu ya da olumsuz bir tutum benimsemesi olarak tanımlanmaktadır. Beden imgesi, bireyin fiziksel görünüşü ile ilgili algılarını, tutumlarını, düşünce ve davranışlarını kapsayan öznel deneyimlerini içermektedir (Cash, 2004: 2; Cash vd., 2004: 1082). Tanımlarda belirtildiği gibi beden imajı, öznel ve çok boyutlu bir kavram olup bireyin kendisini nasıl algıladığıdır.

Beden imajı, olumlu beden imajı ve olumsuz beden imajı olarak iki şekilde ele alınmaktadır (Cash, 2004: 2). Olumlu beden imajı kişinin kendi bedeninden memnun olması, bedeniyle barışık olması olarak ifade edilmekte ve olumsuz beden imajı ise bedeninden rahatsızlık duyması şeklinde ifade edilmektedir (Doğan, 2010: 151). Kendi fiziksel görünüşünü olumlu değerlendirenlerin sosyal ilişkilerde daha güvenli ve iş yaşamında daha başarılı, görünüşünü olumsuz olarak değerlendirenlerin ise yaşamlarında güvensiz, huzursuz ve değersizlik duyguları yaşadıkları bilinmektedir

(Aslan, 2004: 328; Kılıç, 2015: 2). Olumsuz beden imajı bireyin kendi bedenini kabul edememesi ve iyi hissedememesi neden olur (Aklıman, 2015: 9). Aynı zamanda olumsuz bir beden imajı yeme bozukluklarına, sosyal kaygıya, düşük benlik saygısına ve depresyon gibi çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Özcan vd., 2013: 108).

Beden imajı, bireyin doğumuyla başlayan ve yaşamı boyunca devam eden aile, sosyal çevre ve medyanın etkisiyle değişiklik gösterebilen bir kavramdır (Kozan ve Hamarta, 2017: 65). Bireyin kendisini algılaması ile başkalarının algılaması birbiriyle uyumlu olmayabilir (Güllü, 2021: 8). Dış görünüşe verilen anlam toplumun kültürel özelliklerine göre şekillenir (Aslan, 2004: 328).

Günümüzde insanlar hem kendilerinin hem de başkalarının dış görünüşüyle fazla ilgilenmektedir. Televizyon, sosyal medya ve benzer ortamlarda bireylere ideal kalıplar sunulmakta ve bu kalıplar bireylerin kendilerini değerlendirmelerinde etkili olmaktadır (Ekşi, Kardeş ve İnci, 2018: 156). Bu sebeple toplumun ve medyanın etkisiyle belirlenmiş olan ideal beden kalıpları, beden imajını oluşturma sürecinde oldukça önemli bir yere sahiptir (Oktan ve Şahin, 2010: 548; Güllü, 2021: 8). İdeal vücut algısına bakıldığında sosyal ortamlarda kabul görebilmek için kadınlarda ince, erkeklerde ise kaslı bir vücudun tercih edildiği görülmektedir. Bu durumda ideal beden, fiziksel olarak zayıf ve fit olmakla birlikte vücudun sağlıklı ve orantılı olabilmesini de içermektedir (Çepikkurt ve Coşkun, 2010: 18). Kişinin gerçek bedeni ile ideal edilen bedeni arasında yaşanan dengesizlikler beden imajı üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabilir. En sağlıklı olan durum ideal beden ile bireyin kendi beden imajının uyuşmasıdır (Güzel, 2016: 7).

Özellikle ergenlik döneminde beden imajı büyük önem taşımaktadır. Çünkü bu dönemde bireyler, hızlı fiziksel değişimlerle karşılaşır ve bu değişimler, beden algılarında önemli değişikliklere yol açabilir (Tiggemann, 2004: 31). Ergenler bu dönemde kendilerini başkalarıyla kıyaslarlar ve başkalarının düşüncelerine değer verirler. Fakat bu bedensel değişimlerle nasıl baş edecekleri konusunda ciddi zorluklar yaşarlar (Aslan, 2004: 328). Bu dönemde ergenlerin dış görünüşlerine daha fazla önem vermeleri, beden imajlarından memnuniyetsizlik yaşamalarını da olası hale getirmektedir (Tural-Büyük ve Özdemir, 2018: 3).

Ergen bireylerde ideal beden algısı aile, arkadaş çevresi, toplum ve medyadan alınan mesajların etkisiyle belirlenir (Oktan ve Şahin, 2010: 547). Ergen birey kendi bedeni ile toplumun oluşturduğu ideal beden arasında kıyaslama yapıp aralarındaki farkın fazla olduğunu düşünürse kendi bedeninden hoşnut olmaz, utanabilir ve kimsenin onu beğenmeyeceği algısına kapılır (Aklıman, 2015: 26; Doğru, 2018: 12). Bu durum göz önüne alındığında, toplumun dayattığı ideal beden imajı ile kişinin beden imajı arasında uyumsuzluk yaşandığında kişi kendi görünüşüyle ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunabilmektedir (Aslan, 2004: 328; Kılıç, 2015: 6).

Ergenlik döneminde sağlıklı ve olumlu bir beden imajının oluşturulamaması beraberinde bireylerde anksiyete, yeme bozuklukları, antisosyal davranışlar ve sosyal görünüş kaygısı yaşanmasına da neden olabilir (Ekşi, Arıcan ve Yaman, 2016: 530). Bu sebeple, ergen bireylerde beden imajının sağlıklı bir şekilde geliştirilebilmesi, ruh sağlığı açısından büyük bir öneme sahiptir.

2.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı

İnsanlığın var oluşundan beri sosyal hayatta ve kişilerarası ilişkilerde fiziksel görünüş hep önemli bir konu olmuştur. Bireyler beğenilme arzusu taşıdıklarından dolayı dış görünüşlerine önem verdikleri gözlemlenmiştir. Dış görünüşe verilen bu önem bireylerin toplumsal ilişkilerini de etkilemektedir (Öksüz, 2012: 69). Görünüş kaygısı, bireyin görünüşle ilgili genel memnuniyetsizliğini ya da bir veya daha fazla vücut bölümüne yönelik bir memnuniyetsizliği içermektedir (Zimmer-Gembeck, 2017: 1).

Bireyler kendi bedenlerinin nasıl göründüğünü önemsemenin yanı sıra başkalarının da onların bedenini nasıl algıladıklarını önemserler. İnsanlar diğerlerin üstünde olumlu bir etki bırakmayı isterler ve bu durumdan dolayı da kaygı yaşarlar. Literatürde, fiziksel görünüşleri diğerleri tarafından değerlendirilirken yaşanan bu kaygı çeşidine “sosyal görünüş kaygısı” denir (Mülazımoğlu Ballı, Kirazcı ve Aşçı, 2006: 11).

Sosyal kaygının bir çeşidi olarak görülen sosyal görünüş kaygısı, kişinin kendi fiziğinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine yönelik yaşadığı endişe durumu olarak tanımlanmaktadır (Hart, Leary ve Rejeski, 1989: 94). Bireyin fiziğini

genel olarak ele alan boy, kilo ve kas yapısının dışında vücut şekli ve yüz şekli, cilt yapısı, ten rengi, göz rengi gibi ayrıntıları da içeren daha kapsamlı bir kaygıyı ifade etmektedir (Hart vd., 2008: 49). Kendi bedenine yönelik algıları olumsuz olan bireyler, görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilmesi durumunda aşırı kaygı duymaktadırlar (Çelik ve Şenay Güzel, 2018: 236). Bu bağlamda, sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel görünüşleri ve bedenleriyle ilgili olumsuz beden imajının bir sonucu olarak da tanımlanmaktadır (Doğan, 2010: 152).

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin kendilerini topluma sunarken olumsuz değerlendirileceği endişesini taşımaları olarak ifade edilebilir (Makas ve Çelik, 2018: 927). Bireylerin sosyal görünüş kaygısı yaşamalarının arkasında yetersizlik düşüncesi, dış görünüşlerinin kusurlu olduğu düşüncesi ve başkaları tarafından beğenilmeyeceklerini düşünmeleri yatmaktadır (Polat ve Çiftçi, 2021: 34). Ayrıca yapılan bazı araştırmalara bakıldığında olumsuz değerlendirilme korkusuyla birlikte bireyin kendi bedenini nasıl değerlendirdiği, yani beden imajı kavramı ile sosyal görünüş kaygısının ilişkili olduğu da görülmüştür (Cash ve Fleming, 2002: 455; Doğan, 2009: 60; Hart vd., 2008: 49).

Beden imajı bireyin özgüveninin artmasına, sosyal bir birey olabilmesine, kişilik gelişimine ve psikolojik olarak sağlıklı olabilmesinde etkili bir rol oynamaktadır (Öksüz, 2012: 69). Olumlu beden imajına sahip bireyler öz kontrol becerisine sahip sorumluluk alabilen, ailesi ve çevresine samimi davranışlarda bulunabilen, kendisi ve çevresiyle barışık bir yaşam sürdürebilme gibi özellikler gösterebilmektedir (Uzun, 2017: 20). Beden imajı olumsuz olan ve görünüşü konusunda kaygı yaşayan bireyler ayna karşısında sürekli kendini kontrol etme, kusurlu gördükleri yanlarıyla fazlaca uğraşma ve kendilerini başkalarıyla kıyaslama gibi davranışlar gösterebilmektedir (Doğan, 2009: 59). Bununla birlikte olumsuz bir beden imajı bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemekle birlikte psikolojik sağlamlık düzeylerini de azaltabilmektedir (Kılıç vd., 2020: 905).

Sosyal görünüş kaygısı, özellikle ergenlik döneminde yaygın olarak görülmektedir. Bunun sebebi bedensel olarak en büyük değişim ve gelişimin yaşandığı dönem ergenlik dönemidir (Topal, 2019: 13). Ergenlik döneminde bilişsel, sosyal, fiziksel ve duygusal birçok değişim yaşanmaktadır (Akşit ve Koç, 2018: 1). Bu dönemde ergen bireyin başarılı bir kimlik oluşturabilmesi için toplumsal ilişkilerinden memnuniyet duyması ve kendisiyle barışık olması oldukça önemlidir. Aynı zamanda

ergen bireylerin fiziksel görünüşleri de yaşantılarında önemli bir yer tutmaktadır (Tuğral, 2020: 13). Özellikle burun, çene, yüzdeki değişimler, el ve ayaklardaki değişimler, kilo artışı, boyun uzaması gibi gelişmeler ergen bireyin bedenine alışmasını zor bir durum haline getirir (Şenol, 2006: 103).

Ergen bireyler, bu dönemde yeni bir sosyal çevreye uyum sağlama ve kendilerini beğendirme çabasına girerler. Aynı zamanda dış görünüşlerinin karşı cinsle etkili bir iletişim kurmada önemli olduğunun farkındadırlar. Bu nedenle, ergenlerin bedenlerine yönelik olumlu geri bildirim almaları büyük önem taşır. Dış görünüşleri hakkında problem yaşayan ergenler ise, yakın çevreleri ve akranları tarafından zorbalığa maruz kalabilirler. Görünüşüyle ilgili zorbalığa ve olumsuz eleştirilere maruz kalan ergen bireylerde olumsuz beden imajı gelişmekte ve sosyal görünüş kaygısının yaşanmasına neden olmaktadır (Çelik ve Şenay Güzel, 2018: 237; Özcan ve diğerleri, 2020: 108).

Ergen bireyin özgüveninin gelişmesi için beden imajı kavramı önemli belirleyicidir. Bu dönemde bedeninde herhangi bir kusur kabul edilemez olarak görülmektedir. Ergen bireyin olumsuz beden imajı anksiyete, depresyon ve olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamasına da neden olabilmektedir (Göksan, 2007: 3; Doğan, 2011: 14). Olumsuz bir beden imajına sahip ve kendilerinin çekici olmadığını düşünen ergenlerin sosyal etkileşimi azalarak sosyal görünüş kaygısı artmaktadır (Sebastian vd., 2008: 442). Olumlu beden imajına sahip ergen bireyin sosyal görünüş kaygısı, olumsuz beden imajına sahip ergen bireye göre daha düşük olduğu da söylenebilir (Gilik, 2016: 25).

Sosyal görünüş kaygısının ortaya çıkmasında ergenlerin akranları ve ebeveynleri tarafından görünüşüyle ilgili alay edilme, fiziksel görünümüne ilişkin olumsuz kendilik algıları ve bununla birlikte içselleştirilen olumsuz öz-inançlar etkili olabilmektedir (Zimmer-Gembeck, 2017: 2).

2.4. İlgili Araştırmalar

2.4.1. Psikolojik sağlık ile ilgili araştırmalar

Psikolojik sağlık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış pek çok araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırmalarda psikolojik sağlamlığın farklı

değişkenlerle ilişkisi incelenmiş ve bu değişkenlerle arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının tespiti amaçlanmıştır.

Sameroff ve Seifer'in (1990) çalışmasında, "benlik saygısı ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi" incelemiş, anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış ve ayrıca öz saygı, yaşam doyumu ve yaratıcılık arasında bağlantılar bulunduğu ortaya koyulmuştur.

Magno ve Sembrano (2008), üniversitede öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin psikolojik sağlıklarına etki eden bireysel ve toplumsal faktörleri incelemişlerdir. Yapılan bu araştırmada bireyin benliğine duyduğu saygı, kendi kendine yetebilme gücü ve değer yargıları gibi bireysel faktörler incelenmiştir. Ayrıca yapılan bu araştırmada toplumsal etmenlerin koruyucu faktörlerden olduğu saptanmıştır.

Williams ve Nelson-Gardell (2012), 11-16 yaş aralığında cinsel istismara maruz kalmış ergen bireylerin psikolojik sağlıklarını etkileyen faktörleri inceledikleri araştırmada, bulgulara bakıldığında eğitim kurumuna bağlılık, bakım veren kişinin desteği ve eğitim düzeyi, umut duygusu ve sosyoekonomik durum gibi etmenlerin psikolojik dayanıklılığı yordadığı ortaya konulmuştur.

Vinayak ve Judge (2018) tarafından 13-15 yaş arası 150 ergen üzerinde yapılan araştırmada, psikolojik sağlık ve empatinin bireylerin psikolojik iyi oluş haliyle anlamlı bir ilişki içinde olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularında, psikolojik sağlık düzeylerinin kız ergenlerde erkek ergenlere kıyasla daha yüksek bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kararımak (2006) çalışmasında psikolojik sağlamlığın tanımlanması ile risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin açıklanması ve ayrıca daha önce yapılmış çalışmaların sonuçları özetlenmiştir. Gizir (2007)'in çalışmasında ise amaç, psikolojik sağlamlığın tanımı, risk ve koruyucu faktörleri üzerine yapılan araştırmaları irdeleyerek, ülkemizdeki zorlu yaşam ortamlarında büyüyen çocuk ve ergenlere yönelik araştırmaların önemine dikkat çekerek temel bir bakış açısı kazandırmaktır.

Önder ve Gülay (2008) tarafından yürütülen çalışmada, psikolojik sağlık 98 tane 8. sınıf öğrencisi üzerinde çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada cinsiyet ile psikolojik sağlık arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu

bulunmuş olup kız öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının, erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eryılmaz (2012) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, iyimserlik, yaşam doyumu ve kontrol odağı kavramlarının psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Tümlü ve Recepoğlu (2013), yapmış oldukları çalışmada “psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki” incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında değişkenler arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuş ve kadınların erkeklere kıyasla psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Arslan (2015), “psikolojik sağlık ve anne babadan algıladıkları duygusal istismar” kavramları arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını araştırmıştır. Ergen bireyler üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre anne babadan algılanan duygusal istismarın risk faktörü etkisi taşıdığı ve ayrıca kız ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek bulunduğu ortaya konulmuştur.

Yıldırım, Otrar ve Şirin (2015) 14-18 yaş arası gençler üzerinde psikolojik sağlık ve kimlik kurgusu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bulgulara bakıldığında erkek bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri kızlara oranla daha düşük bulunmuştur.

Turgut ve Çapan (2017), 1022 katılımcının olduğu çalışmada gençler üzerinde psikolojik sağlık ile sosyal destek ve okul bağlılığının ilişkisi incelenmiştir ve sonuçlara bakıldığında sosyal destek ve okul bağlılığı değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı yordadığı bulunmuştur.

Uysal (2019) tarafından bireylerde kişilerarası çatışma çözme becerileri, psikolojik sağlık ve öz şefkat kavramları arasındaki ilişkilerinin incelendiği araştırma sonucunda kavramlar arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

2.4.2. Öz şefkat ile ilgili araştırmalar

Literatürde öz şefkat kavramı ile ilgili birçok çalışma yapılmış ve bu çalışmaların çoğunun yetişkin örnekleminde olduğu görülmüştür. Aynı zamanda öz şefkatin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne baba tutumları, psikolojik iyi oluş, depresyon, anksiyete gibi çeşitli değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Öz şefkat kavramı ile ilgili yapılan ilk araştırmalar ise Kristin Neff tarafından gerçekleştirilmiştir.

Neff (2003), “Öz Şefkat Ölçeği” nin psikometrik özelliklerini araştırmak amacıyla 391 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, öz şefkatin çeşitli psikolojik değişkenlerle ilişkisini ele almıştır. Araştırma sonuçlarına göre öz şefkatin; yaşam doyumuyla, benlik saygısıyla ve temel ihtiyaç doyumlarıyla arasında pozitif yönlü; depresyon, anksiyete ve mükemmeliyetçilik ile negatif yönde ilişkisi olduğu belirtilmiştir.

Neff ve McGehee (2010), çalışmalarında “psikolojik sağlamlık ile öz şefkat arasındaki ilişki” araştırılmış ve bu bağlamda 235 ergen ile 287 genç yetişkinin öz şefkatleri karşılaştırılmıştır. Çalışmanın bulgularında, ergenler ile genç yetişkinler arasında öz şefkat düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hem ergenlerde hem de genç yetişkinlerde öz şefkatin depresyon, anksiyete, kayıtsız bağlanma ile negatif; sosyal bağlılık ve güvenli bağlanma ile ise pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öz şefkatin yalnızca yetişkinler için değil, ergenler için de iyi oluşla güçlü bir ilişkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Neff, Hsieh ve Dejitterat (2005), 332 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, öz şefkatin başarı hedefleri, algılanan akademik başarısızlıkla başa çıkma ve duygusal odaklı baş etme stratejileriyle olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin kendilerini daha yeterli hissettiklerini, sorunlara karşı etkili baş etme stratejileri geliştirebildiğini ve başarısızlık korkusunu daha az deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Çalışma, öz şefkat ile duygu odaklı stratejiler arasında pozitif, kaçınma stratejileri arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Bluth ve Blanton (2015) çalışmada “ergenlerin öz şefkat düzeyleri ile yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duygular ve algılanan stres arasındaki ilişki” incelenmiştir. Çalışma, 11-17 yaş aralığındaki ortaokul ve lise öğrencilerinin öz şefkat düzeylerini sınıf düzeyi ve cinsiyete göre karşılaştırmıştır. Sonuçlara bakıldığında liseli kız öğrencilerin öz şefkat puanlarının ortaokulda olan kızlara ve liseli erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede düşük olduğu belirtilmiştir. Öte yandan, ortaokuldaki erkek ve kız öğrenciler arasında öz şefkat puanları açısından fark bulunmamıştır.

Bluth ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir başka araştırma ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde uygulanmış ve “öz şefkat düzeyleri ile kaygı, depresyon,

algılanan stres, yaşam doyumu arasındaki ilişki” araştırılmıştır. Bulgular, “öz şefkat ile yaşam doyumu arasında” pozitif ilişki olduğunu; buna karşılık, “öz şefkat ve anksiyete, depresyon, stres değişkenleri arasında” negatif anlamlı ilişki bulunduğunu göstermiştir.

Literatürde öz şefkat kavramıyla yapılmış ilk Türkçe çalışmanın Öveç (2007) tarafından yapılmış olduğu söylenebilir. Öveç (2007), 668 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, öz şefkatin depresyon, anksiyete, stres ve öz-bilinç ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, öz şefkatin bileşenlerinden olan öz sevecenlik, farkındalık ve paylaşımların bilincinde olma, depresyon, anksiyete ve stresle negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Buna karşılık, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme bu değişkenlerle pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Deniz ve Sümer (2010), 523 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, öz şefkat düzeylerinin (düşük, orta ve yüksek) anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri üzerindeki etkileri incelemiş ve bulgular öz şefkatleri düşük olanların, depresyon ve anksiyetelerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca öz şefkat düzeyleri yüksek olanların olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmada daha etkili stratejiler kullanarak psikolojik açıdan daha sağlıklı oldukları yorumu yapılmıştır.

