



The study of the relationships between social appearance anxiety, self-esteem and loneliness level among university students

Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi¹

**Mehmet Kılıç²
Özlem Karakuş³**

Abstract

The purpose of this study is to investigate the relationships between social physique anxiety, self-esteem and loneliness level between university students. Six hundred twenty nine female and seven hundred fifty six male university students from the Department of Economics and Administrative Sciences, Faculty of Engineering, Faculty of Education, Faculty of Health Sciences, Faculty of Law, Faculty of Sciences, Faculty of Letters, Faculty of Medicine, Faculty of Theology, Faculty of Communication, Faculty of Dentistry, Faculty of Pharmacy, Faculty of Architecture, Faculty of Forestry and Tourism and Hotel Management Program of Vocational School in Karadeniz Technical University were participated in the study.

The Personal Information Form, Social Physique Anxiety Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and UCLA Loneliness Scale were administered to participants. Data were analyzed by the program called SPSS 16.0. For analysis, techniques of descriptive statistics, arithmetic mean, mode, standard deviation and percentage were used. In addition, t-tests and one-way analysis of variance (ANOVA) for independent groups were applied. Examining the source of the differences, Turkey's test was additionally

Özet

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Tarama modelindeki bu araştırmaya 2013-2014 Eğitim Öğretim Yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hukuk Fakültesi, Fen Fakültesi, Edebiyat Fakültesi Tıp Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, İletişim Fakültesi, Dış Hekimliği Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, Orman Fakültesi ve Turizm Otelcilik Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim gören toplam 1386 (629 kadın, 756 erkek) öğrenci katılmıştır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak; "Kişisel Bilgi Formu", "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği", "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" ve "Ucla Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 16.0 paket programından yararlanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerden; yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada bağımsız gruplar için t-Testi, bağımsız gruplar için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farkın kaynağına bakmak amacıyla da Tukey

¹ Bu makale Mehmet KILIÇ'ın "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² M.S.W., Sosyal Çalışmacı, Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü, shumkilig@gmail.com

³ Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmetler Bölümü, Sosyal Hizmetler Anabilim Dalı, ozikarakus@gmail.com

conducted. Correlation and regression analysis measurements were performed to specify the relationships between dependent variables.

The study revealed that social appearance anxiety is low between university students as the social physique anxiety scale offers. However, significant differences were detected in comparisons between social appearance anxiety levels and gender, family structure, places they spend most of the time, weight and height satisfaction, and wearing luxury brands variables. It was found that there are not significant differences between social appearance anxiety levels, and the monthly expenses and wearing luxury brands. It was also found that there are not significant differences between Rosenberg self-esteem scale results and gender, the places they spend most of the time and monthly expenses. However, there is a significant difference between their loneliness level and gender, the places they spend most of the time and monthly expenses. When examined, there is a negative relationship between social appearance anxiety and self-esteem whilst there is a positive relationship between social appearance anxiety and loneliness. Additionally, there is a negative relationship between self-esteem and loneliness.

Keywords: Loneliness; self-esteem; social appearance anxiety; university students; social appearance.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

1. Giriş

Çok eski çağlardan itibaren insanın fiziksel görünümü, sosyal bir varlık olarak insanların yaşamında önemli rol oynamıştır. Görünüşe verilen anlam ve görünüşle ilgili değerlendirmeler, sosyal ortamlarda ön planda olmuştur. Günümüzde insanlar eskiden olduğundan daha fazla kendilerinin ve başkalarının görünüşüne çok daha ilgi duyar hale gelmiştir. Mülazımoğlu (2002)'na göre bu durum kişilerin fiziksel görünüşünü iyi veya kötü olarak değerlendirmesine neden olmaktadır. Birey beden imajına ve görünüşüne yönelik olarak olumsuz algılamalarının ve değerlendirmelerinin sonucu sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır. Çeşitli bozukluklarla beraber seyreden ve bireyin günlük sosyal aktivitelerini olumsuz yönde etkileyen sosyal görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünüşü ile ilgili kendi kaygılarını ve başkalarının onu değerlendirmesi ile ilgili yaşanan kaygıları ifade etmektedir (Doğan, 2009).

testine başvurulmuştur. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin, sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Bunun yanında öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanlarıyla; cinsiyet, aile yapısı, hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer, kilosundan memnun olma durumu, boyundan memnun olma durumu ve marka giyinme değişkenleri açısından yapılan karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı puanlarıyla; bireysel olarak aylık harcanan para ve marka giyinme değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Rosenberg benlik saygısı puanlarıyla; cinsiyet, hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer ve bireysel olarak aylık harcanan para değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Yalnızlık puanlarıyla; cinsiyet, hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer ve bireysel olarak aylık harcanan para değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında, sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, sosyal görünüş ile yalnızlık arasında da pozitif anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında benlik algısı ile yalnızlık arasında da negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Benlik saygısı; sosyal görünüş kaygısı; yalnızlık; üniversite öğrencileri; sosyal görünüş.

Bireyin görünüşüne ilişkin algılarının önemli bir belirleyicisi benlik saygısıdır. Benliğe ilişkin olumlu ya da olumsuz duygular sosyal görünüşe ilişkin duyguları da aynı yönde etkilemektedir (Gümüş, 2000). Yörüköglü (2007)'na göre benlik saygısı bireyin kendini değerlendirmesi ve bu değerlendirme sonucunda benlik kavramı ile ilgili olumlu sonuca ulaşmasıdır. Toplumsal yaşamda benlik saygısının düşüklüğü bireyin giderek psikolojik sağlığının bozulmasına neden olmaktadır (Çuhadaroğlu, 1989). CooperSmith (1967)'e göre düşük benlik saygısı kişilerin kendilerini değersiz, zayıf ve yalnız hissetmelerine neden olmaktadır. Bu kişiler toplum içinde yakın ilişki kurmaktan kaçınma eğilimindedirler.

Koçak (2008) insanın yaşamını sürdürmesi için başkalarıyla iletişim halinde olması gerektiğini belirtir. Ergenlik döneminde bireyin toplum içinde diğer bireylerle yakın ilişki kurma yetisine ulaşamaması durumunda, bireyin kendisi yalnızlık içinde toplumdan soyutlama ile karşılaşacaktır. Weiss (1973)'e göre yalnızlık, ihtiyaç duyulan ilişkiler veya ilişkilerin başlatılmasındaki eksiklikler ve yetersizliklerdir