Özyeşil (2011) çalışmasında, farkındalık ve kişilik özelliklerinin öz şefkat ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya katılan 1010 üniversite öğrencisinden elde edilen bulgular, farkındalık ile öz şefkat arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan çalışmada dışa dönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk gibi özelliklerin öz şefkatle pozitif bir ilişki içinde olduğu belirlenirken, duygusal dengesizlikle öz şefkat arasında negatif bir ilişki bulunduğu saptanmış, ayrıca cinsiyet değişkenine göre de incelenmiş ve aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Andiç (2013) tarafından 490 ergen birey üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, öz şefkatin olumlu anne-baba algısı ve olumlu kendilik algıları ile pozitif, olumsuz anne-baba algısı ve olumsuz kendilik algıları ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Kıcalı (2015) 250 üniversite öğrencisi üzerinde öz şefkatin olumsuz duygulanım ve depresyon ile arasında negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu saptanmış ve bulgulara

göre öğrencilerin öz şefkat düzeyleri arttıkça olumsuz duygulanım ve depresyon düzeylerinin azalmaktadır.

Literatürde yapılan psikolojik sağlık ve öz şefkat arasında yapılan çalışmalara bakılacak olursa; Bolat (2013), 479 üniversite öğrencisi üzerindeki çalışmada, öz anlayış düzeyleri ile psikolojik sağlık ilişkisini incelemiş ve aralarında pozitif yönde bir ilişki bulmuştur. Ergün Başak (2012) ise 495 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışma, öz şefkatin psikolojik sağlamlığı yordayıcı etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Yelpeze (2020) tarafından yapılan 140 üniversite öğrencisiyle bilişsel esneklik ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü incelenmiş ve bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu, öz şefkatin ise bu ilişkide tam bir aracılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak, Yıldırım ve diğerlerinin (2022) çalışmada, yüksek öz şefkate sahip çocukların sosyal görünüş kaygısının daha düşük, olumlu mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek, olumsuz mükemmeliyetçilik düzeylerinin ise daha düşük olduğu bulunmuş ve bu durumun çocukların psikolojik sağlamlıklarını daha fazla güçlendirdiği yorumu yapılmıştır.

2.4.3. Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili araştırmalar

Literatür incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısı üzerine hem Türkiye’de hem de yurt dışında pek çok çalışma yapıldığı görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısının sosyal medya bağımlılığı, narsistik kişilik özellikleri, ebeveyn tutumları, beden imajı, yeme tutumları ve duygu düzenleme gibi çeşitli değişkenler ile ilişkisine bakıldığı ve bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Levinson ve diğerleri (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmada sosyal görünüş kaygısı ve yeme bozukluğu belirtilerinin sosyal kaygı bozukluğu için risk faktörü oluşturduğunu belirtmişlerdir. Araştırmanın bulgularında sosyal kaygının, sosyal görünüş kaygısıyla ve yeme bozukluğuyla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Titchener ve Wong (2015) yapmış oldukları çalışmada kadın üniversite öğrencilerinde beden kitle endeksi, sosyal kaygı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide beden memnuniyetsizliğinin aracılık etkisi incelenmiştir. Çalışmada beden kitle endeksi ile sosyal kaygı arasında anlamlı ilişki olmadığı fakat sosyal görünüş

kaygısı ile arasında pozitif anlamlı ilişkiler olduğu aynı zamanda beden memnuniyetsizliğinin aracılık etkisi bulunmuştur.

Hagger ve Stevenson (2010), 11-24 yaş arasındaki öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada cinsiyet ve yaş bağlamında sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel benlik saygısının arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada sosyal görünüş kaygısının kadınlarda daha yüksek olduğu ve fiziksel benlik saygısının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Doğan (2009), yaptığı çalışmada sosyal görünüş kaygısının benlik saygısıyla negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arttıkça benlik saygılarının azaldığını göstermektedir.

Seki ve Dilmaç (2015) ise yapmış olduğu 13-18 yaş arasındaki öğrenciler üzerindeki makale çalışmasında, ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile öznel iyi oluş puanları arasında negatif bir ilişki bulunmuştur.

Özcan ve diğerleri (2013), 12-24 yaş arasında bulunan 176 kadın üzerinde yaptıkları araştırmada çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiş ve çalışmanın bulguları kadınların sosyal görünüş kaygıları ile depresyon düzeyleri ve kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür.

Gül (2016)' ün yapmış olduğu tez çalışmasını 319 lise öğrencisi üzerinde yürütmüş ve araştırma bulgularında, ergenlik dönemindeki bireylerin işlevsel olmayan tutumları ve bilişsel çarpıtmalarının artmasının, sosyal görünüş kaygılarını yükselttiği sonucuna varılmıştır.

Kılıç (2015), üniversite öğrencilerinden oluşan 629 kadın ve 756 erkekten oluşan 1385 kişinin katıldığı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı, yalnızlık düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen bulgular, sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif, yalnızlık ile arasında pozitif bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda cinsiyet değişkenine bağlı olarak yapılan değerlendirmede ise erkeklerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Şahin ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, öğrencilerin benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın sonuçları hem kız hem de erkek öğrencilerde benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Bir başka çalışmaya bakıldığında Soylu, Atik ve Öçalan (2017) örnekleme başarılı liselerde ve spor lisesinde okuyan öğrenciler üzerinde ergenlerin sosyal görünüş kaygılarını araştırmıştır. Sonuç olarak erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri kız öğrencilere oranla anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde sırayla araştırmanın modeli, araştırmanın grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi başlıkları yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ergenlerde öz şefkat ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü incelemeyi amaçladığından, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi ile yürütülecektir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında ilişkileri belirlemek ve birlikte tutarlı bir değişim gösterip göstermediğini ortaya koymayı amaçlayan tarama modeline denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenler arasında bir değişim varsa bunun nasıl oluştuğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

Bir değişkenin başka bir değişken üzerindeki etkisini araştırırken, bu etkinin üçüncü bir aracı değişken üzerinden gerçekleşip gerçekleşmediğini incelemek amacıyla SPSS eklentisi olan PROCESS Model 4 kullanılmaktadır. Process Macro uygulaması bootstrap tekniği aracılığıyla düzenleyici etki hesaplanmasında basit ve kullanışlı işlem basamaklarına sahiptir (Gürbüz, 2019: 87). PROCESS Macro, bir veya birden fazla aracı değişken içeren modelleri desteklemektedir (Erdoğan, 2021: 229).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, İstanbul İl MEM'e bağlı Başakşehir ilçesindeki tüm resmi ortaokul ve lisede okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Bu araştırmada küme örnekleme yöntemiyle seçilen 4 okul araştırmaya dahil edilmiştir. Bu okullarda okuyan öğrenciler araştırmanın amacı konusunda bilgilendirilmiş ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 12-18 yaş aralığındaki 585 öğrenci örneklem olarak alınmıştır.

Küme örnekleme yöntemi, evrenden seçilen kümeler üzerinde yapılabilir. Küme örnekleme tek tek bireyler ile değil, küme adı verilen gruplara ayrılarak seçkisiz

yöntemle tesadüfi olarak seçilen gruplar ile yapılan örneklemdir (Çömlekçi, 2001: 90).

Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, frekans ve yüzdeler Tablo 3.1’de gösterilmektedir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları (N=585)

Değişkenler	Gruplar	Frekans	Yüzdeler
Cinsiyet	Kız	291	49.7
	Erkek	294	50.3
Yaş	12-13	152	26.0
	14-15	260	44.4
	16-17	173	29.6
Kaçıncı sınıf	7	127	21.7
	8	91	15.6
	9	151	25.8
	10	72	12.3
	11	57	9.7
	12	87	14.9
Okul türü	Ortaokul	215	36.8
	Lise	370	63.2
Gelir düzeyi	Düşük	38	6.5
	Orta	464	79.3
	Yüksek	83	14.2
Fiziksel görünüşünden memnuniyet	Beğenmiyorum	129	22.1
	Kararsızım	231	39.5
	Beğeniyorum	225	38.5
Yeterli sosyal destek görme	Evet	350	59.8
	Hayır	55	9.4
	Kısmen	180	30.8

Tablo 3.1. Devamı

	Anne-Baba	302	51.6
En çok sosyal destek kimden almakta	Kardeş	87	14.9
	Arkadaş	134	22.9
	Diğer	62	10.6
Ders başarısı	Başarılı	206	35.2
	Orta	328	56.1
	Düşük	51	8.7
Anne-baba ilişkisinden memnuniyet	Çok memnun	264	45.1
	Memnun	257	43.9
	Memnun değil	40	6.8
	Hiç memnun değil	24	4.1

Tablo 3.1'e göre, araştırmaya 291 (%49.7) kız, 294 (%50.3) erkek öğrenci katılmıştır. Çalışmaya dahil olan öğrencilerin 152'si (%26.0) 12-13, 260'ı (%44.4) 14-15, 173'ü (%29.6) 16-17 yaş aralığında bulunmaktadır. Sınıf düzeyine bakıldığında; öğrencilerin 127'si (%21.7) 7., 91'i (%15.6) 8., 151'i (%25.8) 9., 72'si (%12.3) 10., 57'si (%9.7) 11., 87'si (%14.9) 12. Sınıfta iken; okul türüne göre, öğrencilerin 215'i (%36.8) ortaokul ve 270'i (%63.2) lisede öğrenim görmektedir. Öğrencilerin 38'i (%6.5) düşük, 464'ü (%79.3) orta, 83'ü (%14.2) yüksek gelir düzeyine sahiptir. Fiziksel görünüşünden memnuniyete bakıldığında; öğrencilerden 129'u (%22.1) beğenmiyorum, 231'i (%39.5) kararsızım, 225'i (%38.5) beğeniyorum şeklinde fiziksel görünüşünden memnuniyet düzeyini ifade etmiştir. Yeterli destek görme düzeyine bakıldığında; öğrencilerden 350'si (%59.8) evet, 55'i (%9.4) hayır, 180'i (%30.8) kısmen şeklinde ifade etmiştir. Öğrencilerin en çok destek aldıkları kişilere bakıldığında; 302'si (%51.6) anne-babasından, 87'si (%14.9) kardeşinden, 134'ü (%22.9) arkadaşından, 62'si (%10.6) diğer kişiler olarak ifade etmiştir. Öğrenciler ders başarısını değerlendirdiğinde; 206'sı (%35.2) başarılı, 328'i (%56.1) orta, 51'i (%8.7) düşük olarak ifade etmiştir. Öğrencilerin anne-babalarıyla olan ilişkisine bakıldığında; 264'ü (%45.1) çok memnun, 257'si (%43.9) memnun, 40'ı (%6.8) memnun değilim, 24'ü (%4.1) hiç memnun olmadığını ifade etmiştir.

3.3. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları; “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Ergen Formu” ve öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerini belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Aşağıda araştırmada kullanılan ölçeklere yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış 10 sorudan oluşmaktadır. Form içeriğindeki sorular; yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, gelir düzeyi, fiziksel görünüşünü nasıl değerlendirdiği, yeterli sosyal destek alıp almadığı, en çok kimden sosyal destek aldığı, derslerindeki başarı düzeyi ve anne-babayla olan ilişkisinden memnuniyet düzeyi gibi bilgileri içermektedir. Öğrencilere uygulanan bu forma EK-1’de yer verilmiştir.

3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

2012 yılında Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver tarafından nitel ve nicel yöntemler kullanılarak geliştirilen ölçek, çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlığı ile ilgili bilgi toplamaya yönelik bir ölçme aracıdır. Ölçeğin orijinal formu 28 maddeden oluşmakta, üç alt ölçek ve sekiz alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin kısa form hali, Liebenberg, Ungar ve Leblanc tarafından yapılarak 12 maddelik yeni bir yapıdan oluşmaktadır. Oluşturulan kısa formun Türkçe uyarlaması Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 12 maddeden oluşan beşli likert yapıda olup, “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınacak en düşük puan 12, en yüksek puan ise 60 olarak bulunmuş olup yüksek puanlar bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve sonuç olarak ölçek toplam varyansın %51.28’ini açıklayan tek faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliliğini tespit etmek için ölçüt geçerliliğine bakılmış, öz yeterlik ve olumlu-olumsuz duygular ilişkisi incelenmiştir. Sonuç olarak “Çocuk ve Genç Psikolojik

Sağlamlık Ölçeği” ile öz yeterlik ve olumlu duygular ile pozitif, olumsuz duygular ile arasında ters yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Güvenirlilik çalışması için Cronbach Alpha iç tutarlılık değerine bakılmış ve 0.91 olarak bulunmuştur (Arslan, 2015). Bu araştırma için hesaplanan Cronbach Alpha değeri 0.76 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe EK-2’de yer verilmiştir.

3.3.3. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu

Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından geliştirilen ve Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçek, toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 1’den 5’e kadar derecelendirilen Likert tipi ölçek ile değerlendirilmekte ve seçenekler “1 (Hiçbir Zaman)” ile “5 (Her Zaman)” arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 11 ile 55 arasında olup, yüksek puanlar bireylerin öz şefkat düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeler tersten puanlanmaktadır.

Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu toplam varyansın %44.87’sini açıklamakta ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ölçüt geçerliliğini incelemek amacıyla “Öznel İyi Oluş Ölçeği” ve “Şefkat Korkusu Ölçeği” ile arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Öz şefkat ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü, öz şefkat ve şefkat korkusu arasında negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0.75 olarak belirtilmiştir (Yıldırım ve Sarı, 2018). Bu araştırma için hesaplanan Cronbach Alpha değeri 0.79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe EK-3’te yer verilmiştir.

3.3.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Ergen Formu

Hart ve diğerleri (2008) tarafından bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Doğan (2009) tarafından yapılmıştır. Ölçek 16 madde ve beşli likert tipinde öz bildirim (self-report) şeklinde hazırlanan bir ölçektir. Ölçekte 1 madde ters puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek puanlar en düşük 16, en yüksek ise 80’dir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar görünüş kaygısının fazla olduğu anlamına gelmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı kaynağının yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonuçları, toplam varyansın %53.4’ünü açıklayan tek bir faktör ortaya koymuştur. Ayrıca, ölçek maddelerinin faktör yükleri .35 ile .87 arasında değişim göstermektedir. Bunun yanı sıra, ölçeğin Cronbach

Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. İki hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .80 olarak belirlenmiştir (Doğan, 2011). Bu araştırma için hesaplanan Cronbach Alpha değeri .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe EK-4'te yer verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veriler 2023-2024 eğitim öğretim yılı içerisinde toplanmıştır. Araştırma kapsamında kullanılacak ölçeklerin izinleri e-posta yoluyla ölçek sahiplerinden alınmıştır. Ölçeklerin resmi eğitim kurumlarında kullanılabilmesi için gerekli yasal izinler, ilgili makamlarla resmi yazışmalara aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Resmi izinlerin tamamlanmasından sonra ölçme araçları “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Öz-Şefkat Ölçeği”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” oluşturulup uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

Ölçeklerin uygulaması öğrencilere sınıf ortamında yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Öncelikle gizlilik ilkesinden bahsedilmiş; araştırmanın amacı, anketlerin nasıl yanıtlanacağı, yanıtların akademik amaçla kullanılacağı ve yanıtların doğru-yanlış şeklinde değerlendirilmeyeceği hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca sağlıklı sonuç alınabilmesi için samimi ve dürüst yanıtlar verilmesi gerektiği de belirtilmiştir. Bu bilgilendirmeye istinaden gönüllü olan öğrencilere anket ve ölçekler uygulanmıştır. Öğrencilerin ölçekleri cevaplamasının ortalama 20 dakika sürdüğü gözlenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadaki verilerin analizi SPSS 26 programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmadaki aracılık analizleri ise Hayes tarafından geliştirilen SPSS Process Macro programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizine başlamadan önce kontrolleri yapılmış ve bu aşamada eksik veya yanlış cevap verildiği düşünülen veriler ayıklanmıştır. Uç değer olarak görülen 5 katılımcının verileri araştırmanın veri setinden çıkartılmıştır. Oluşan yeni veri setinden elde edilen puanların normallik değerlerine bakılmıştır. Normallik değerleri Tablo 3.2.'de gösterilmiştir.

Tablo. 3.2: Dağılımın Normallik Testi Sonuçları (N=585)

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği	-.42	-.24
Öz Şefkat Ölçeği	.15	-.25
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	.54	-.59

Normal dağılımı belirlemek için basıklık çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. Basıklık-Çarpıklık değerleri Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından +1.50 ve -1.50 arasında olduğu durumlarda dağılımın normal dağılım olarak kabul edildiğini vurgulamışlardır. Bu sebeple dağılıma bakıldığında ölçme araçlarından alınan puanların normal dağılım gösterdiğini söylemek mümkündür. Araştırmada dağılımın normal kabul edilmesinden dolayı bu araştırma için nicel araştırma yöntemlerinden parametrik testler kullanılmıştır. Öncelikle kullanılan ölçeklerin betimsel istatistikleri hesaplanmış ve frekans, yüzdeler, maksimum ve minimum değerler bulunmuştur. Daha sonra kişisel bilgi formundan elde edilen demografik değişkenlere bakılarak ikili grup puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için t testi, ikiden fazla grup puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığı için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konulması için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ergenlerde öz şefkat ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü olup olmamasının araştırılması için Hayes tarafından geliştirilen SPSS Macro v4.2 modeli kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmada kullanılan ölçeklerin istatistiksel analizlerinin sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öz şefkat, sosyal görünüş kaygısı ve çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeklerinden elde edilen puanların betimsel istatistikleri tablo 4.1’de belirtilmiştir.

4.1. Fark Analizine İlişkin Bulgular

Tablo 4.1: Öz-şefkat, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık ölçeklerinin betimsel istatistikleri (N=585)

Ölçekler	Min.	Mak.	Ortalama	Standart Sapma
ÖŞÖ	13.00	55.00	32.28	7.89
SGKÖ	16.00	79.00	39.13	16.09
ÇGPSÖ	25.00	60.00	45.24	7.34

(ÖŞÖ: Öz Şefkat Ölçeği,
SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği,
ÇGPSÖ: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği).

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi Öz Şefkat Ölçeği puanlarının ortalaması 32.28, standart sapması ise 7.89 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan en yüksek puan 55.00, en düşük puan ise 13.00’tür. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının ortalaması 39.13, standart sapması 16.09 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan en yüksek puan 79.00 ve en düşük puan 16.00 olarak bulunmuştur. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının ortalaması 45.24, standart sapması 7.34 olarak ölçülmüştür. Ölçekten alınan en yüksek puan 60.00 ve en düşük puan 25.00 olarak bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan Öz Şefkat Ölçeğinden alınan puanların t testi sonuçları Tablo 4.2’de gösterilmiştir.

Tablo 4.2: Öz Şefkat Ölçeği puanlarının ikili değişkenlere göre T testi sonuçları

Ölçek	Değişkenler	N	X±S	Sd	t	p	
Öz Şefkat Ölçeği	Cinsiyet	Kız	291	30.66±7.73	583	-5.04	.00
		Erkek	294	33.89±7.73			
Öz Şefkat Ölçeği	Okul Türü	Ortaokul	215	32.73±7.75	583	1.03	.30
		Lise	370	32.02±7.97			

Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeğinden alınan puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [t(583)=-5.04, p<.05]. Erkek öğrencilerin öz şefkat düzeyleri (\bar{X} =33.89) kız öğrencilerin öz şefkat düzeylerine göre (\bar{X} =30.66) daha yüksektir. Öz Şefkat Ölçeğinden alınan puanlar okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [t(583)=1.03, p>.05].

Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeğinden aldıkları puanların ikiden fazla değişken ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığını test etmek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizinin sonuçları Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3: Öz-Şefkat Ölçeğinden Alınan Puanlarının İki'den Fazla Değişkenlere Göre Anova Sonuçları

Anket Soruları	Seçenekler	N	X±S	VK	KT	Sd	KO	F	p
Yaş	12-13	152	32.19±7.71	GA	23.04	2	11.52 62.52	.18	.83
	14-15	260	32.50±7.92	Gİ	36390.70	582			
	16-17	173	32.04±8.05	T	36413.75	584			
Sınıf düzeyi	7	127	31.67±7.54	GA Gİ T	577.74 35836.01 36413.75	5 579 584	115.54 61.89	1.86	.09
	8	91	34.08±7.88						
	9	151	32.49±8.09						
	10	72	30.54±7.12						
	11	57	32.64±8.28						
	12	87	32.13±8.20						
Gelir düzeyi	Düşük	38	32.21±6.53	GA	156.00	2	78.00 62.29	1.25	.28
	Orta	464	32.06±8.00	Gİ	36257.75	582			
	Yüksek	83	33.55±7.83	T	36413.75	584			
Fiziksel görünüş	Beğenmiyorum	129	28.82±7.55	GA	3861.77	2	1930.88 55.93	34.52	.00
	Kararsızım	231	31.25±7.10	Gİ	32551.97	582			
	Beğeniyorum	225	35.32±7.79	T	36413.75	584			
Yeterli sosyal destek görme	Evet	350	34.22±7.61	GA	3537.50	2	1768.75 56.48	31.31	.00
	Hayır	55	27.45±6.87	Gİ	32876.25	582			
	Kısmen	180	30.00±7.50	T	36413.75	584			
En çok sosyal destek aldığı kişi	Anne-Baba	302	33.45±7.71	GA Gİ T	1496.28 34917.46 36413.75	3 581 584	498.76 60.09	8.29	.00
	Kardeş	87	33.21±7.67						
	Arkadaş	134	29.70±7.28						
	Diğer	62	30.88±8.91						
Ders başarısı	Başarılı	206	34.55±8.30	GA	1672.64	2	836.32 59.69	14.01	.00
	Orta düzey	328	31.18±7.47	Gİ	34741.11	582			
	Düşük	51	30.23±6.81	T	36413.75	584			
Anne-baba ilişkisinden memnuniyet	Çok memnun	264	35.48±7.54	GA Gİ T	5546.93 30866.82 36413.75	3 581 584	1848.97 53.12	34.80	.00
	Memnun	257	30.22±7.00						
	Memnun değil	40	28.67±7.32						
	Hiç memnun d.	24	25.12±7.34						

Tablo 4.3'e bakıldığında, öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeğinden aldıkları puanlar yaşa göre farklılaşmamaktadır [F (2-584) =.18, p>.83]. Yaşları 12-13 olan grubun öz şefkat düzeyi (\bar{X} =32.19), yaşları 14-15 olan grubun (\bar{X} =32.50), yaşları 16-17 olanların ise (\bar{X} =32.04) olarak hesaplanmıştır.

Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeğinden aldıkları puanlar, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [F (5-584) =1.86, p>.05]. 7. Sınıf öğrencilerinin öz şefkat düzeyleri (\bar{X} =31.67), 8. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} =34.08), 9. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} = 32.49), 10. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} = 30.54), 11. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} = 32.64), 12. Sınıf öğrencilerinin ise (\bar{X} =32.13) olarak hesaplanmıştır.

Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeği puanları gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [F (2-584) =1.25, p>.05]. Gelir durumu düşük olanların öz şefkat düzeyleri (\bar{X} = 32.21), orta olanların (\bar{X} =32.06), yüksek olanların ise (\bar{X} = 33.55) olarak hesaplanmıştır.

Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeğinden aldıkları puanlar, fiziksel görünüşlerinden ne kadar memnun olduklarına göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (2-584) =34.52, p<.05]. Fiziksel görünüşlerini beğenmeyen öğrencilerin öz şefkat düzeyleri (\bar{X} =28.82), beğenenlerin (\bar{X} =35.32), kararsız olanların ise (\bar{X} =31.25) olarak hesaplanmıştır. Öz Şefkat Ölçeği puanları arasındaki anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında bulunduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre fiziksel görünüşlerinden memnuniyetlerini değerlendirdiklerinde fiziksel görünüşünü beğenen öğrencilerin puanları, beğenmeyen ve kararsız olan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeğinden aldıkları puanların, yeterli sosyal destek düzeylerine göre anlamlı bir farklılık görülmüştür [F (2-584) =31.31, p<.05]. Yeterli sosyal destek aldığını ifade edenlerin öz şefkat düzeyleri (\bar{X} =34.22), almadığını ifade edenlerin (\bar{X} =27.45), kısmen aldığını ifade edenlerin ise (\bar{X} =30.00) olarak hesaplanmıştır. Öz Şefkat Ölçeği puanları arasındaki anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında bulunduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre yeterli sosyal destek alan öğrencilerin puanlarının, kısmen sosyal destek alan ve almayanlara göre yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeğinden aldıkları puanlar onların en çok sosyal destek aldıkları kişilere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [F (3-584) =8.29, p<.05]. En çok anne-babasından sosyal destek aldığını ifade edenlerin öz şefkat düzeyleri (\bar{X} =33.45), kardeşinden alanlar (\bar{X} =33.21), arkadaşından alanlar (\bar{X} =29.70), diğer olarak ifade edenlerin ise (\bar{X} =30.88) olarak hesaplanmıştır. Öz Şefkat Ölçeği puanları arasındaki anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında bulunduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre en çok anne-babasından destek alan öğrencilerin puanları, kardeş, arkadaş ve diğer kişilerden sosyal destek alanların puanlarına göre daha yüksektir.

Öğrencilerin Öz Şefkat puanları, ders başarısına göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (2-584) =14.01, p<.05]. Ders başarısı yüksek olan öğrencilerin öz şefkat düzeyleri (\bar{X} =34.55), orta düzeyde başarılı olanlar (\bar{X} =31.18), düşük düzeyde olanlar (\bar{X} =30.23) olarak hesaplanmıştır. Öz Şefkat Ölçeği puanları arasındaki anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında bulunduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre derslerinde başarılı olan öğrencilerin puanları, ders başarısı orta ve düşük düzeyde olanlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin Öz Şefkat Ölçeğinden aldıkları puanlar, onların anne ve babalarıyla olan ilişkilerinden memnuniyet düzeylerine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [F (3-584) =34.80, p<.05]. Anne ve babasıyla olan ilişkisinden çok memnun olanların öz şefkat düzeyleri (\bar{X} =35.48), memnun olanların (\bar{X} =30.22), memnun olmayanların (\bar{X} =28.67), hiç memnun olmayanların (\bar{X} =25.12) olarak hesaplanmıştır. Öz Şefkat Ölçeği puanları arasındaki anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında bulunduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre anne ve babasıyla ilişkisinden çok memnun olan öğrencilerin puanları, memnun, memnun değilim ve hiç memnun değilim şeklinde ifade eden öğrencilerin puanlarına göre yüksek bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınan puanların t testi sonuçları Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının ikili değişkenlere göre T testi sonuçları

Ölçek	Değişkenler	N	X±S	Sd	t	p	
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Cinsiyet	Kız	291	42,32±17,02	583	4.86	.00
		Erkek	294	35,97±14,47			
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Okul Türü	Ortaokul	215	43,04±15,29	583	4.56	.00
		Lise	370	36,85±16,13			

Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir [t (583) = 4.86, p<.05]. Kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri (\bar{X} 42.32) erkek öğrencilere göre (\bar{X} =35.97) daha yüksektir. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları okul türüne göre anlamlı farklılıklar göstermektedir [t (583) =4.56, p<.05]. Ortaokul öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri (\bar{X} =43.04) lise öğrencilerine göre (\bar{X} =36.85) daha yüksektir.

Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden aldığı puanların ikiden fazla değişken ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığını test etmek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizinin sonuçlarına Tablo 4.5'te yer verilmiştir.

Tablo 4.5: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden Alınan Puanlarının İki Den Fazla Değişkenlere Göre Anova Sonuçları

Anket Soruları	Seçenekler	N	X±S	VK	KT	Sd	KO	F	p
Yaş	12-13	152	44,15±15,47	GA	9718,69	2	4859,34 243,27	19.97	.00
	14-15	260	40,03±15,93	Gİ	141586,17	582			
	16-17	173	33,38±15,18	T	151304,86	584			
Sınıf düzeyi	7	127	44,46±15,26	GA	12100,98	5	2420,19 240,42	10.06	.00
	8	91	41,27±14,99						
	9	151	39,50±16,17						
	10	72	40,93±16,79						
	11	57	32,33±13,34						
	12	87	31,41±15,38						
Gelir düzeyi	Düşük	38	48,78±15,51	GA	5811,90	2	2905,95 249,98	11.62	.00
	Orta	464	39,27±15,96	Gİ	145492,96	582			
	Yüksek	83	33,91±15,02	T	151304,86	584			
Fiziksel görünüş	Beğenmiyorum	129	50,22±17,28	GA	32509,60	2	16254,80 204,11	79.63	.00
	Kararsızım	231	41,08±14,30	Gİ	118795,26	582			
	Beğeniyorum	225	30,76±12,23	T	151304,86	584			
Yeterli sosyal destek görme	Evet	350	34,69±13,97	GA	17884,66	2	8942,33 229,24	39.00	.00
	Hayır	55	48,92±16,55	Gİ	133420,19	582			
	Kısmen	180	44,76±16,79	T	151304,86	584			
En çok sosyal destek aldığı kişi	Anne-Baba	302	37,02±14,93	GA	3672,72	3	1224,24 254,10	4.81	.00
	Kardeş	87	38,81±16,78	Gİ	147632,13	581			
	Arkadaş	134	42,11±16,91	T	151304,86	584			
	Diğer	62	43,40±17,28						
Ders başarısı	Başarılı	206	34,82±14,17	GA	6642,26	2	3321,13 248,56	13.36	.00
	Orta düzey	328	40,92±16,44	Gİ	144662,59	582			
	Düşük	51	45,00±17,36	T	151304,86	584			
Anne-baba ilişkisinden memnuniyet	Çok memnunum	264	33,93±14,46	GA	15736,62	3	5245,54 233,33	22.48	.00
	Memnunum	257	42,00±15,27						
	Memnun değilim	40	47,72±17,99						
	Hiç memnun d.	24	51,25±18,84						

Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (2-584) =19.97, p<.05]. Yaşları 12-13 olan grubun sosyal görünüş kaygı düzeyi (\bar{X} =44.15), 14-15 yaş grubunun sosyal görünüş kaygısı düzeyi (\bar{X} =40.03), 16-17 yaş grubunun ise (\bar{X} =33.38) olarak hesaplanmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınan puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre 12-13 yaş grubundaki öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanları, 14-15 ve 16-17 yaş grubu öğrencilerin puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı puanları sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (5-584) =10.06, p<.05]. 7.sınıf öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri (\bar{X} =44.46), 8. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} =41.27), 9. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} =39.50), 10. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} =40.93), 11. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} =32.33) ve 12. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} =31.41) olarak hesaplanmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınan puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre 7. Sınıf öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puanları, diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilerin puanlarından anlamlı bir şekilde yüksektir.

Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (2-584) =11.62, p<.05]. Gelir durumu düşük olanların sosyal görünüş kaygı düzeyleri (\bar{X} =48.78), orta olanların (\bar{X} =39.27), yüksek olanların (\bar{X} =33.91) olarak hesaplanmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınan puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre gelir durumu düşük olan öğrencilerin puanları, gelir durumu orta ve yüksek olanlara göre anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları fiziksel görünüşlerinden ne kadar memnun oldukları değerlendirmelerine göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (2-584) =79.03, p<.05]. Fiziksel görünüşlerini beğenmeyen öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri (\bar{X} =50.22), beğenenlerin (\bar{X} =30.76), kararsız olanların ise (\bar{X} =41.08) olarak hesaplanmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınan puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre fiziksel görünüşlerinden memnuniyetlerini değerlendirdiklerinde fiziksel görünüşünü beğenmeyen

öğrencilerin puanları, beğenen ve kararsız olanlara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları yeterli sosyal destek alma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (2-584) =39.00, p<.05]. Yeterli sosyal destek aldığını ifade edenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri (\bar{X} =34.69), almadığını ifade edenlerin (\bar{X} =48.92), kısmen aldığını ifade edenlerin ise (\bar{X} =44.76) olarak hesaplanmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınan puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre yeterli sosyal destek almadığını ifade eden öğrencilerin puanları, yeterli ve kısmen sosyal destek alanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının en çok sosyal destek aldıkları kişilere göre anlamlı farklılaştığı görülmektedir [F (3-584) = 4.81, p<.05]. En çok anne-babasından sosyal destek aldığını ifade edenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri (\bar{X} =37.02), kardeşinden alanlar (\bar{X} =38.81), arkadaşından alanlar (\bar{X} =42.11), diğer olarak ifade edenlerin ise (\bar{X} =43.40) olarak hesaplanmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınan puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre en çok diğer kişilerden destek alan öğrencilerin puanları, anne-baba, kardeş ve arkadaşlarından sosyal destek alanlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları ders başarısı düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [F (2-584) =13.36, p<.05]. Derslerinde başarılı olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri (\bar{X} =34.82), orta düzeyde başarılı olanlar (\bar{X} =40.92), düşük düzeyde olanlar (\bar{X} =45.00) olarak hesaplanmıştır Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınan puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık oluşup oluşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre derslerinde düşük düzeyde başarısı olan öğrencilerin puanları, yüksek ve orta düzeyde başarılı olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği puanları onların anne ve babalarıyla olan ilişkilerinin memnuniyet düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (3-584) =22.48, p<.05]. Anne ve babasıyla olan ilişkisinden çok memnun olanların sosyal

görünüş kaygı düzeyi (\bar{X} =33.93), memnun olanlar (\bar{X} =42.00), memnun olmayanlar (\bar{X} =47.72), hiç memnun olmayanlar (\bar{X} =51.25) olarak hesaplanmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınan puanlarının gruplar arasında anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre anne ve babasıyla olan ilişkisinden hiç memnun olmadığını ifade eden öğrencilerin puanları, çok memnun, memnun ve memnun değilim şeklinde değerlendiren öğrencilerin puanlarına göre daha yüksektir.

Araştırmada kullanılan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden alınan puanların t testi sonuçları Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4.6: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının ikili değişkenlere göre T testi sonuçları

Ölçek	Değişkenler	N	X±S	Sd	t	p	
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Cinsiyet	Kız	291	44,99±7,29	583	-.80	.42
		Erkek	294	45,48±7,39			
	Okul Türü	Ortaokul	215	43,81±7,90	583	-3.61	.00
		Lise	370	46,07±6,87			

Öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(583)=-.80$, $p>.05$]. Öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları okul türüne göre anlamlı farklılık göstermektedir [$t(583)=-3.61$, $p<.05$]. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri (\bar{X} =46.07) ortaokul öğrencilerine göre (\bar{X} =43.81) daha yüksektir.

Öğrencilerin Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden aldığı puanların ikiden fazla değişken ortalamaları arasındaki farkların anlamlılığını test etmek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizinin sonuçlarına Tablo 4.7’de yer verilmiştir.

Tablo 4.7: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğinden Alınan Puanlarının İki'den Fazla Değişkenlere Göre Anova Sonuçları

Anket Soruları	Seçenekler	N	X±S	VK	KT	Sd	KO	F	p
Yaş	12-13	152	43,82±7,85	GA	410,63	2	205,31 53,40	3.84	.02
	14-15	260	45,72±7,24	Gİ	31082,89	582			
	16-17	173	45,76±6,88	T	31493,53	584			
Sınıf düzeyi	7	127	43,02±7,92	GA Gİ T	1122,35 30371,17 31493,53	5 579 584	224,47 52,45	4.27	.00
	8	91	44,84±7,81						
	9	151	46,86±6,91						
	10	72	45,23±5,79						
	11	57	45,03±7,31						
	12	87	46,22±7,16						
Gelir düzeyi	Düşük	38	41,44±7,33	GA	836,53	2	418,26 52,67	7.94	.00
	Orta	464	45,21±7,21	Gİ	30656,99	582			
	Yüksek	83	47,10±7,47	T	31493,53	584			
Fiziksel görünüş	Beğenmiyorum	129	41,81±7,41	GA	3407,08	2	1703,54 48,25	35.30	.00
	Kararsızım	231	44,44±7,19	Gİ	28086,44	582			
	Beğeniyorum	225	48,02±6,39	T	31493,53	584			
Yeterli sosyal destek görme	Evet	350	47,67±6,17	GA	6387,17	2	3193,58 43,13	74.03	.00
	Hayır	55	37,47±8,13	Gİ	25106,35	582			
	Kısmen	180	42,88±6,77	T	31493,53	584			
En çok sosyal destek aldığı kişi	Anne-Baba	302	47,12±6,71	GA	2697,41	3	899,13 49,56	18.14	.00
	Kardeş	87	45,03±6,68	Gİ	28796,12	581			
	Arkadaş	134	42,88±7,54	T	31493,53	584			
	Diğer	62	41,46±7,89						
Ders başarısı	Başarılı	206	47,32±6,75	GA	2088,68	2	1044,34 50,52	20.67	.00
	Orta düzey	328	44,65±7,13	Gİ	29404,84	582			
	Düşük	51	40,62±8,23	T	31493,53	584			
Anne-baba ilişkisinden memnuniyet	Çok memnunum	264	48,35±6,55	GA Gİ T	7034,23 24459,29 31493,53	3 581 584	2344,74 42,09	55.69	.00
	Memnunum	257	43,94±6,45						
	Memnun değilim	40	39,30±5,65						
	Hiç memnun d.	24	34,79±7,34						

Öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (2-584) =3.84, p<.05]. Yaşları 12-13 olan grubun psikolojik sağlamlık düzeyi (\bar{X} =43.82), 14-15 yaş grubunun psikolojik sağlamlık düzeyi (\bar{X} =45.72), 16-17 yaş grubunun ise (\bar{X} =45.76) olarak hesaplanmıştır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının gruplar arasındaki farklılıkları ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre 16-17 yaş grubundaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları, 12-13 ve 14-15 yaş grubu öğrencilerin puanlarından anlamlı bir şekilde yüksektir.

Öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık puanları sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (5-584) =4.27, p<.05]. 7.sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri (\bar{X} =43.02), 8. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} =44.84), 9. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} =46.86), 10. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} =45.23), 11. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} =45.03) ve 12. Sınıf öğrencilerinin (\bar{X} =46.22) olarak hesaplanmıştır. . Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının gruplar arasındaki farklılıkları ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre 9. Sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanları, diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilerin puanlarından anlamlı bir şekilde yüksektir.

Öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (2-584) =7.94, p<.05]. Gelir durumu düşük olanların psikolojik sağlamlık düzeyleri (\bar{X} =41.44), orta olanların (\bar{X} =45.21), yüksek olanların (\bar{X} =47.10) olarak hesaplanmıştır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının gruplar arasındaki farklılıkları ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre gelir durumu yüksek olan öğrencilerin puanları, gelir durumu düşük ve orta olanlara göre anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır.

Öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları fiziksel görünüşlerinden ne kadar memnun oldukları değerlendirmelerine göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (2-584) =35.30, p<.05]. Fiziksel görünüşlerini beğenmeyen öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri (\bar{X} =41.81), beğenenlerin (\bar{X} =48.02), kararsız olanların ise (\bar{X} =44.44) olarak hesaplanmıştır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının gruplar arasındaki farklılıkları ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre fiziksel görünüşlerinden memnuniyetlerini değerlendirdiklerinde fiziksel görünüşünü beğenen öğrencilerin puanları, beğenmeyen ve kararsız olanlara göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği puanları yeterli sosyal destek alma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (2-584) =74.03, p<.05]. Yeterli sosyal destek aldığını ifade edenlerin psikolojik sağlık düzeyleri (\bar{X} =47.67), almadığını ifade edenlerin (\bar{X} =37.47), kısmen aldığını ifade edenlerin ise (\bar{X} =42.88) olarak hesaplanmıştır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği puanlarının gruplar arasındaki farklılıkları ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre yeterli sosyal destek alan öğrencilerin puanları, kısmen sosyal destek alan ve almayanlara göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği puanları en çok sosyal destek aldıkları kişilere göre anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir [F (3-584) =18.14, p<.05]. En çok anne-babasından sosyal destek aldığını ifade edenlerin psikolojik sağlık düzeyleri (\bar{X} =47.12), kardeşinden alanlar (\bar{X} =45.03), arkadaşından alanlar (\bar{X} =42.88), diğer olarak ifade edenlerin ise (\bar{X} =41.46) olarak hesaplanmıştır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği puanlarının gruplar arasındaki farklılıkları ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre en çok anne-babasından destek alan öğrencilerin puanları, kardeş, arkadaş ve diğer kişilerden sosyal destek alanlara göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği puanları ders başarıları düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [F (2-584) =20.67, p<.05]. Derslerinde başarılı olan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri (\bar{X} =47.32), orta düzeyde başarılı olanlar (\bar{X} =44.65), düşük düzeyde olanlar (\bar{X} =40.62) olarak hesaplanmıştır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği puanlarının gruplar arasındaki farklılıkları ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre derslerinde başarılı olan öğrencilerin puanları, orta ve düşük düzeyde başarılı olanlara göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

Öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği puanları onların anne ve babalarıyla olan ilişkilerinin memnuniyet düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir [F (3-584) =55.69, p<.05]. Anne ve babasıyla olan ilişkisinden çok memnun olanların psikolojik sağlık düzeyi (\bar{X} =48.35), memnun olanlar (\bar{X} =43.94), memnun olmayanlar (\bar{X} =39.30), hiç memnun olmayanlar (\bar{X} =34.79) olarak hesaplanmıştır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği puanlarının gruplar arasındaki farklılıkları ortaya koymak amacıyla yapılan Scheffe testi sonuçlarına göre anne ve babasıyla olan ilişkisinden çok memnun olan öğrencilerin

puanları, memnun, memnun değilim ve hiç memnun değilim şeklinde değerlendiren öğrencilerin puanlarına göre anlamlı bir şekilde yüksektir.

4.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerine Tablo 4.8’te yer verilmiştir.

Tablo 4.8. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık, Öz-şefkat ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçekleri arasındaki ilişkilerin korelasyon analizi (N=585)

Ölçekler	1	2	3
ÇGPSÖ	1		
ÖŞÖ	0.46**	1	
SGKÖ	-0.39**	-0.46**	1

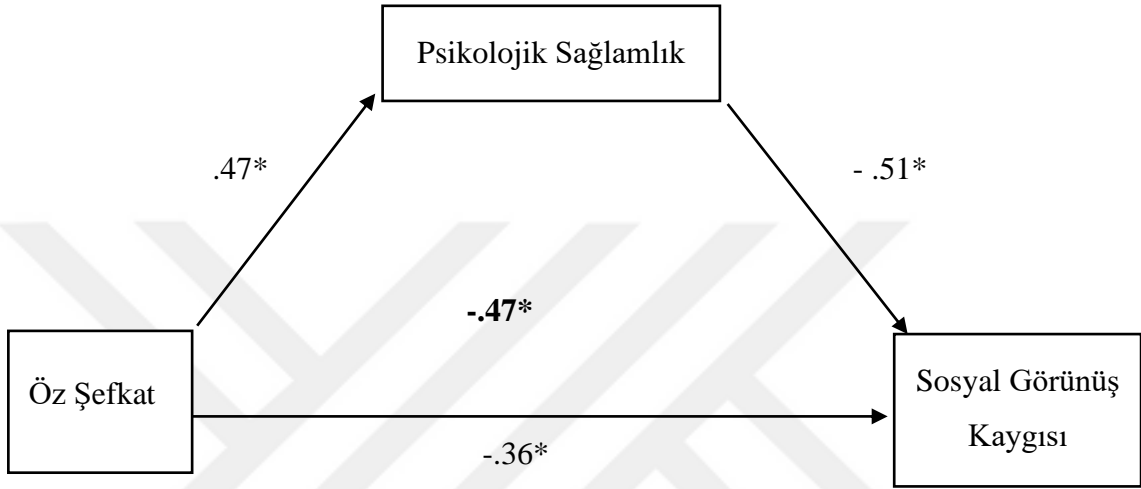
**p<.01

Tablo 4.8’te görüldüğü gibi ölçeklerde elde edilen puanlar ile yapılan korelasyon analizi sonucunda; öğrencilerin çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği puanları ile öz şefkat ölçeği puanları arasında ($r= .46$, $p<.01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bundan yola çıkarak ergen bireylerin öz şefkat düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlıklarının da arttığı söylenebilir. Öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık ölçeğinin puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeğinin puanları arasında ($r= -.39$, $p<.01$) negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Bundan yola çıkarak ergen bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygılarında azalma olabileceği söylenebilir. Öz-Şefkat ölçeği puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeği puanları arasında ($r= -.46$, $p<.01$) negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Bundan yola çıkarak ergen bireylerin öz şefkat düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygılarında azalma olabileceği söylenebilir.

4.3. Aracılık Analizine İlişkin Bulgular

Öz şefkat ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılığına ilişkin istatistiksel analiz sonuçları Şekil 1’de gösterilmektedir.

Şekil 1: Öz Şefkat ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü



Şekil 1. Öz şefkat ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılığı ve standardize edilmemiş beta değerleri, $*p<.01$.

Şekil 1’de görüldüğü gibi öz şefkatin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki toplam etkisi ($c = -.36$, $S_h = .07$, $t = 12,71$, $p < .001$) anlamlı düzeydedir (Adım 1). Ayrıca öz şefkatin aracı değişken olan psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisi ($B = .47$, $S_h = .03$, $t = 12,73$, $p < .01$) anlamlı düzeydedir (Adım 2). Aracı değişken olan psikolojik sağlamlığın sosyal görünüş kaygısı üzerindeki doğrudan etkisi ($B = -.51$, $S_h = .05$, $t = 5,72$, $p < .01$) anlamlı düzeyde bulunmuştur (Adım 3). Öz şefkat ile aracı değişken olan psikolojik sağlamlık değişkeni aynı anda denkleme alındığında (Adım 4) doğrudan etki açısından öz şefkat ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki azalmış ancak anlamlılık değeri aynı düzeyde kalmıştır ($c' = -.36$, $S_h = .08$, $t = 5,72$, $p < .001$). Bununla birlikte tüm modelin anlamlı olduğu ($F(2-583) = 101,62$, $p < .001$) ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki toplam varyansın % 26’sını açıkladığı görülmektedir.

Öğrencilerin öz şefkat puanlarının psikolojik sağlamlık aracılığı ile sosyal görünüş kaygısı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri ile spesifik dolaylı etkilerine Tablo 4.9'te gösterilmiştir.

Tablo 4.9: Öğrencilerin Öz Şefkat Puanlarının Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkilerinin Psikolojik Sağlamlık Aracılığıyla Karşılaştırılması

Model 2	BE	SE	t	95% BCa Güven Aralığı	
				LLCI	tULCI
Toplam Etki	0.949	0.074	12.71	0.109	0.347
Doğrudan Etki	0.730	0.082	8,87	0.073	0.226
Dolaylı Etki	0.219	0.044		-0.321	-0.138
Dolaylı Etki (ÖŞ→ PS → SGK)	0.107	0.021		-0.152	-0.069

Bootstrap örneklem büyüklüğü = 5000; BE Boot etkisi, SE standart hata, LLCI alt sınır güven aralığı, ULCI üst sınır güven aralığı. Öz Şefkat (ÖŞ), Psikolojik sağlamlık (PS), Sosyal Görünüş Kaygısı (SGK).

Çalışmada kullanılan değişkenlerin dolaylı etkileri 5000 bootstrap örneklemini kullanarak test edilmiş, tahminler %95 güven aralığında değerlendirilmiş, yanlışlık hataları elimine edilmiş ve düzeltilmiş sonuçlar Tablo 4.5'te gösterilmiştir. Tablo 4.5'te toplam etki değerinin 0,949, doğrudan etki değerinin 0,703 ve toplam dolaylı etki değerinin 0,219 olduğunu göstermektedir. Model bir dolaylı etkiye sahiptir. Dolaylı etkide; öz şefkatin (ÖŞ), Psikolojik sağlamlık (PS) aracılığı ile sosyal görünüş kaygısı (SGK) üzerindeki etkisi güven aralıkları sıfır değeri içermediğinden anlamlıdır (bootstrap = 0,107, %95 GA = -0,152, -0,069).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada ergenlerde öz şefkat ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bölümde elde edilen bulgular, amaçlar doğrultusunda tartışılacak ve ortaya çıkan sonuçlar ilgili literatür desteğiyle yorumlandıktan sonra önerilere yer verilecektir.

5.1. Tartışma

5.1.1. Öz Şefkat Ölçeğinin t Testi Analizine Göre Bulguların Tartışılması ve Yorumlaması

Ergenlerin öz şefkat ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *cinsiyet* değişkenine göre incelendiğinde; öz şefkat ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Araştırmada erkek öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Solak Şimşek (2019) tarafından yapılmış olan çalışmada öz şefkat düzeylerinin erkek lise öğrencilerinde kız lise öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda Yıldırım (2023) tarafından yapılan çalışmada erkek bireylerde öz şefkat düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara bakıldığında araştırmanın bulgularıyla benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen birçok çalışmaya olduğu görülmektedir (Ünüvar, 2023; Kışlal, 2022; Neff ve McGehee, 2010; Çiçek ve Çopur, 2018; Tel ve Sarı, 2016). Bunun yanında öz şefkatin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği araştırmalara da rastlanmıştır (Çoban, 2021; Kıcalı, 2015; İkiz ve Totan, 2012; Özyeşil, 2011).

De Vore (2013) kadınların öz şefkat düzeylerindeki düşüklüğünün nedenini, toplumsal olarak kendilerine yüklenen sorumluluklardan ve olumsuz durumlarda kendilerini daha fazla eleştirme eğilimlerinden kaynaklanması olarak öne sürmüştür. Dolayısıyla bu durum, kadınların yaşadıkları olayları kişiselleştirmelerine ve

olumsuz düşünceler geliştirmelerine yol açarken öz Őekfat düzeylerinde erkeklere göre düşüklük olması beklenilir bir durumdur. Erkeklerin ise toplumsal kalıpların dayatmış olduğu güçlü olma ve bağımsız olma özellikleri taşımasıyla beraber duygusal mücadelelerde duygularını bastırmayı seçtikleri ve kendilerini eleştirel yaklaşmaktan kaçınma eğiliminde olabilecekleri yorumu yapılabilir.

Ergenlerin öz Őekfat ölçeğinden aldıkları toplam puanlar **okul türü** değişkenine göre incelendiğinde; öz Őekfat puanlarının okul türü değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu bulguyu destekleyen bazı çalışmalara rastlanmıştır. Solak Şimşek (2019) lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada okul türüne göre öz Őekfat düzeylerinin farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Kiye (2023) Anadolu Lisesi ve Anadolu Meslek Lisesi arasında yaptığı çalışmada öz Őekfat düzeylerinin okul türü değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra Kışlal (2022) yapmış olduğu çalışmada ise öz Őekfat ile okul türü arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Liseler arasında yaptığı çalışmada meslek lisesi öğrencilerinin öz Őekfat düzeylerinin fen lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Görüldüğu üzere, okul türlerinin öğrencilerin öz Őekfat düzeylerine etki gösterdiği çalışmalar sınırlıdır. Bu araştırmanın sonucuna da bakıldığında okul türü değişkeni öğrencilerin öz Őekfat düzeylerini etkilememektedir. Bu bağlamda tek başına okul türünün öz Őekfat üzerinde bir etkisinin olmadığı, okul türü ile birlikte farklı değişkenlerinde ele alınmasının etkili olabileceği ve öz Őekfatın okul ortamında desteklenmesi gereken bir özellik olduğu düşünülebilir.

5.1.2. Öz Őekfat Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizine Göre Bulguların Tartışılması ve Yorumlaması

Ergenlerin öz Őekfat ölçeğinden aldıkları toplam puanlar **yaş** değişkenine göre incelendiğinde; yaşa göre öz Őekfat puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatüre bakıldığında bu araştırmanın aksine öz Őekfatın yaşa göre farklılaştığı sonuçlar bulunmuştur. Neff ve Vonk (2009) araştırmalarında öz Őekfatın yaş ile arasında olumlu bir ilişki bulmuş ve öz Őekfatın yaş ile birlikte artış gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Bluth vd., (2017) daha büyük yaştaki kız öğrencilerin daha küçük yaştakilere göre öz Őekfat puanlarının daha düşük olduğunu bulmuşlardır.

Ancak Neff ve McGehee (2010) araştırmalarında ergen grup ve yetişkin grup arasında öz Őekfatın yaşa göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç araştırmamızın bulgusunu da destekler niteliktedir. Araştırmadaki bu bulgunun örneklemedeki yaş düzeylerinin birbirine yakın olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Aynı zamanda yaş değişkeninin öz Őekfat ile ilişkisinin daha fazla araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Ergenlerin öz Őekfat leği toplam puanları **sınıf düzeyine** göre incelendiğinde; aralarında anlamlı farklılaşma bulunamamıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında farklı sınıf düzeylerinde olan öğrencilerin öz Őekfat puanlarının benzerlik gösterdiği görülmektedir. z Őekfat ile sınıf düzeyi değişkeni arasında farklılaşmanın olmadığı (Kiye, 2023; Saeighi Mameghani, Taşan ve Saylan, 2020; etin, 2017; Bolat, 2013; Neff ve McGehee, 2010) alışmalara rastlanmıştır. Bu bulgular araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Bunun yanı sıra literatüre bakıldığında; Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009) ve Yılmaz (2009) yaptıkları çalışmalarda büyük sınıflarda okuyan öğrencilerin küçük sınıflara göre öz Őekfatlerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca Özyeşil (2011) sınıf düzeyi arttıķa öz Őekfat düzeyinin arttığını ifade ederken, Nazik ve Arslan (2011) ve Kışlal (2022) alışmalarında sınıf düzeyi ykseldiķe öz Őekfat düzeylerinin azaldığını ifade etmektedirler.

Araştırmamızda sınıf düzeyine ilişkin ortaya çıkan bu bulgunun yaş değişkeni ile tutarlılık gösterdiği de düşünülmektedir. Sınıf düzeyine bakılmaksızın her bireyin kendine yönelik Őekfatli ve anlayışlı olması beklenen bir durumdur. Zorlu yaşam olaylarının her yaştan bireyin başına gelebileceği de dşnldğinde bu zorlu yaşantılarla baş etmek için öz Őekfatın sınıf düzeyi yerine bireysel farklılıklardan kaynaklanabileceği söylenebilir.

Ergenlerin öz Őekfat leğinden aldıkları toplam puanlar **gelir düzeyi** değişkenine göre incelendiğinde; öz Őekfat puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Literatüre bakıldığında Uludağ (2021) ve Altun (2021) yapmış oldukları çalışmalarda öz Őekfat ile gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bir başka çalışma olan Koçak ve elik (2021) tarafından yapılan araştırmada öz Őekfat ve gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Aynı Şekilde Andiç (2013), lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada öz Őekfat puanlarının gelir düzeyinden etkilenmediğini

belirtirken, Akyol (2011) da sosyoekonomik durum ile öz şefkat arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Literatürde gelir düzeyi ile öz şefkat arasında farklılaşma görülmeyen başka araştırmalar (Ünal, 2021; Çoban, 2021; Neff ve Vonk, 2009) olduğu da görülmüştür. Buna göre bu sonuçlar, araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Bunun yanında Solak Şimşek (2019) yaptığı araştırmada öz şefkat düzeylerinin gelir seviyesine göre farklılık gösterdiği ve öz şefkatin orta gelirli bireylerde yüksek gelirli ve düşük gelirli bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde gelir düzeyi yüksek olan bireylerin öz şefkat düzeylerinde de artış görüldüğü araştırmalar bulunmaktadır (Park vd., 2018; Anılğan, 2022; Efe, 2024). Bu bağlamda alan yazında elde edilen bulguların çeşitlilik gösterdiği görülmüştür.

Öz şefkat, kişinin kendi hatalarını kabul etmesi, kendine karşı nazik olma ve insan olmanın kusurlu yanlarını anlamayı içermektedir (Neff, 2003). Öz şefkat, dış koşullardan ziyade bireyin duygu düzenleme becerileri ve içsel kaynaklarıyla ilişkilidir (Neff ve Germer, 2013: 29). Bu nedenle öz şefkat kişinin içsel bir eğilimi olarak değerlendirildiğinde bireyin kaynaklarına, değerlerine ya da kişisel farkındalık seviyesine bağlıdır. Bu bağlamda, gelir düzeyi gibi dışsal değişkenler bireylerin öz şefkat düzeylerinde sınırlı bir etkiye sahip olabilir. Bununla birlikte, öz şefkatin sosyal destek, yaşam kalitesi ve diğer çevresel faktörlerle ilişkili olduğu görülse de gelir düzeyi öz şefkat üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmayabilir. Bu durumda düşük ya da yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin öz şefkat düzeylerinin benzerlik gösterebileceği düşünülmektedir.

Ergenlerin öz şefkat ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *fiziksel görünüşe* göre değerlendirildiğinde; aralarında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmaya bakıldığında ise fiziksel görünüşünü beğenenlerin öz şefkat düzeyleri beğenmeyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında genellikle bu bulguyu destekleyecek çalışmaların beden imajı, beden algısı ya da beden memnuniyeti yönünden araştırıldığı görülmüştür. Bu kapsamda beden algıları olumlu olanların öz şefkat düzeylerinin yüksek olduğu çalışmalara rastlanmıştır (Koç ve Ermiş, 2016; Bayar, 2019, Mendes vd., 2022). Olumsuz beden imajı da öz şefkati olumsuz yönde etkilemektedir (Kelly vd., 2014; Deniz ve Bırni, 2022). Bireylerin beden imajının olumlu olması fiziki görünüşünden memnuniyetin de ötesinde bedenine duyduğu sevgi, kabul ve şefkati de içermektedir (Tylka ve

Wood-Barcolow, 2015). Bu bağlamda bireyin kendi bedenini beğenmesi ve bedenini olumlu algılaması, kendine karşı daha şefkatli bir yaklaşımı destekleyebilir.

Bazı araştırmalarda da öz şefkat düzeyinin yüksek olması kişinin beden algısının daha olumlu ve destekleyici bir tutumda olduğunu göstermektedir. Tylka ve Wood-Barcolow (2015) çalışmasında öz şefkatin yüksek olduğu bireylerin kendi bedenlerini acımasızca eleştirmediklerini ifade etmişlerdir. Bu nedenle öz şefkat düzeyleri yüksek olan kişilerin kendi bedenlerini daha az yargıladıklarından dolayı kendi bedenlerini kabul etme eğilimi gösterdikleri düşünülebilir.

Ergenlerin öz şefkat ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *yeterli sosyal destek görme durumuna* göre incelendiğinde; aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Yeterli sosyal destek alan ergenlerin öz şefkat puanları almayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde sosyal destek ve öz şefkat arasında yapılan araştırmalara bakıldığında, Neff ve McGehee (2010) tarafından yapılan araştırmada sosyal destek düzeyi yüksek olan ergenler zorluklar karşısında kendilerine daha nazik ve anlayışlı davrandıkları ve öz şefkat düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, sosyal destek eksikliği yaşayan ergen bireylerin kendilerine karşı daha eleştirel olma eğilimi sergiledikleri ve bu durumun öz şefkat düzeylerini olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Marshall vd., 2015). Aynı zamanda Bayar ve Tuzgöl-Dost (2018) üniversite öğrencilerinde yapmış oldukları araştırmada algılanan sosyal destek ile öz şefkatin arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu bulmuş ve sosyal desteği aldıkları kişilere göre farklılık olup olmadığına göre incelemiştir. Akın ve diğerlerinin (2011) yapmış olduğu araştırmada ise üniversite öğrencilerinde sosyal destek ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Öz şefkati yüksek olan bireyler olumsuzluk yaşantılarla karşılaştıklarında kendilerini iyileştirmenin yanı sıra, bu olumsuzluklarla baş etmede çevreden aldıkları desteği de önemsemektedirler. Aynı zamanda öz şefkatin ortak insanlık deneyimi boyutu düşünüldüğünde, bireylerin yaşadıkları olumsuzlukları ve acı deneyimleri diğer insanlarında başına gelebileceğini düşünebilmesi için çevreden kopuk olmamaları gerektiği düşünülmektedir (Bayar ve Dost, 2018: 690). Bu bağlamda sosyal destek gören bireylerin öz şefkat düzeylerinin de yüksek olabileceği yorumu yapılabilir. Ergenlerin kişilerarası ilişkiler kurmasıyla birlikte sosyal çevresinden şefkat, ilgi, güven ve yakınlık görmesi kendi içsel yaşantısında olumlu etki oluşturabilir. Özellikle aile, akranlar ve öğretmenlerden alınan sosyal destek, ergenlerin kendilerini

daha değerli hissetmelerine, daha kabul edici hissetmelerine ve başarısızlık durumlarında kendilerine karşı daha az yargılayıcı bir tutum sergilemelerine yardımcı olabilir (Bluth ve Blanton, 2014). Dolayısıyla, sosyal destek bireylerin öz şefkat düzeylerini etkileyen ve ergenlerde öz şefkati geliştiren temel bir koruyucu faktör olarak değerlendirilebilir.

Ergenlerin öz şefkat ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *en çok sosyal destek aldığı kişiye* göre incelendiğinde; aralarında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Yeterli sosyal desteği anne babasından alan ergen bireylerin öz şefkat puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, ergenlerin öz şefkat düzeylerinin sosyal destek aldığı kişilere göre arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat ergenlerin sosyal desteği aldığı kaynaklara göre incelendiği bazı çalışmalar olduğu görülmüştür. Traş ve Arslan (2013) ergenler üzerinde yapmış oldukları çalışmada aile, arkadaş ve öğretmenden alınan sosyal desteğin sosyal yetkinlik açısından anlamlı farklılıklar gösterdiğini, Arslan (2009) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada aileden alınan sosyal desteğin problem çözme becerileri ile arasında anlamlı ilişkisi olduğunu, İkiz ve Çakar (2010) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada öğretmenden alınan sosyal desteğin benlik saygılarını arttırdığını, Lynch ve Cicchetti (1997) yaptıkları çalışmada ergenlerin arkadaşlarından aldıkları sosyal destek düzeyi arttıkça iyilik halinin de artacağını bulmuşlardır.

Sosyal bağlar kurmak insan yaşamında önemli bir etkiye sahiptir. Aile içi iletişimin iyi olması, akranları tarafından kabul edilmesi, destekleyici bir öğretmenin varlığı ve diğer yetişkinlerin desteğini hissetmek sosyal destek algılamaları açısından bireye olumlu katkıları olmaktadır (Ergün-Başak ve Can, 2018: 772). Bu bağlamda bireylerin sosyal destek kaynaklarının gelişmesi öz şefkat düzeyleri açısından koruyucu bir faktör olarak da ele alınabilir. Ergenlik dönemindeki bireylerin çevre ile ilişkilerinin yaşama açısından önemi değerlendirildiğinde ergenlerin çevresindeki sosyal destek kaynaklarının yeterli olması öz şefkatleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olması beklenmektedir (Bayar ve Dost, 2018: 691). Bu doğrultuda çalışmada ele alınan sosyal destek kaynakları; anne, baba, kardeş, arkadaş ve özel bir insan olarak sıralanmaktadır. Ergenlik döneminde, sosyal gelişim için arkadaş ortamlarının ve bir grup ortamının parçası olmak büyük önem taşımaktadır (Akkapulu, 2005: 13). Bu dönemde ergen bireylerin arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde bir artış gözlemlense

de duygusal açıdan ebeveynlerine ihtiyaç duydukları bir gerçektir. Ebeveynleriyle kurdukları duygusal bağın, diğer sosyal ilişkilerini de şekillendirebileceği söylenebilir. Bu nedenle anne babadan destek gören bireylerin kendilerine karşı daha anlayışlı, daha nazik ve daha az eleştirel yaklaştıkları söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin *ders başarıları* ile öz şefkat puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ders başarısı açısından kendisini başarılı olarak algılayanların öz şefkat puanları, orta düzey ve başarısız olanlara göre daha yüksektir. Literatüre bakıldığında Çapan (2019), Solak Şimşek (2019) ve Akkaya (2011) yapmış oldukları araştırmalarda lise öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin akademik olarak başarılı öğrencilerde yüksek olduğunu saptamışlardır. Aynı zamanda Şahan ve Sağır (2017) üniversite öğrencilerinde yaptıkları araştırmada akademik başarı ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar araştırmanın bulgularıyla da örtüşmektedir.

Akademik anlamda başarılı olan öğrencilerin kendi başarısızlıklarını kabul edip kendilerine acımasızca eleştiri yapmadıkları ve bu başarısızlıkların herkesin başına gelebileceğini düşünmeleri öz şefkat düzeylerine olumlu yönde yansiyebilir. Akademik başarısı düşük olan öğrenciler ise yaşanan başarısızlıklar karşısında kendilerine karşı anlayışlı ve kabul edici bir yaklaşım geliştirememeleri öz şefkat düzeylerinin düşük olmasına sebep olmuş olabilir. Bu bağlamda akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olması da beklendik bir durumdur.

Ergenlerin öz şefkat ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *anne baba ilişkisinden memnuniyete* göre değerlendirildiğinde; öz şefkat puanlarının anne baba ilişkisinden duyulan memnuniyete göre bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki karşılaştırmalarda, anne baba ilişkisinden memnun olanların öz şefkat puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında bu bulguya destek olacak herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak aile içi ilişkiler ve bağlanma açısından öz şefkat ile bağlantılı olan bazı çalışmalar bu bulguya açıklık getirebilir.

Neff ve McGehee (2010) problemlili aile içi ilişkilerin öz şefkat düzeylerinin düşük olmasına neden olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca aile ilişkiler ve güvenli bağlanmanın arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Aynı şekilde

Andiç (2013) yapmış olduğu araştırmada ergenlerde güvenli bağlanma ve olumlu anne baba tutumu ile öz şefkat arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuştur. Bu bağlamda ebeveynleriyle aralarında olumlu ilişkiler olan ve güvenli bağlama gerçekleştiren bireyler, kendilerini değerli ve sevilmeye layık hissedecekleri için yüksek öz şefkat düzeyine sahip oldukları düşünülebilir (Özyeşil, 2011: 97). Dolayısıyla araştırmamızın bulgularına bakıldığında anne baba ilişkisinden memnuniyet duyan öğrencilerin olumlu aile içi ilişkilere sahip olduğu ve ailesinin desteğini yanında hissedebileceği düşünülebilir. Bu durumda yaşanan olumsuz olaylar, acı ve başarısızlıklar karşısında bireyin aile ile ilişkilerinden güç alabileceği ve bu durumda öz şefkat düzeylerinin de yüksek olabileceği yorumu yapılabilir.

5.1.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin t Testi Analizine Göre Bulguların Tartışılması ve Yorumlaması

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *cinsiyet* değişkenine göre incelendiğinde; sosyal görünüş kaygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Araştırmada kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında Tuğral (2020) ergen bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre farklılaştığını ve kız öğrencilerde erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Kaplan (2022) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında cinsiyet değişkeni ile aralarında anlamlı bir farklılık bulunduğunu ve kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bu sonuçlar araştırmanın bulgusunu da destekleyecek niteliktedir. Ancak bu bulgulardan farklı olarak sosyal görünüş kaygısının erkek bireylerde daha yüksek olduğu bazı çalışmalarda mevcuttur (Alemdağ, 2013; Alemdağ ve Öncü, 2015; Kılıç, 2015; Soylu, Atik ve Öçalan, 2017). Ayrıca alan yazında sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre farklılaşmadığı çalışmalara da rastlanılmıştır (Şahin, 2012; Özge, 2013; Gül, 2016; Şahin, Barut ve Tekeli, 2017).

Sosyal görünüş kaygısının kız öğrencilerde daha yüksek bulunmasının nedenlerinden biri olarak toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı olarak kadınların ideal güzellik standartlarına daha fazla maruz kalmaları söylenebilir. İdeal güzellik algısı kız

öğrenciler üzerinde daha fazla baskı oluşturabilir ve bununla birlikte kendi fiziksel görünüşlerini başkalarıyla kıyaslama eğilimlerinde artış görülebilir. Ayrıca bir başka neden olarak, fiziksel görünüşleri hakkında aile ve arkadaşlarının olumsuz eleştirilerine maruz kalan kız öğrenciler bu kaygıyı daha fazla yaşayabilir. Bu sebepler, özellikle kız ergen bireylerde olumsuz beden imajı gelişmesine ve sosyal görünüş kaygısı yaşamalarına neden olmaktadır.

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar **okul türü** değişkenine göre incelendiğinde; sosyal görünüş kaygısı puanlarının okul türü değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği ve ortaokul türünde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazında bu bulguyu destekleyecek çalışmalar olduğu ve sosyal görünüş kaygısının okul türüne göre farklılaştığı çalışmalar mevcuttur (Soylu, Atik ve Öçalan, 2017; Şahin, 2018). Çakmak ve Sakarya (2020) yapmış oldukları çalışmada lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada Soylu, Atik ve Öçalan (2017) spor lisesinde okuyan öğrencilerin daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları ifade edilmiştir. Ancak okul türüne göre sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin farklılaşmadığı çalışmalar olduğu da görülmüştür (Çakıcı, 2021).

Bu araştırmaya göre sosyal görünüş kaygısının ortaokul düzeyinde daha fazla olmasının nedeni, öğrencilerinin ergenliğin başlarında olduğu ve fiziksel değişimlerin daha yoğun yaşandığından dolayı ani şekilde görünüşlerinde değişik yaşamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Aynı zamanda lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının daha az olmasının nedeni, lise düzeyindeki öğrencilerde, özellikle son sınıflarda okuyan öğrencilerde, üniversiteye geçiş sınavlarının yaşamlarında daha büyük önem kazandığı ve bu duruma yönelik stres yaşamalarının daha ön planda olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.1.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizine Göre Bulguların Tartışılması ve Yorumlaması

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar **yaş** değişkenine göre incelendiğinde; yaşa göre sosyal görünüş kaygısı düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir. Gruplar arası karşılaştırmalara bakıldığında, 12-13 yaş aralığındaki ergen bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri 14-15 ve 16-17 yaş gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgunun ortaokul türünde okuyan

öğrencilerin yaş aralığına denk geldiği düşünüldüğünde, yaş ile okul türü değişkenlerinin sonuçlarının tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Literatüre bakıldığında sosyal görünüş kaygısının yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği çalışmalar olduğu görülmüştür (Telli ve Ünal, 2016; Erol, 2017). Erol (2017)'un çalışmasında ergen bireylerde yaş arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı bulunmuştur. Bu sonuç araştırmanın bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Telli ve Ünal (2016) yaptıkları araştırmalarında yaşa göre sosyal görünüş kaygısının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yaşa göre anlamlı farklılaşma görülmeyen araştırmalarda mevcuttur (Özcan vd., 2013; Tekeli, 2017; Türker vd., 2018). Türker ve diğerlerinin (2018) 18 yaş altı ve 25 yaş aralığındaki bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada sosyal görünüş kaygısının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Özcan ve diğerlerinin (2013) yapmış olduğu çalışmada ise 12-24 yaş aralığındaki kadın bireylerin sosyal görünüş kaygılarının yaşa göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonuçlara bakıldığında sosyal görünüş kaygısının yaş değişkeni ile daha fazla incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Literatürdeki birçok araştırmaya göre sosyal kaygının başlangıç yaşının 13-14 yaş aralığında değiştiği görülmüştür (Akdemir ve Cinemre; 1996: 24). Bu nedenle sosyal kaygının da bir türü olan sosyal görünüş kaygısının bu dönemde daha fazla görülmesi beklendik bir durumdur. Bu yaş aralığına bakıldığında ergenlik döneminin başlangıcına denk geldiği görülmektedir. Sosyal etkileşimin ve yeni arkadaşlıkların öneminin arttığı 12-13 yaş aralığındaki bu dönemde fiziksel değişimlerin en yoğun ve belirgin şekilde ortaya çıktığı ve fiziksel görünüme ilişkin yapılacak olumsuz eleştirilerin ergen bireylerin sosyal görünüş kaygısı yaşamalarına neden olabileceği de düşünülmektedir.

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanları *sınıf düzeyine* göre incelendiğinde; aralarında anlamlı farklılaşma olduğu görülmüş ve sosyal görünüş kaygısı düzeyinin 7. sınıf öğrencilerinde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında sınıf düzeyi değişkenine göre sosyal görünüş kaygısının farklılaştığı çalışmalar olduğu görülmektedir. Özkan (2017) çalışmasında, ergen bireylerde sosyal görünüş kaygısının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Benzer şekilde Telli ve Ünal (2016) bir araştırmada, sınıf düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ancak Tuğral (2020) ergen bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, sınıf düzeyi attıkça

sosyal görünüş kaygısının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada Kaplan (2022) lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının sınıf düzeyi değişkenine göre farklılık göstermediği bulgusuna ulaşmıştır. Bu bulgulara bakıldığında sınıf düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı arasında birçok farklı sonuca ulaşıldığı görülmektedir.

Araştırmanın bulgusuna bakılarak 7. sınıf öğrencilerinin ortaokul düzeyinde öğrenim gördüğü düşünüldüğünde sınıf düzeyi ve okul türü değişkenlerinin sonuçlarının tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Ortaokul öğrencilerinin ergenlik döneminin başlangıcında olduğu ve bu sebeple fiziksel görünüşlerinin daha çok önem kazandığı söylenebilir. Aynı zamanda arkadaş gruplarının da önemli olduğu bu dönemde ergen bireyler sosyal çevresinden dış görünüşleriyle ilgili kabul görmek isteyebilir. Bu bağlamda ergenlerin bu dönemde çevresinden dış görünüşüne ilişkin herhangi olumsuz bir ifade duymalarına yönelik endişelerin artması sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde artışa neden olacağı düşünülmektedir.

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanlarının *gelir düzeyine* göre incelendiğinde; sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği ve düşük gelir düzeyine sahip ergen bireylerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında gelir durumu düşük olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Özcan vd., 2013; Şahin, 2018; Çakmak ve Sakarya, 2020). Bunun yanı sıra gelir durumuna göre sosyal görünüş kaygısının farklılaşmadığı çalışmalarda mevcuttur (Göksel vd., 2018;

Gelir düzeyi düşük olan ergen bireyler ekonomik yetersizlikler sebebiyle temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanabilirler. Bu durum öğrencilerin giyim, kişisel bakım, sosyal etkinliklere katılım gibi konularda eksiklik hissetmesine sebep olabilir. Bu sebeple gelir düzeyinin düşüklüğü kişinin dış görünüşüne yönelik ihtiyaçlarını da yeterince karşılayamamasına neden olabilir. Aynı zamanda gelir düzeyinin düşük olması ergen bireylerin akranlarıyla etkileşimlerini sınırlayabilir ve kendilerini sosyal açıdan dezavantajlarını hissetmelerine de neden olabilir. Sosyal görünüş kaygısının bireyin görünüşüne ilişkin çevresi tarafından nasıl değerlendirileceğine yönelik endişesi olduğundan dolayı gelir düzeyinin düşük olması ergen bireylerin bu kaygıyı daha fazla yaşamalarına neden olacağı düşünülmektedir.

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *fiziksel görünüşe* göre değerlendirildiğinde; aralarında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmaya bakıldığında ise fiziksel görünüşünü beğenmiyorum diye ifade edenlerin sosyal görünüş kaygıları beğenenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu sosyal görünüş kaygısı ve beden imajı kavramının ilişkili olduğu düşünüldüğünde beklendik bir sonuçtur. Literatüre bakıldığında Doğan (2010) ve Işıkol Özge (2013) tarafından yapılan araştırmalarda fiziksel görünümünden memnun olmayan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında araştırmanın bulgularıyla benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak, fiziksel görünüşünden memnun olan ergen bireylerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek bulunduğu çalışmaya da rastlanılmıştır (Özsat, Işıktaş ve Yaman Lesinger, 2022).

Ergenlik dönemi bireyin beden algılarının şekillendiği bir dönem olmakla birlikte ergen bireyin beden imajına yönelik olumsuz bir algıya sahip olması özgüven eksikliği ve sosyal kaygı yaşamalarına sebep olabilmektedir (Jones ve Crawford, 2006: 134). Beden imajının olumsuz olması ergen bireyin beden memnuniyetinin de düşük olduğunu ve buna bağlı olarak yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşamasına neden olabilir. Fiziksel görünüşlerini beğenmeyen ergen bireyler sosyal ortamlarda da kendilerini rahatsız hissedebilir. Bu sebeple ergenler sosyal ortamlarda başkalarının kendilerini nasıl algıladığı ile ilgili daha fazla endişe yaşayabilir ve bu durumda sosyal görünüş kaygılarının artmasına neden olabilir.

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *yeterli sosyal destek görme durumuna* göre incelendiğinde; aralarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Yeterli sosyal destek alamayan ergen bireylerin sosyal görünüş kaygıları sosyal destek gören ergen bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında Tuğral (2020) ergen bireylerde çeşitli değişkenler ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkileri incelemiş ve algılanan sosyal desteğin sosyal görünüş kaygısını azaltmada önemli bir rol oynadığını ifade etmiştir. Kanatsız ve Gökçe (2020) ergenlerde sosyal destek, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım değişkenlerinin ilişkilerini incelemiş ve yüksek sosyal destek algısına sahip ergen bireylerin daha düşük sosyal görünüş kaygısına sahip olduğu test edilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise algılanan sosyal desteğin

yüksek olmasının sosyal görünüş kaygısını azaltabileceği bulunmuştur. Bu çalışmalar araştırmanın bulgusunu desteklemekle birlikte sosyal destek eksikliğinin ergenlerde sosyal görünüş kaygısını arttırabileceğini göstermektedir.

Ergen bireyler kişilerarası ilişkilerinde bağ kurma, yakın arama ve derin sosyal ilişkiler kurma ihtiyacı içindedir. Bu nedenle çevresi tarafından kabullenilmek ve sosyal destek görmek ergen bireylerin sosyal duygusal gelişimi açısından da önem taşımaktadır (Erçevik, 2021: 752). Sosyal destek açısından kendini yetersiz olarak gören ergen bireyler dış dünyadan aldıkları onay azaldıkça kendi bedenlerine yönelik olumsuz değerlendirmelere karşı daha açık bir hale gelirler. Aynı zamanda ergenler yeterli sosyal destek alamadıklarında ise kendilerini yalnız, dışlanmış ve yetersiz hissedebilir. Bu duygular bireyin kendisine karşı eleştirel bakış açısıyla yaklaşmasına ve sosyal görünüş kaygısının artmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden elde edilen puanları *en çok sosyal destek aldığı kişiye* göre incelendiğinde; aralarında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Yeterli sosyal destek aldığı kişiyi diğer olarak ifade eden ergen bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadaki diğer grubu yeterli sosyal destek almayanların seçtiği bir seçenek olarak düşünüldüğünde sosyal destek görme durumunun sonucuyla tutarlı bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Literatüre bakıldığında bu bulguyu destekleyecek, sosyal görünüş kaygısı ile aile ve akran bağlanması arasındaki ilişkiler bağlamında değerlendirilen çalışmalar olduğu görülmüştür (Erçevik,2021; Gündüz ve Sağlam, 2020). Erçevik (2021) ergen bireylerde yapmış olduğu araştırmada sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide akran ve aile desteğinin aracılık rolü oynadığını bulmuştur. Benzer şekilde başka bir çalışmada, Gündüz ve Sağlam (2020) sosyal görünüş kaygısı üzerine yaptıkları araştırmada ebeveyn ve arkadaşla bağlanmanın etkisini ve depresyon üzerindeki katkılarını da incelenmiş ve sosyal destek eksikliğinin bireylerde kaygı ve depresyon düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir.

Sosyal destek bireyin çevresi tarafından kabul edildiğini ve değer gördüğünü hissetmesini sağlamaktadır. Özellikle ebeveyn, arkadaş ve öğretmenlerden gelen sosyal destek ergen bireyin kendine olan güvenini arttırır ve dış görünüşüne yönelik olumsuz düşüncelerini azaltmaktadır (Erçevik, 2021: 752). Ancak sosyal desteğin eksik olduğu durumlarda ergen bireyler kabul görmek için dış görünüşlerine daha

fazla odaklanır. Bu dönemde fiziksel görünüşün ergen bireyler için önemi düşünüldüğünde kabul görme ihtiyacını karşılamak için dış görünüşleri hakkındaki eleştirilere daha savunmasız olabilir. Bu durumun bireylerin sosyal görünüş kaygısı yaşamalarına neden olabileceği düşünülmektedir. Araştırmada diğer grubunun sosyal görünüş kaygısının daha yüksek bulunması, yeterli sosyal destek alamayan bireylerin seçtiği seçenek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre ergen bireylerin *ders başarısı* ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Ders başarısı açısından kendisini başarısız olarak algılayanların sosyal görünüş kaygıları, orta düzey ve başarılı olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyecek çalışmaların olduğu görülmüş ve ders başarısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Alemdağ, 2013; Işıkol Özge, 2013; Dinç Altun, 2016; Tekeli, 2017). Akyol ve diğerlerinin (2018) yapmış olduğu çalışmada not ortalaması yüksek olan bireylerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında ders başarısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı farklılaşma bulunmayan çalışmalarda mevcuttur (Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019; Türker vd., 2018).

Ergenlik döneminde bireyler hem akademik hem de sosyal açıdan toplum tarafından kabul görmek amacıyla kendisini ispatlamaya çalışabilir. Bu dönemde akademik olarak düşük ders başarısına sahip ergen bireyler değersizlik ve yetersizlik hissi yaşayabilir (Cash ve Fleming, 2002: 456). Akademik olarak kendini yetersiz hisseden öğrenciler dış görünüşleri üzerinden değer görmeye çalışabilir ve böylece sosyal alanlarda kendine yer edinmek isteyebilir. Ancak düşük ders başarısına sahip öğrenciler aynı zamanda dış görünüş açısından da kendilerini yetersiz hissettiklerinde başkalarının kendi görünüşlerine dair olumsuz eleştirilerine karşı daha hassas hale gelebilirler. Bu bağlamda ergen bireylerin ders başarısının düşük olması, başkalarının dış görünüşleri hakkında olumsuz eleştirilerde bulunacaklarına dair endişe duymasına ve böylece sosyal görünüş kaygısının yüksek olmasına da neden olabileceği düşünülmektedir.

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *anne baba ilişkisinden memnuniyete* göre değerlendirildiğinde; sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin anne baba ilişkisinden duyulan memnuniyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki karşılaştırmalarda, anne baba

ilişkisinden hiç memnun olmayanların sosyal görünüş kaygılarının diğer gruplara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyecek çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu değişken aile içi ilişkiler açısından ele alındığında sosyal görünüş kaygısı ile arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmaların olduğu görülmüştür (Gündüz ve Sağlam, 2020; Kaplan, Polat ve Ertuğrul, 2021; Erçevik, 2021).

Ergenlik döneminde ebeveynlere olan bağlılık azalırken arkadaş gruplarına yönelme artar ve arkadaşlarla olan bağlılık daha önemli bir hale gelir. Ancak bu durum ergenlerin anne ve babaları ile olan bağlarının tamamen sona erdiği anlamına gelmez (Kesebir vd., 2011). Bu nedenle aile içinde ebeveynleriyle destekleyici ve açık bir iletişim ortamı olan ergen bireyler kendilerini daha güvende hissedebilir. Aynı zamanda ebeveynler arasında destekleyici bir iletişim ortamı olması çocukların sosyal görünüş kaygısının azalmasında önemli bir rol oynamaktadır (Kaplan, 2022: 109). Ebeveynleriyle yeterli düzeyde iletişim kuramayan, aile içi ilişkisinin bağlılıkları zayıflayan ve ebeveynler arasında çatışma ortamına şahit olan ergen bireylerin daha fazla kaygı yaşayabileceği düşünülebilir ve sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olmasının nedeni olarak da değerlendirilebilir.

5.1.5. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin t Testi Analizine Göre Bulguların Tartışılması ve Yorumlaması

Ergenlerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *cinsiyet* değişkenine göre incelendiğinde; psikolojik sağlamlık düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında farklılaşma bulunmamaktadır. Yıldız ve Kahraman (2021) ergenler üzerinde yaptığı araştırmada cinsiyete göre psikolojik sağlamlığın farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Aynı şekilde Dayıoğlu (2008) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı farklılaşma bulunmadığını ortaya koymuştur. Literatürde bu araştırmanın sonucunu destekleyecek birçok çalışma olduğu görülmüştür (Özcan, 2005; Aydın, 2010; Atik, 2013; Bolat, 2013; Özer, 2013; Lu vd., 2014; Büyükaşahin Çevik vd., 2016; Turgut ve Çapan, 2017; Bindal, 2018). Oktan (2008) ise bu araştırmanın sonucundan farklı olarak ergenler üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet

değişkeni ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı farklılık olduğunu ve kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bir başka çalışmada ise Tuğral (2020) ergen bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığını ve erkek öğrencilerde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını tespit eden çalışmalarda bulunmaktadır (Arslan, 2015; Turgut, 2015; Koç Yıldırım vd., 2015; Tuğral, 2020).

Araştırmanın sonucuna bakıldığında psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılık göstermemesi; ergen bireylerde cinsiyet dışında travmatik yaşantı, yaşam koşullarının olumsuz olması, stresörlerin varlığı ve başa çıkma becerilerinin gelişimi gibi faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca psikolojik sağlamlığın bireylerin stresle başa çıkma becerisi olduğu düşünüldüğünde, kız ya da erkek ergen bireylerin benzer şekilde bireysel, çevresel ve kültürel stres faktörlerine maruz kalabiliyor olması, psikolojik sağlamlığın cinsiyet açısından belirgin bir farklılık göstermemesine yol açabilir. Bu sebeple psikolojik sağlamlığın tek başına cinsiyet değişkeni ile ilişkilendirilemeyeceği düşünülebilir.

Çalışmada ergenlerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *okul türüne* göre incelendiğinde; ergenlerin okuduğu göre okul türü ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre lisede okuyan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ortaokulda okuyan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyecek olan Kurtoğlu (2019) çalışmasında ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin okul türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Çataloğlu (2019)' nun yaptığı çalışmada benzer şekilde ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin okul türüne göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu araştırmanın bulgusundan farklı olarak okul türüne göre psikolojik sağlamlığın farklılaşmadığı çalışmalarda bulunmaktadır (Sipahioğlu, 2008; Özkara ve Özbay, 2018; Acar ve Han, 2022).

Ortaokulda okuyan öğrencilerin ergenlik döneminin başında olduğu düşünüldüğünde daha fazla duygusal dalgalanmalar yaşayabileceği ve stresle baş etme becerileri konusunda yeterince gelişmemiş olabileceği söylenebilir. Aynı zamanda lisede okuyan öğrencilerin yaşla birlikte bilişsel ve duygusal olgunluk kazanabileceği düşünülebilir. Bu nedenle lisede okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma becerileri gelişebilir ve psikolojik sağlamlıkları zamanla artış gösterebilir.

5.1.6. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Tek Yönlü Varyans Analizine Göre Bulguların Tartışılması ve Yorumlaması

Ergenlerin psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *yaş* değişkenine göre incelendiğinde; öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, 16-17 yaş aralığındaki öğrencilerin diğer gruplara göre psikolojik sağlıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında yaş ve psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ifade eden çalışmalara rastlanmıştır (Saka ve Ceylan, 2018; Dilmaç ve Çiftçi, 2019; Dilmaç Pınar, 2020). Bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak Çelik ve diğerlerinin (2019) spor yapan ergen bireyler üzerinde yapmış oldukları çalışmada ise yaş ile birlikte psikolojik sağlığın azaldığına dair bulgular bulunmuştur.

Luthar (1999) yapmış olduğu çalışmada küçük yaşta bireylerin psikolojik sağlık açısından daha zayıf oldukları görüşünü ifade etmiştir. Bu bağlamda olumsuz yaşam olaylarından küçük yaş grubundaki ergen bireylerin daha fazla etkilendiği ve baş etme becerilerinin daha zayıf olabileceği söylenebilir. Yaş ile artan yaşam deneyimiyle birlikte bilişsel ve duygusal gelişimin ilerlemesi baş etme becerilerinin de gelişmesine, dolayısıyla psikolojik sağlığın 16-17 yaş arasındaki ergen bireylerde daha yüksek olmasına katkı sağladığı düşünülebilir.

Ergenlerin psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *sınıf düzeyi* değişkenine göre incelendiğinde; öğrencilerin psikolojik sağlıklarının sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği bulunmuş, 9.sınıf düzeyinde okuyan öğrencilerin psikolojik sağlıklarının diğer gruplara daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında Bindal (2018) ve Ergün (2016) yapmış oldukları çalışmalarda, psikolojik sağlığın sınıf düzeyine göre farklılaştığı ve 9.sınıfta okuyan ergen bireylerde psikolojik sağlığın daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bulgudan farklı olarak ergen bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşma göstermediği çalışmalara da rastlanılmıştır (Özer, 2013; Karcı ve Çelik, 2024).

Araştırmada ergen bireylerin psikolojik sağlıklarının 9. sınıfta yüksek olması, gelişim süreçlerinin ilerlemesiyle de birlikte küçük yaş gruplarından daha iyi baş etme becerisi kazanmış olmasından kaynaklanmış olabilir. Aynı zamanda yaşamda

karşılaştıkları zorluklar daha büyük yaş grubuna göre de az olabilir. Bu durumda zorlu yaşam olaylarıyla daha az karşılaşılması psikolojik açıdan sağlıklarının daha yüksek olmasına neden olabilir.

Ergenlerin psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *gelir düzeyi* değişkenine göre incelendiğinde; gelir düzeyi ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve gelir düzeyini yüksek olanların psikolojik sağlık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında bu sonucu destekleyecek araştırmalar olduğu görülmektedir (Özcan, 2005; Gizir, 2007; Bindal, 2018). Özellikle Gizir (2007) yapmış olduğu çalışmada yoksulluk ile psikolojik sağlık arasında bir bağlantı olduğunu vurgulamış ve sosyoekonomik düzeyin psikolojik sağlığı etkileyen önemli bir değişken olduğunu ifade etmiştir. Literatürde ulaşılan sonuçtan farklı olarak psikolojik sağlığın gelir düzeyine göre farklılaşmadığı çalışmalarda bulunmuştur (Atik, 2013; Özer, 2013).

Gelir düzeyinin yüksek olması, bireylerin kendi istek ve ihtiyaçlarını daha rahat bir şekilde karşılayabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca gelir düzeyi düşük olan ergenlerin yaşanacak ekonomik sıkıntılardan kaynaklı zorlu yaşam olaylarından daha fazla etkilenebileceği, daha fazla aile içi stres ve gelecek kaygısı yaşayabileceği de söylenebilir. Bu bağlamda zorlu yaşam olayları karşısında daha fazla imkana sahip olmak ergen bireylerin psikolojik sağlığına olumlu katkı sağlayabilir.

Ergenlerin psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *fiziksel görünüşüne* göre incelendiğinde; aralarında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmaya bakıldığında ise fiziksel görünüşünü beğeniyorum diyenlerin psikolojik sağlık düzeyleri beğenmeyenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında psikolojik sağlık ile beden memnuniyeti veya beden imajı arasındaki ilişkilerde beden algıları olumlu olanların psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Cash ve Pruzinsky, 2002; Jung ve Lee, 2006; Kılıç vd., 2020).

Ergen bireylerin kendi bedenlerini beğenmesi öz saygılarının artmasına, sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat hissetmesine, özgüvenlerinin yüksek olmasına ve olumlu benlik algısı gelişmesine neden olabilir (Cash ve Pruzinsky, 2002: 248; Özcan vd., 2013: 111). Bireyin olumlu beden algısının olması da sağlıklı başa çıkma becerileri ve problem çözme becerilerinin gelişmesini sağlayabilir (Kılıç vd., 2020:

913). Bu bağlamda ergenlerin fiziksel görünüşünden memnun olması stresle başa çıkma becerilerinin güçlenmesine ve dolayısıyla psikolojik sağlamlığın yüksek olmasına neden olabileceği düşünülebilir.

Ergenlerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *yeterli sosyal destek görme durumuna* göre incelendiğinde; aralarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Yeterli sosyal destek alanların psikolojik sağlamlık puanlarının yeterli sosyal destek görmeyenlere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Literatürde sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki araştırmalara bakıldığında, aralarında anlamlı ilişkiler bulunmuş ve bireylerin aldığı sosyal destek arttıkça psikolojik sağlamlıklarının da artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Öztürk vd., 2006; Turan, 2014; Turgut ve Çapan, 2017; Kurtoğlu, 2019).

Literatürde sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında yapılan araştırmalara bakıldığında, Turgut ve Çapan (2017) psikolojik sağlamlık üzerinde sosyal desteğin yordayıcı bir etkisinin olduğunu ve sosyal destek alan ergen bireylerde daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyal destek görmek, ergen bireylerin stresli yaşam olaylarını yaşarken duygusal anlamda dayanıklılıklarını güçlendirebilir. Aynı zamanda kendilerini güvende ve değerli hissetmelerine yardımcı olabilir. Yaşanan olumsuz olaylarla başa çıkma açısından yeterli sosyal desteğe sahip olmak ergen bireylerin psikolojik sağlamlığına da katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Ergenlerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *en çok sosyal destek aldığı kişiye* göre incelendiğinde; aralarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yeterli sosyal desteği anne babasından alan ergenlerin psikolojik sağlamlık puanları diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sosyal destek aldığı kişilere göre aralarındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak sosyal destek alınan kaynaklara göre incelendiği bazı çalışmalar olduğu görülmüştür. Kurtoğlu (2019) yapmış olduğu çalışmada sosyal destek kaynakları olan aile, arkadaş ve öğretmen desteğinin psikolojik sağlamlık ile aralarındaki ilişkilerin incelendiği görülmüştür. Sonuç olarak aile desteğinin psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcısı olduğu bulunmuş ve daha sonra sırayla arkadaş ve öğretmen desteklerinin de eşlik ettiği görülmüştür. Bir başka çalışmada Arastaman ve Balcı (2013) lise öğrencilerinde aile ve akrandan alınan sosyal desteğin psikolojik sağlamlık açısından önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşımlardır.

Ergen bireylerin sosyal çevre içerisinde birçok risk faktörüyle karşı karşıya oldukları düşünüldüğünde aile, arkadaş ve öğretmenlerinden alınan sosyal desteğin bu risk faktörleri ile baş etmede önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca ergen bireylerin stresle mücadele etmede ilk olarak örnek alabilecekleri kişilerin anne ve baba olduğu düşünüldüğünde, ebeveynlerinin desteği hisseden ergen bireyler yaşamlarındaki zorlayıcı durumlara karşı daha esnek ve uyumlu davranışlar sergileyebilir. Böylece ebeveynlerinden sosyal destek görmenin psikolojik sağlamlık açısından olumlu katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Ergenlerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *ders başarısı* değişkenine göre incelendiğinde; aralarında anlamlı bir farklılık olduğu ve ders başarısını “Başarılı” olarak algılayanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatüre bakıldığında Arıdağ ve Seydioğulları (2019), Dilmaç Pınar (2020), Ateş ve Sağar (2022) yapmış oldukları araştırmalarda akademik başarı ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş olup akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin sağlamlık düzeyleri yüksek bulunmuştur.

Akademik olarak başarılı olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olmasının temelinde, karşılaştığı sorunları daha rahat çözebileceklerine olan inancının yüksek olmasından kaynaklanabilir. Ateş ve Sağar (2019) akademik başarının bireylerin problem çözme becerilerine ve bilişsel esnekliklerinin gelişmesine katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Bu bağlamda başarılı olan öğrenciler stresli durumları yönetmekte daha başarılı olabilir ve başa çıkma becerilerini daha iyi kullanabileceği düşünülebilir ve böylece psikolojik sağlamlığı da artabilir.

Ergenlerin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar *anne baba ilişkisinden memnuniyete* göre incelendiğinde; psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne baba ilişkisinden duyulan memnuniyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Gruplar arası karşılaştırmalarda psikolojik sağlamlık düzeylerinin anne baba ilişkisinden çok memnun olanlarda diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında bu bulguyu destekleyecek herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat bu değişken aile içi ilişkiler açısından ele alındığında psikolojik sağlamlık ile arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmaların olduğu görülmüştür (Turgut, 2015; Güngörmüş vd., 2015; Yıldız ve Kahraman, 2021).

Anne-baba ile sağlıklı ilişkiler kuran çocuklar zorlayıcı yaşam olayları karşısında daha dayanıklı olabilmekte ve duygusal regülasyon becerilerini daha etkili bir şekilde kullanabilmektedirler (Luthar ve Cicchetti, 2000: 858). Aile içi ilişkilerini olumlu algılayan ergen bireyler yaşamdaki zorluklar karşısında destek alabilecekleri bir ebeveynlerinin olduğunu bilirler. Bu durum ergen bireylerin kendilerini güvende hissetmesi ve stresle baş etme becerilerini geliştirebilir. Ayrıca anne-baba arasındaki ilişkinin kalitesi ve bu ilişkiden duyulan memnuniyet ergen bireylerin psikolojik sağlamlığını doğrudan etkileyebilir (Reivich ve Shatte, 2002). Aile üyeleri arasında iletişimin iyi olduğu ve birbirlerine karşı sevgi dolu paylaşımların olduğu ortamlarda çocukların psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olabileceği düşünülebilir. Bu bağlamda aile içinde yaşanan çatışmalar ve ebeveynler arasındaki ilişkinin tutarsızlığı ergen bireylerin başa çıkma becerilerini zorlaştırabilir ve böylece psikolojik sağlamlığını da azaltabileceği düşünülebilir.

5.1.7. Korelasyon Analizine Göre Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmanın bulgularına bakıldığında, yapılan korelasyon analizine göre öz şefkat ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide negatif yönde orta düzey ilişkiler olduğu bulunmuştur. Buna göre ergen bireylerin öz şefkatleri arttıkça sosyal görünüş kaygılarının azaldığı düşünülmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Polat ve Çiftçi (2021) yapmış oldukları çalışmada öz şefkatin sosyal görünüş kaygısını negatif yönde ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Güllü (2021) yapmış olduğu çalışmada öz şefkat düzeyi arttığında sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Yıldırım-Kurtuluş ve diğerlerinin (2022) ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında, yüksek öz şefkate sahip öğrencilerin daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları bulunmuştur.

Literatürde sosyal görünüş kaygısının sosyal fizik kaygısı olarak ifade edildiği görüldüğünden bazı çalışmalar bu şekilde incelenmiştir. Epli-Koç ve Ermiş (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öz şefkat ile sosyal fizik kaygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmış, öz şefkatin zorlu yaşam olayları için bir tampon oluşturduğunu ve ayrıca sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerde de koruyucu bir rol üstlendiğini belirtmiştir. Thogersen-Ntoumani ve diğerleri (2017)

tarafında yapılan araştırmada öz Őekfat ile sosyal fizik kaygısı arasında negatif, olumlu beden imajı ile arasında ise pozitif yönde ilişkiler bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kelly ve diğerlerinin (2014) yaptığı bir araştırmada, öz Őekfat düzeyi yüksek bireylerde sosyal görünüş kaygısının anlamlı derecede düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Wasylkiw ve diğerlerinin (2012) alıŐmasında ise, öz Őekfatın beden algısı ve sosyal görünüş kaygısıyla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmalara bakıldığında, öz Őekfatın sosyal görünüş kaygısını azaltıcı bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Bu durum öz Őekfat düzeyleri yüksek bireylerin kendilerine daha Őekfatlı davranıp, eksiklerine ve hatalarına rağmen kendilerini oldukları gibi kabullenebilmelerinden (Neff, 2003a: 87) kaynaklanabilir. Böylece kendilerini olduğu gibi kabul etme eğiliminde olan öz Őekfatlı bireyler, fiziksel görünüşlerine ilişkin olumsuz değerlendirmelere karşı daha dayanıklı olabilirler.

z Őekfat, bireyin kendine yönelik Őekfatlı bir tutum sergilemesi, başarısızlık ve hatalarını kabul edip kendine karşı yargılayıcı olmaması ve zorluklarla baş ederken ortak insanlık deneyimlerinin olabileceğinin bilincinde olmasıdır (Neff, 2003b: 225). Sosyal görünüş kaygısı ise bireyin fiziksel grnŐsnn diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilmesinden duyduğu endişe olarak tanımlanır (Hart vd., 2008: 49). Bu tanımlamalardan da yola çıkılarak öz Őekfat, bireylerin daha az yargılayıcı ve daha kabul edici bir tutum içerisinde olmalarını gerektirir. Böylelikle öz Őekfatlı bireyler, fiziksel görünümleriyle ilgili endiŐelere daha az takılı kalarak başkalarının yargılamalarına daha az önem verebilirler. Aynı zamanda birey kendini yetersiz hissettiği durumlarda öz Őekfat sayesinde kendine daha Őekfatlı ve kabullenici bir tutumda yaklaŐarak sosyal görünüş kaygısını da hafifletebilir. Sonuç olarak, öz Őekfatın sosyal görünüş kaygısını azaltmada önemli bir koruyucu faktör görevi gördüğü söylenebilir. Ayrıca bu iki kavram arasındaki ilişki, psikolojik sağlamlık açısından da önemli bir araştırma alanı oluşturabilir.

Araştırmanın bulgularına bakıldığında yapılan analiz sonucunda öz Őekfat ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide pozitif yönde orta düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Buna göre ergenlerin öz Őekfat düzeyleri yükseldikçe psikolojik sağlamlıklarının da arttığı belirlenmiştir. İlgili literatürde bu bulguyu destekleyecek birçok çalışmalara rastlanmıştır. Yıldırım (2023) yaptığı çalışmanın sonuçlarında öz Őekfat leği toplam puanları ile psikolojik sağlamlık leği toplam puanları arasında ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bolat (2013) niversite öğrencileri üzerinde

psikolojik sağlamlık ile öz anlayış düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuştur. Ergün-Başak ve Can (2012), düşük gelire sahip aileleri olan üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri araştırmış ve öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık arasındaki pozitif yönde ilişki olduğunu, öz anlayış düzeylerinin yüksek olmasının kişilerin zorluklar karşısında yılgınlık göstermesini engellediğini ifade etmiştir. Neff ve diğerleri (2007) tarafından yapılan araştırma, 177 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiş ve öz Őekfat ile psikolojik sağlık ve beş faktörlü kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarında öz Őekfatın, psikolojik sağlığın oluşmasında kritik rolünün olduğu belirtilmiştir. Yelpaze (2020) üniversite öğrencilerinde yapmış olduğu çalışmada öz Őekfatın bireylerin psikolojik sağlamlığını yordayıcı etkisinin olduğunu bulmuştur. Pınar Dilmaç (2020) hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, öz Őekfat düzeyleri arttıka psikolojik sağlamlıklarının da arttığı bulunmuştur. Neff ve McGehee (2010) çalışmalarında öz Őekfat düzeyi yüksek bireylerin, zorlu yaşam olayları karşısında dayanıklılıklarını arttırdığını ve stresle baş etmede daha etkili olduklarını ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak, tüm bu araştırmaların sonuçlarına bakıldığında öz Őekfat ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir korelasyon olduğu ve öz Őekfat ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu görölmektedir. Bu bilgilere bakılarak bu araştırmada da öz Őekfat düzeyleri ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkilerin bulunması doğaldır. Öz Őekfat düzeyleri yüksek olan bireyler psikolojik olarak da sağlam olabilirler. Öz Őekfat düzeyleri düşük olanların ise psikolojik sağlamlık açasından risk altında olabilecekleri düşünölmektedir. Psikolojik sağlamlık bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında hızla toparlanabilmesi ve güçlü kalabilmesidir. Öz Őekfat ise bireyin zorlu yaşam olayları karşısında kendine destek olmasını sağlayarak yaşadığı durumun olumsuz etkilerini hafifletebilir ve psikolojik dayanıklılığı arttırabilir. Bu bağlamda öz Őekfatın, psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerinden olabileceği söylenebilir.

Araştırmada yapılan analizler sonucunda “sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik sağlamlık” arasında negatif yönde orta düzeyde ilişkisi olduğu görölmüştür. Bu bağlamda göre ergen bireylerin sosyal görünüş kaygıları arttığında psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığı söylenebilir. Başka bir ifadeyle psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, sosyal görünüş kaygısını daha az yaşamaktadır. Literatüre

bakıldığında benzer sonuçlara ulaşan araştırmalar olduğu görülmüstür. Tuğral (2020) tarafından yapılan araştırmada “psikolojik sağıamlık, yalnızlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiler” incelenmiş ve sonuçlarında sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik sağıamlık arasındaki ilişkide negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Akın ve diğerlerinin (2015) alışmasında psikolojik sağıamlık düzeyleri yüksek olan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının anlamlı bir şekilde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada (Karaaslan, Akın ve şentürk, 2024) “sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik sağıamlık arasında” negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular kapsamında lise ğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları artarken psikolojik sağıamlık düzeylerinin düştüğü yorumu yapılmıştır. Literatürdeki araştırmaların çoğunda, sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik sağıamlık arasında genellikle negatif yönlü bir ilişki olduğu grlmştir.

Sonuç olarak, sosyal görünüş kaygısı, psikolojik sağıamlık düzeyi düşük bireylerde daha yoğun olarak görülebilir. Bu bağlamda psikolojik sağıamlığın, bireylerin sosyal değerlendirme korkularını hafifletebileceği ve bireye dışsal yargılara karşı koruyucu bir mekanizma sağladığı düşünülebilir. Psikolojik sağıamlık düzeyi yüksek bireyler, başkalarının fiziksel görünüşlerine yönelik eleştirilerine karşı daha az duyarlı olup olumsuz değerlendirmelere daha az takılabilirler. Aynı zamanda psikolojik sağıamlık, bireylerin stresli durumlar ile baş etmekte daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu kapsamda özellikle ergenlik döneminde psikolojik sağıamlığı arttırmaya yönelik yapılacak müdahalelerin sosyal görünüş kaygısının azaltılmasında etkili olabileceği söylenbilir.

5.1.8. Aracılık Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırmada z şefkat ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağıamlığın aracılık etkileri ortaya koyulmuştur. Bu doğrultuda psikolojik sağıamlığın aracılık etkisinin, öz şefkat ve sosyal görünüş kaygısı üzerinde dolaylı olduğu aynı zamanda tüm modelin anlamlı olduğu ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki toplam varyansın %26’sını açıkladığı bulunmuştur. Bu bağlamda, yapılan

bu araştırma yüksek öz şefkat düzeyine sahip ergen bireylerin, daha düşük sosyal görünüş kaygısı yaşadıklarını ve buna bağlı olarak daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduklarını göstermektedir. Literatürde öz şefkat, sosyal görünüş kaygısı, psikolojik sağlamlık kavramlarını ele alan ve aracılık modelinde çalışan bir araştırmaya rastlanmıştır. Yıldırım-Kurtuluş ve diğerlerinin (2022) yapmış olduğu çalışmada öz şefkat, sosyal görünüş kaygısı, olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik ve psikolojik dayanıklılık kavramları arasında seri aracılık ilişkisi çalışılmış ve bu araştırmanın sonuçlarında kavramlar arasında anlamlı ilişkiler bulunup sosyal görünüş kaygısı ve olumlu-olumsuz mükemmeliyetçiliğin seri aracılık etkisi oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra aynı kavramlarla yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde; Alibekiroğlu ve diğerleri (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada, yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracılık rolü incelenmiştir. Sonuçlar, öz anlayış ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve öz anlayışın, yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisi yaptığını göstermiştir. Benzer şekilde, Yelpeze (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz şefkatin tam aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Bu bulgularda, öz şefkatin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki olumlu etkisini de vurgulamaktadır.

Genellikle yapılan araştırmalar öz şefkatin, bireylerin olumlu duygu ve düşüncelerini artırırken olumsuz duygu ve düşünceleri azaltmada etkili bir faktör olduğunu ortaya koymuştur (Ferrari vd., 2018: 14). Özellikle zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşan ve kendilerine karşı şefkatli bir yaklaşım sergilemeyen çocuklar, bu zorluklarla başa çıkmada kendilerini yetersiz hissedebilmekte, sosyal ilişkilerinde endişeler yaşayabilmekte ve olumsuz düşüncelerle baş etmekte zorlanabilmektedirler (Yıldırım-Kurtuluş vd., 2022: 1959). Ergenlik dönemi, bireylerin kimlik arayışında kendilerini keşfettikleri, sosyal ilişkilerini geliştirdikleri ve bu süreçte önemli değişimlerle karşılaştıkları bir dönemdir. Ergenlik dönemindeki bireyler, benmerkezci davranışları ve başkalarıyla kendilerini kıyaslama alışkanlıkları nedeniyle sosyal görünüş kaygısı geliştirebilirler. Bu dönemde öz şefkat düzeylerinin yüksek olması ise, bireylerin kendilerini kabul etmelerine, daha iyi anlamalarına ve yaşadıkları olumsuzluklarla daha sağlıklı baş etmelerini sağlayan önemli bir psikolojik kavram karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle öz şefkat düzeyi yüksek ergen

bireyler, fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirildiği düşüncesiyle endişe duymak yerine kendilerine karşı şefkatle yaklaşırlar. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı yaşayan ergenler, kendilerini başkalarıyla kıyasladıklarından dolayı seilmeme ve kabul edilmeme düşünceleriyle birlikte arkadaşları tarafından alay konusu olma kaygıları da yaşayabilirler. Bu nedenle psikolojik sağlamlıkları da daha düşük olabilir. Ancak öz şefkat ile birlikte kişilerin kendilerini olduğu gibi kabul etmeleri düşünüldüğünde kendine şefkatle yaklaşan bireylerin görünüşleriyle ilgili kaygıları daha az yaşayacakları ve aynı zamanda psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda öz şefkati yüksek olan ergen bireylerin daha az sosyal görünüş kaygısı yaşayabilecekleri ve bu nedenle psikolojik sağlamlıklarının da daha yüksek olabileceği sonucuna varılmıştır.

5.2. Sonuç

Bu bölümde araştırmada elde edilen genel sonuçlara yer verilecektir.

- Araştırma sonuçlarına göre; Öz Şefkat Ölçeğinden alınan puanların ortalaması 32.28, alınabilecek en yüksek puan 55.00, en düşük puan ise 13.00 olarak belirlenmiştir. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınan puanların ortalaması 39.13, alınan en yüksek puan 79.00 ve en düşük puan 16.00 olarak belirlenmiştir. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğinden alınan puanların ortalaması 45.24, alınan en yüksek puan 60.00 ve en düşük puan 25.00 olarak bulunmuştur.
- Araştırmada “öz şefkat ile sosyal görünüş kaygısı” arasında negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda ergen bireylerde öz şefkat düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmada “öz şefkat ile psikolojik sağlamlık” arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda bireylerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça sosyal görünüş kaygılarının da azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmada “sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik sağlamlık” arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Buna göre psikolojik sağlamlık

arttıkça bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Araştırmada kurulan aracılık modelinde psikolojik sağlamlığın, öz şefkat ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiye dolaylı etki ettiği bulunmuştur.
- Öz şefkat düzeylerinin erkek öğrencilerde kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Okul türüne göre öz şefkat düzeylerinin herhangi bir değişiklik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.
- Ergen bireylerde öz şefkat düzeylerinin öğrencilerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır.
- Aynı şekilde öğrencilerin sınıf düzeylerine göre öz şefkat düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür.
- Öz şefkat düzeylerinin gelir durumuna göre anlamlı yönde ilişki bulunmamıştır.
- Öğrencilerin fiziksel görünüşlerini değerlendirme durumlarına bakıldığında, fiziksel görünüşlerin beğenenlerin öz şefkat düzeyleri yüksek bulunmuştur.
- Öğrencilerin yeterli sosyal destek görüp görmediklerine ilişkin verilen yanıtlara göre, sosyal destek gören ergen bireylerin öz şefkat düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Öz şefkat düzeyleri ergenlerin sosyal destek aldıkları kişilere göre değerlendirildiğinde, anne-babasından sosyal destek alanların öz şefkatleri daha yüksektir.
- Ergenlerde öz şefkat düzeylerinin ders başarısı yüksek olanlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Ergenlerde öz şefkat düzeyleri, anne-baba ilişkisinden duydukları memnuniyete göre değerlendirildiğinde ilişkiden memnun olanların öz şefkat puanları daha yüksektir.

5.3. Öneriler

Araştırmanın sonuçları kapsamında bu bölümde yapılacak yeni çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırma İstanbul ili Başakşehir ilçesindeki okullarda yapılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarının genellenebilmesi için farklı örneklemeler üzerinde yapılması önerilmektedir.
- Bu araştırma küme örnekleme yöntemiyle seçilen 4 okul incelenerek yapılmıştır. Daha fazla sayıda ve türde okul baz alınarak yapılabilir. Aynı zamanda bu araştırma üniversite öğrencileri üzerinde de uygulanabilir.
- Bu araştırma nicel bir araştırmadır. Öz şefkat, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenebilmesi için nitel yöntemlerle araştırmalar yapılması önerilebilir.
- Ergenlerde psikolojik sağlamlığı geliştirmek ve sosyal görünüş kaygılarını azaltmak amacıyla öz şefkat düzeyleri üzerinde daha çeşitli değişkenler ile araştırmalar yapılabilir.
- Öz şefkat ile arasındaki ilişkiye bakılması amacıyla demografik değişkenlere anne-baba birliktelik durumu ve ebeveyn tutumlarının nasıl algılandığı eklenebilir.
- Araştırmadaki değişkenler ile algılanan sosyal destek kavramı arasında ilişkiler araştırılabilir.

Alan Çalışanlarına Yönelik Öneriler

- Ergen bireylerde öz şefkati geliştirmek için çeşitli atölye çalışmaları düzenlenebilir. Bireylerin kendilerini olduğu gibi kabul etme, kendine yönelik sevgi ve şefkat duygularını geliştirme çalışmaları yapılabilir.
- Okullarda çalışan psikolojik danışmanlar, sosyal görünüş kaygısı yaşayan ergen bireylerde kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesini içeren öz şefkat kavramını ele alan rehberlik çalışmaları yapabilir.
- Psikolojik danışmanlar ve psikologlar, okullarda öz şefkat geliştirici etkinlikler ile grup rehberlik çalışmaları ve psikoeğitim programları düzenleyebilirler.
- Okullarda riskli gruptaki öğrenciler belirlendikten sonra psikolojik sağlamlığı artırıcı grup rehberlik çalışmaları planlanabilir.
- Aynı zamanda psikolojik sağlamlığı güçlendirici etkinlikler ile ergenlerin sosyal görünüş kaygılarını azaltabilirler.
- Ergenlerin yaşadıkları sınav kaygısı süreçleri değerlendirilerek psikolojik sağlamlık üzerindeki etkileri incelenebilir.
- Ergenlik dönemindeki bireylerin arkadaşlık ilişkilerinin güçlendirecek rehberlik etkinlikleri ile öz şefkat ve psikolojik sağlamlık düzeyleri artırılabilir.
- Okullarda velilere öz şefkatin ne olduğu ve önemi hakkında bilgilendirici seminerler düzenlenebilir.
- Ebeveynlere, aile içi iletişimi ve sosyal destek sistemlerini güçlendirmeye yönelik aile danışmanlık hizmetlerinin verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akar, A. (2018). *Psikolojik Sağlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyine Etkisi* (Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akdemir, A. ve Cinemre, B. (1996). Sosyal Fobi: Epidemiyoloji, Eşlik Eden Hastalıklar, Klinik Gidiş, Prognoz. *3P Dergisi*, 4: (1), 11-17.
- Akduman, G., Hatipoğlu, Z. ve Demir, B. (2019). Benlik Saygısının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik Sağlıkla İlişkisi. *4th International EMI Entrepreneurship Social Sciences Congress*. İstanbul.
- Akkapulu, E. (2005). *Ergenin Sosyal Yetkinlik Beklentisini Yordayan Bazı Değişkenler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktaş, A. ve Şahin, M. (2018). Narsisistik Özellik, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(6): 362-374.
- Aktaş, E. (2020). *Ergenlerin Ebeveyne Bağlanma Stilleri ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Dışlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Aktaş, E. ve Hamarta, E. (2020). Ergenlerin Ebeveyne Bağlanma ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Dışlanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Virtus*, 83.
- Akyol, Ö. (2011). *Ergenlerde İletişim Becerilerinin Yordayıcıları Olarak Öz-Duyarlık ve Mizah Tarzları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Altun, Ö., Kabakçı, K. ve Olçun, Z. (2020). Hemşirelikte Öz-Şefkat. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 2(29): 1-1.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.

- Andiç, S. (2013). *Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Belirtiler* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Arıcı, A., ve Artan, T. (2022). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Aracı Bir Değişken Olarak Öz Anlayış. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 6(2), 131-142.
- Arslan, C. (2009). Anger, Self-Esteem, And Perceived Social Support İn Adolescence. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 37(4), 555-564.
- Aslan, D. (2004). Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(9), 326-329.
- Arslan G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44): 73-82.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(16): 1-12.
- Aslan, H., ve Koç, Z. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 65-77.
- Atik, L. E. (2013). *Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma ve İçgörünün Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayar, D. (2018). Gençlerde Psikolojik Sağlamlık. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(15): 91-112.
- Bayar, Ö. ve Tuzgöl-Dost, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- doi: 10.16986/HUJE.2017029306.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-Compassion İn Relation To Psychopathology* (Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Beck, A. T. ve Clark, D. A. (1997). An Information Processing Model Of Anxiety: Automatic And Strategic Processes. *Behaviour Research And Therapy*, 35(1), 49-58.
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., ve Girdler, S. S. (2015). Does Self-Compassion Protect Adolescents from Stress. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1098–1109. doi:10.1007/s10826-015-0307-3.
- Bonanno, G. A. (2005). Resilience In The Face Of Potential Trauma. *Current Directions In Psychological Science*. 14(3), 135-138.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sınav Kaygısı İle İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Cash, T. F. (2004). Body Image: Past, Present, And Future. *Body Image*, 1(1), 1-5.
- Cash, T. F., ve Fleming, E. C. (2002). The Impact Of Body Image Experiences: Development Of The Body Image Quality Of Life Inventory. *International Journal Of Eating Disorders*, 31(4), 455–460. doi:10.1002/eat.10033.
- Cash, T. F., Morrow, J. A., Hrabosky, J. I. ve Perry, A. A. (2004). How Has Body Image Changed? A Cross-Sectional Investigation of College Women and Men From 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1081–1089.
- Cash, T. F. ve Brown, T.A. (1989). Gender And Body Images. *Stereotypes And Realities. Sex Role*. 21, 361–373. <https://doi.org/10.1007/BF00289597>.
- Conger, R. D. ve Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern Families: Selected Findings, From The First Decade of a Prospective, Longitudinalstudy. *Journal of Marriage Family*, 64(2): 361-373.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan Davranışı Psikolojisinin Temel Kavramları* (13. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve Davranışı* (13. Baskı). İstanbul: Remzi.

- Çelik, E. ve Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Mükemmeliyetçilik ve Benlik Saygısı İlişkisinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2): 235-256.
- Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Social Physique Anxiety And Body İmage Satisfaction Levels Of Collegian Dancers. *Pamukkale Journal Of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The Validity And Reliability Of The Turkish Version Of The Self-Compassion Scale. *Social Behavior And Personality: An İnternational Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Dilmaç Pınar, Ş. (2020). *Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz-Şefkat Düzeylerinin Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dmitrieva, L. G., Politika, O. I. ve Nagumanova, E. R. (2018). Factors Of Psychological Resilience Among Adolescents. *Bulletin Of National Academy Of Sciences Of The Republic Of Kazakhstan*, 6(376), 209-219.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Doğan, T. (2011). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin Ergenlerden Oluşan Bir Örneklemde İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 12-19.
- Ekşi, H., Arıcan, T. ve Yaman, G. (2016). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Riskli Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Sosyal Görünüş Kaygısı ve Mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 527-545.
- Ekşi, H., Kardeş, S. ve İnci, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Ana Baba Bağlanma Düzeyleri ve Sosyal Görünüş Kaygılarının Sahte Benlik Algılarını Yordayıcılığı. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(STEMES'18), 155-163.
- <http://dx.doi.org/10.18506/anemon.471458>.

- Erdoğan, İ., Eryürek, S. ve Ünübol, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Social Science*, 2(2): 85-94.
- Ergün-Başak, B. ve Can, G. (2018). The Relationships Between Self-Compassion, Social-Connectedness, Optimism and Psychological Resilience Among Low-Income University Students. *İlköğretim Online (elektronik) Dergisi*, 17(2), 768-785.
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). The Relation Between Self-Esteem And Social Anxiety Levels Of Adolescents and The Effects of Personal Variables. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Ferrari M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A. ve Ciarrochi, J. (2018). Self Compassion Moderates The Perfectionism and Depression Link in Both Adolescence and Adulthood. *PLoS ONE* 13(2): e0192022.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>.
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (And Why) Is Positive Psychology? *Review Of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
[doi:10.1177/000276429103400400](https://doi.org/10.1177/000276429103400400).
- Garnezy, N. (1993). *Vulnerability And Resilience*. In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, and K. Widaman (Eds.), *Studying Lives Through Time: Personality and Development*. *American Psychological Association*, 377-398.
- Germer, C. K. (2022). *Öz Şefkatli Farkındalık: Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek (Çev. H. Ü. Haktanır)*. İstanbul: Diyojen Yayıncılık (Orijinal basım tarihi 2009).
- Gilbert, P. (2005). *Compassion And Cruelty: A Biopsychosocial Approach*. In P Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, Research And Use In Psychotherapy* (Pp. 9-74). New York: Routledge.

- Gilbert, P., Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training For People With High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of A Group Therapy Approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Gilik, M. (2016). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi (İstanbul Yenibosna Çok Programlı Anadolu Lisesi Örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gizir, C. A. (2004). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 113-128.
- Göksan, B. (2007). *Ergenlerde Bedan İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu*. (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F. ve Zorba, E. (2018). Spor Hizmeti Alan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluklarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3): 88-101.
- Grothberg, E. (1995). Introducción: Nuevas Tendencias En Resiliencia. A. Melillo Y E. Suárez Ojeda (Comps.). *Resiliencia: Descubriendo Las Propias Fortalezas*, 19-30.
- Gunnar, M. R. ve Fisher, P. A. (2006). Bringing Basic Research On Early Experience And Stress Neurobiology To Bear On Preventive Interventions For Neglected And Maltreated Children. *Development And Psychopathology*, 18(3), 651-677.
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Karşılaştırmanın Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Bilişsel Çarpıtmalarla İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Güllü, D. (2021). *Orta Yaş Dönemindeki Kadınlarda Beden Algısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Şefkat* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.

- Gündüz, B. ve Sağlam, N. (2020). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Ebeveyn ve Akrana Bağlanmanın Depresyonu Yordamadaki Katkısı. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1): 243-267.
- Güvenen, G. (2017). *Sosyal Medya ve Kitle İletişim Araçlarının Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerine Etkisinin Belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi.
- Güzel, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısının Depresyon ile İlişkisi: Mizacın Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hart, E. A., Leary, M. R. ve Rejeski, W. J. (1989). Tie Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94–104. doi:10.1123/jsep.11.1.94.
- Hart, T.A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. & Heimberg, R. C. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, (15): 48-59.
- Heimberg, R. G., Mueller, G. P., Holt, C. S., Hope, D. A. ve Liebowitz, M. R. (1992). Assessment Of Anxiety İn Social İnteraction And Being Observed By Others: The Social İnteraction Anxiety Scale And The Social Phobia Scale. *Behavior Therapy*, 23(1), 53–73.
doi:10.1016/s0005-7894(05)80308-9.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G. Ve Turk, C. L. (2010). Managing Social Anxiety: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach: Therapist Guide. *Oxford University Press, USA*. 11(1), 94–104.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1081>.
- Hulme, S. (2018). *Promoting A Mental Health Wellness Approach For Toddlers İn Early Childhood Settings: Building Resilience Through The Development Of Protective Factors* (Doctoral Dissertation). Oakland University.
- Hunter, A.J. ve Chandler, G.E. (1999) Adolescent Resilience. *Image Journal Of Nursing Scholarship (Third Quarter)*, 31, 243-247.

- İskender, M. (2009). The Relationship Between Self-Compassion, Self-Efficacy, and Control Belief about Learning in Turkish University Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(5), 711–720. doi:10.2224/sbp.2009.37.5.711.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.
- Jones, D. C. ve Crawford, J. K. (2006). The Peer Appearance Culture During Adolescence: Gender And Body Mass Variations. *Journal Of Youth And Adolescence*, 35, 243-255.
- Karaaslan, N., Yel, B., Akın, E. N. ve Şentürk, T.E. (2024). Lise Öğrencilerinde Akran Baskısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Akdeniz Örneği. *İçel Dergisi*, 4(1), 11-19.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142. <https://doi.org/10.17066/pdrd.22262>.
- Karaoğlu, M. ve Erzi, S. (2019). Yeme Tutumları ve Travmatik Yaşantılar: Öz Şefkat ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3): 145-151.
- Karasar, N. (2011). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*. Ankara: Nobel.
- Kıcalı, Ü. (2015). *Öz-Şefkat ve Tekrarlayıcı Düşünmenin Olumsuz Duygulanım ve Depresyon ile İlişkilerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K., ve Aypay, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Genel Öz Yeterlik İnancı ve Beden İmajının Psikolojik Sağlamlık Düzeyini Yordama Gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 904-914. doi: 10.16986/HUJE.2018044245.

- Kılıç, P. (2019). *Ergenlerde Beden İmgesi ile Psikolojik Sağlık Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kır, Ö. (2021). *Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Becerileri Açısından İncelenmesi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention*. (Doktora Tezi). The University of Texas at Austin.
- Kitano, M. K., Lewis, R. B. (2005). Resilience And Coping: Implications For Gifted Children And Youth At Risk. *Roeper Review*, 27(4), 200–205.
doi:10.1080/02783190509554319.
- Kocaman, G. ve Kazan, H. (2021). Lise Düzeyinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Instagram Bağımlılıkları ve Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(40): 2638-2664.
- Kozan, H. İ. Ö. ve Hamarta, E. (2017). Beliren Yetişkinlikte Beden İmgesi: Bağlanma ve Sosyal Görünüş Kaygısının Rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(48): 63-81.
- Leary, M. R. ve Atherton, S. C. (1986). Self-Efficacy, Social Anxiety, And İnhibition İn İnterpersonal Encounters. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 4(3), 256-267.
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). *Social Anxiety*. New York: The Guilford Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. ve Hancock, J. (2007). Self-Compassion And Reactions To Unpleasant Relevant Events: The İmplications Of Treating Oneself Kindly. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 92(5), 887–904.
doi:10.1037/0022-3514.92.5.887.

- Levinson, C. A. ve Rodebaugh, T. L. (2012). Social Anxiety And Eating Disorder Comorbidity: The Role Of Negative Social Evaluation Fears. *Eating Behaviors*, 13(1), 27–35.
- doi: 10.1016/j.eatbeh.2011.11.006.
- Li, X., Chi, P., Sherr, L., Cluver, L. ve Stanton, B. (2015). Psychological Resilience Among Children Affected By Parental HIV/ AIDS: A Conceptual Framework. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 3(1): 217-235.
- Luthar, S. S. ve Cushing, G. (1999). Neighborhood Influences And Child Development: A Prospective Study Of Substance Abusers Offspring. *Development And Psychopathology*, 11(4), 763-784.
- 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.
- Luthar, S. (2005). Resilience At An Early Age And Its Impact On Child Psychosocial Development. In: *Encyclopedia On Early Childhood Development [Online]*. Montreal, Quebec: Centre Of Excellence For Early Childhood Development;1-6.
- Luthar, S. S., Mendes, S. H. (2020). Trauma-Informed Schools: Supporting Educators As They Support The Children. *International Journal Of School & Educational Psychology*, 8(2): 147-157.
- Luthar, S. S., Sawyer, J. A. ve Brown, P. J. (2006). Conceptual Issues In Studies Of Resilience: Past, Present, And Future Research. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1094, 10-115.
- Lynch, M. ve Cicchetti, D. (1997). Children's Relationships With Adults And Peers: An Examination Of Elementary And Junior High School Students. *Journal Of School Psychology*, 35(1), 81-99.
- MacBeth, A. ve Gumley, A. (2012). Exploring Compassion: A Meta-Analysis Of The Association Between Self-Compassion And Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.

- 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.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimler Dergisi*, 5 (9), 201-211.
- Mandleco, B. L. (2000). An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3): 99–112.
doi:10.1111/j.1744-6171.2000.tb00086.x.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes İn Development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
doi:10.1037/0003-066x.56.3.227.
- Masten, A. S. (2007). Resilience İn Developing Systems: Progress And Promise As The Fourth Wave Rises. *Development And Psychopathology*, 19, 921-930.
- Masten, A. S. (2014a). Global Perspectives On Resilience İn Children And Youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.
- Masten, A. S. (2014b). *Ordinary Magic: Resilience İn Development*. New York: Guilford.
- Masten, A. S. ve Barnes, A. J. (2018). Resilience İn Children: Developmental Perspectives. *Children*, 5(7), 98.
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220.
doi:10.1037/0003-066x.53.2.205.
- Mohammadinia, L., Khorasani-Zavareh, D., Ebadi, A., Malekafzali, H., Ardalan, A. ve Fazel, M. (2018). Characteristics And Components Of Children’s And Adolescents’ Resilience İn Disasters İn Iran: A Qualitative Study. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being*, 13(Sup1).
Doi.Org/10.1080/17482631.2018.1479584.

- Murray, C. (2003). Risk Factors, Protective Factors, Vulnerability, and Resilience. *Remedial and Special Education, 24*(1), 16–26.
- Mülazımoğlu-Ballı, Ö., Kirazcı, S. ve Aşçı, F. H. (2006). 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.
- Neff KD, Rude S. ve Kirkpatrick KL. (2007) An Examination Of Self-Compassion In Relation To Positive Psychological Functioning And Personality, *Self and Identity, (41)*: 908-916.
- Neff KD. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude To Ward Oneself. *Self and Identity, (2)*: 85–101.
- Neff KD. (2003b). The Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self And Identity, (2)*: 223–250.
- Neff, K. D. (2008). *Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept*. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.) *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego*. APA Books, Washington DC, 95-105.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale İs A Valid And Theoretically Coherent Measure Of Self-Compassion. *Mindfulness, 7*, 264-274.
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, And İntervention. *Annual Review Of Psychology, 74*(1), 193-218.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A Pilot Study And Randomized Controlled Trial Of The Mindful Self-Compassion Program. *Journal Of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults. *Self And Identity, 9*(3), 225-240.
- Neff, K. D. ve Pisitsungkagarn, K., Hseih, Y. (2008). Self-Compassion And Self-Construal İn The United States, Thailand, And Taiwan. *Journal Of Cross-Cultural Psychology, 39*, 267– 285.
- Neff, K. ve Davidson, O. (2016). Self-Compassion: Embracing Suffering With Kindness. *In Mindfulness İn Positive Psychology, 37-50*.

- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(7): 544-556.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Vücut Algıları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı: 28*, s.69-77.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi. *Journal Of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özpeynirci, R. ve Kırmızı, C. (2020). Öz Şefkat Kavramı ve Örgütsel Yansımaları, *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(3): 2924-2952.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
<https://doi.org/10.17755/Esosder.86289>.
- Polat, K. Ve Çiftçi, S. (2021). Beden Saygısının Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri: Öz Şefkatin Rolü. *The Journal Of International Education Science*, 8(29): 31-52.
- Prince-Embury, S. (2008). Translating Resiliency Theory For Assessment And Application İn Schools. *Canadian Journal Of School Psychology*, 23(1): 41-56.
- Prince-Embury, S. (2010). Psychometric Properties Of The Resiliency Scales For Children And Adolescents And Use For Youth With Psychiatric Disorders. *Journal Of Psychoeducational Assessment*, 28(4), 291–302.
Doi:10.1177/0734282910366832.
- Ramirez, E. R. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42: 73-82.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C., Ciarrochi, J. (2005). Young People's Help-Seeking For Mental Health Problems. *Australian E-Journal For The Advancement Of Mental Health*, 4(3): 218-251.

- Romano, J. L. Ve Hage, S. M. (2000). Prevention, A Call To Action. *Counseling Psychologist*, 28(6), 854-856.
- Rutter, M. (2003). Genetic Influences On Risk And Protection: *Implications For Understanding Resilience*, 489-509.
- Rutter, M. (2006). Implications Of Resilience Concepts For Scientific Understandig. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1094, 1-12.
- Sameroff A. (2013). Early Resilience And Its Developmental Consequences. *Montreal, Quebec: Centre Of Excellence For Early Childhood Development*, (2): 1-6.
- Santrock, J. W. (2014). Adolescence fifteenth edition. New York: McGraw-Hill Education.
- Sarikaya, A. (2015). *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sebastian, C., Burnett, S. Ve Blakemore, S. J. (2008). Development Of The Self-Concept During Adolescence. *Trends In Cognitive Sciences*, 12(11): 441–446. Doi: 10.1016/J.Tics.2008.07.008
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Positive Psychology, Positive Prevention, And Positive Therapy*. In C.R.Synder Ve S. Lopez, (Eds.), *Handbook Of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Soylu, Y., Atik, F. Ve Öçalan, M. (2017). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51 (1): 38-45.
- Steinberg, L. (2013). *Ergenlik* (Çev. F. Çok). Ankara: İmge Kitabevi.
- Şahin, H. (2018). *Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ve Hayat Amaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Şenol, S. (2006). *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı*, Ankara: HYB Yayıncılık
- Şimşek, N. S. (2019). *Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Öz Şefkat Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Tel, F. D. Ve Sarı, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık ve Yaşam Doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1): 292-304.
- Tiggemann, M. (2004). Body İmage Across The Adult Life Span: Stability And Change. *Body Image*, 1(1), 29-41.
- Topal, M. (2019). *Üniversitesi Ön Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı ve Otomatik Düşüncelerin Sosyal Kaygıyı Yordamadaki Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek ve Aile İşlevleri Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Traş, Z. Ve Arslan, E. (2013). Ergenlerde Sosyal Yetkinliğin, Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(4), 1133-1140.
- Tuğral, R. (2020). *Ergenlerde Yalnızlık, Psikolojik Sağlık, Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Görünüş Kaygısı* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Tural Büyük, E. Ve Özdemir, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ile Yeme Tutumu Arasındaki İlişki. *International Anatolia Academic Online Journal Health Sciences*, 4(2), 1-12.
- Turgut, Ö. (2016). *Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

- Turgut, Ö. Ve Çapan, B. E. (2017). Ergen Psikolojik Sağlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44): 162-183.
- Tümlü, G. Ü. Ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213. University Press.
- <https://Selfcompassion.Org/Wpcontent/Uploads/2017/09/N>.
- Uyanık, N. Ve Çevik, Ö. (2020). Öz-Şefkat Gelişiminde Bilişsel Formülasyonun Rolü. *International Journal Of Current Approaches İn Language. Education And Social Sciences*, 2(2): 660-674.
- Ürün, Ö. D. Ve Şafak Öztürk, C. (2020). Yetişkin Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1): 37-45.
- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması* (Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Werner, E. E. (1989). High Risk Children İn Young Adulthood: A Longitudinal Study From Birth To 32 Years. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.
- Werner, E. E. (1989). Vulnerability And Resiliency: A Longitudinal Perspective. *Children At Risk: Assessment, Longitudinal Research, And İntervention*, 158-172.
- Werner, E. E. (2004). Journeys From Childhood To Midlife: Risk, Resilience, And Recovery. *Pediatrics*, 492.
- Yavuzer, H. (2017). *Çocuk Psikolojisi*. 41. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H., (2013). *Ana-Baba-Çocuk*. 24. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yavuzer, H., (2013). *Ergenlik Dönemi: Çocuk Psikolojisi*. 36. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

- Yelpaze, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik: Öz Şefkatin Aracılık Rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2): 535-549.
- Yıldırım, M. (2018). *Ergenlere Yönelik Öz-Şefkat Geliştirme Programının Öz-Şefkat, Kendine Şefkat Vermekten Korkma ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Yıldırım, M. Ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4): 2502-2517.
- Yıldırım-Kurtuluş, H., Kurtuluş, E., Özyurt Uysal, Y. A. (2022). The Relationship Between Self-Compassion And Psychological Resilience İn Children: Series Multiple Mediation Analysis. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 11(4), 1947-1965.
<https://doi.org/10.15869/itobiad.1068860>.
- Yılmaz, H. Ve Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4): 927-944.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar* (12. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yule, K. (2017). *Caregivers' Role İn Fostering Resilience İn Preschoolers* (Master's Thesis, Marquette University).
- Yurtören, D. D. (2021). *Öz Şefkat, Yeme Tutumu, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Fiziksel Görünüme Dayalı Sosyal Karşılaştırma İle Vücut Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L. J., & Waters, A. M. (2017). Girls' And Boys' Trajectories Of Appearance Anxiety From Age 10 To 15 Years Are Associated With Earlier Maturation And Appearance-Related Teasing. *Development And Psychopathology*, 30(01), 337–350.
Doi:10.1017/S0954579417000657.

EKLER

EK-1

ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇME ARAÇLARI VE DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenci;

Bu araştırmanın amacı psikolojik sağlamlık ve öz şefkat arasındaki ilişkide sosyal görünüş kaygısının aracılık rolünü incelemektir. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için bütün soruların eksiksiz bir şekilde doldurulması ve size en uygun gelen ifadeyi seçmeniz beklenmektedir. Bu maddelerin doğru ya da yanlış bir yanıtı yoktur. Araştırmaya vermiş olduğunuz yanıtlar sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Katkılarınız için teşekkürler.

Burcu YAVUZ

- 1) Yaş: 12-13() 14-15() 16-17()
- 2) Cinsiyet: Kız () Erkek ()
- 3) Kaçınıcı Sınıf: 7() 8() 9() 10() 11() 12()
- 4) Okul Türü: Ortaokul () Lise ()
- 5) Ailenizin gelir düzeyi nedir? Düşük () Orta () Yüksek ()
- 6) Anneniz ve babanızın birliktelik durumu nedir?
Birlikte () Boşanmış () Annem hayatta değil () Babam hayatta değil ()
Her ikisi de hayatta değil()
- 7) Fiziksel görünüşünüzü nasıl tanımlarsınız?
Beğenmiyorum () Kararsızım () Beğeniyorum ()
- 8) Yeterli sosyal desteğinizin olduğunu (aile, akrabalar, arkadaş çevresi)
düşünüyor musunuz? Evet () Hayır() Kısmen ()
- 9) Sosyal desteği en çok kimden alırsın?
Anne () Baba () Kardeş () Arkadaş () Diğer ()
- 10) Derslerinizdeki başarınızı nasıl tanımlarsınız?
Başarılı () Orta düzey () Düşük ()
- 11) Anne ve babanızla olan ilişkinizden memnun musunuz?
Çok memnunum () Memnunum () Memnun değilim () Hiç memnun
değilim ()

EK-2**Ölçek-1 Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ)**

	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1. Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2. Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3. Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımla kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı).	1	2	3	4	5
4. Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5. Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)	1	2	3	4	5
6. Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7. Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8. Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
9. Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
10. Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11. Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12. Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

EK-3**Ölçek-2 Ergenler için Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ)**

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

EK-4**Ölçek-3 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği-Kısa Form (SGK)**

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygu n	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissederim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	1	2	3	4	5
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	1	2	3	4	5
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	1	2	3	4	5
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	1	2	3	4	5
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	1	2	3	4	5
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5

14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.	1	2	3	4	5
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	1	2	3	4	5
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	1	2	3	4	5



EK-5

ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

1- Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

Re: Ölçek Kullanım izni

GA Gökmen Arslan
Kime: Siz

23.03.2023 Per 11:49

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağla...
26 KB

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağla...
23 KB

2 ek (49 KB) Tümünü OneDrive'a kaydet Tümünü indir

Merhaba,
Ölçek ektedir.
Selamal

Gökmen Arslan | Associate Professor
Diplomate and Certified | Academy of Cognitive and Behavioral Therapies
Counseling Psychology | Mehmet Akif Ersoy University, Burdur, Turkey
Centre for Wellbeing Science | The University of Melbourne, Australia
"Meaning is all we have; the relationship is all we need."
Founding and Managing Editor: [Journal of Happiness and Health](#)
Associate Editor: [Journal of Ethnicity in Substance Abuse](#)
Statistical Consultant: [The Educational and Developmental Psychologist](#)
Email: [Redacted]
Personal & Academic Website: [Redacted] | Phone: [Redacted]
[ResearchGate](#) | [Google Scholar](#) | [ORCID](#)

Think Green and only print this email if you really need to.

Burcu Yavuz [Redacted], 22 Mar 2023 Çar, 15:14 tarihinde şunu yazdı:
Merhaba Hocam,
Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisi Burcu Yavuz. Tez çalışmam için sizin uyarladığınız "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık" ölçeğinizi kullanmayı istiyorum. Eğer izniniz olursa kullanabilir miyim? Ölçeği ve puanlaması hakkında bilgi alabilir miyim?

İyi Çalışmalar.

2- Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Form

Re: Ölçek Kullanım izni

MY musa yıldırım
Kime: Siz

22.03.2023 Çar 20:32

12 madde.docx
15 KB

öşö-kt.pdf
136 KB

_Z-_EFKAT _L_E_ KISA FO...
590 KB

3 ek (741 KB) Tümünü OneDrive'a kaydet Tümünü indir

Merhaba Burcu Hanım,
Ölçek maddelerini ekte gönderiyorum.
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.
Saygılarımla.
Musa Yıldırım
Uzman Psikolojik Danışman
[Redacted]

Burcu Yavuz [Redacted], 22 Mar 2023 Çar, 15:20 tarihinde şunu yazdı:
Merhaba Hocam,
Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisi Burcu Yavuz. Tez çalışmam için sizin uyarladığınız Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formunu kullanmayı istiyorum. Eğer izniniz olursa kullanabilir miyim? Ölçeği ve puanlaması hakkında bilgi alabilir miyim?

İyi Çalışmalar.

3- Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Re: Ölçek Kullanım İzni

TD Tayfun Doğan
Kime: Siz

22.03.2023 Çar 20:31

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

Tayfun Doğan

22.03.2023, 15:24, "Burcu Yavuz"

Merhaba Hocam,
Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisi Burcu Yavuz. Tez çalışmam için sizin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinizi kullanmayı istiyorum. Eğer izniniz olursa kullanabilir miyim? Ölçeği ve puanlaması hakkında bilgi alabilir miyim?

İyi çalışmalar.

EK-6

Etik Kurul Onayı



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



Sayı : E-20292139-050.04-2400010737
Konu : Etik Kurul Kararı (Burcu YAVUZ)

12.03.2024

Sayın Burcu YAVUZ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkide Sosyal Görünüş Kaygısının Aracı Rolü" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurumuz, kurulumuzun 16.02.2024 tarihli ve 2024/01 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğuna katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek: Burcu YAVUZ

Belge Doğrulama Kodu: DPM77P9

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

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

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekirceci/İstanbul

Bilgi için :

Sekide Şenol

Telefon No:

Faks No:

Telefon No:

Yeminli Katip

e-Posta:

İnternet Adresi:

Direkt Hat:

Web Adresi: izue.edu.tr



 Istanbul Zaim Üniversitesi	ETİK ONAY BELGESİ	Doküman No	ET-FR-675
		İlk Yayın Tarihi	27.11.2023
		Revizyon Tarihi	22.12.2023
		Revizyon No	01
		Sayfa	1/1

Tarih	16.02.2024
Sayı	2024/01
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ve Öz Şefkat Arasındaki İlişkide Sosyal Görünüş Kaygısının Aracı Rolü</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Burcu YAVUZ
Danışman Adı Soyadı	Doç. Dr. İbrahim TAŞ
Karar	UYGUNDUR

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

(Katıldı)

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Başkan

(Katıldı)

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖRTAŞ
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 YOGURTÇU
Üye

(Katıldı)

Av. Bilal ŞAMAT
Üye

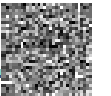
Kurul Yeminli Katibi

Selda ŞENOL

Dokümanın Onayı Prof. Dr. İbrahim GÜNEY Etenin Statüsü Temelinde

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 1E277MFA Belge Takip Adresi: <https://ibyo.zaim.edu.tr/IRMS/ib-cerif/ConfirmationPage/index>



EK-7

Milli Eğitim Bakanlığı Uygulama İzni

BELGE TARİHİ: 5.02.2024 BELGE SAYISI: 2400005698



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-59090411-44-95552290
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Burcu YAVUZ)

31.01.2024

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) Valilik Makamının 31.01.2024 tarihli ve E-59090411-20-95530145 sayılı oluru.

Valilik Makamının Anket ve Araştırma İzni konulu ilgi (b) oluru ve kullanılması uygun görülen ölçme araçlarının Müdürlüğümüzce mühürlenmiş örnekleri ekte gönderilmiştir.

İlgi (a) genelgenin 28. maddesinde; "Araştırma uygulama izni alan kamu kurum ve kuruluşları, uluslararası kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve araştırmacılar tamamladıkları bilimsel araştırma ile ilgili sonuç raporlarını, izni aldıkları ilgili birime çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde göndereceklerdir." ifadesi yer almaktadır.

Olur gereğince işlem yapılması ve araştırma sonuç raporunun ekte sunulan örneğe göre Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesi hususlarında gereğini arz ederim.

Adnan CAN
İl Millî Eğitim Müdürü a.
Şube Müdürü

Ek:
1- Valilik Oluru (1 Sayfa)
2- Rapor Örneği
3- Ölçekler

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon : 0212 384 36 32 Bilgi İçin : Aykut ÇELİK
E-posta : stratejigelistirme34@meb.gov.tr Uzman : Büro Hizmetleri
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 1837- db72- 3447- 9aa3- 3f 52 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler: Burcu YAVUZ

Eğitim Bilgileri

2015-2019 İstanbul Medipol Üniversitesi, Lisans, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

2022-2025 İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İş Deneyimi

İbrahim Koçaslan Ortaokulu-Öğretmen

Hacı Ali Osman Gül İlkokulu-Öğretmen

Palet Okulları-Psikolojik Danışman (devam etmekte)

Akademik Yayınlar

Ergenlerde Ölüm Algısı Ölçeğinin Geliştirilmesi-İstanbul Kültür Üniversitesi Uluslararası PDR Kongresi 2022-Sözlü Bildiri

Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi-9.Cumhuriyet Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi 2023-Sözlü Bildiri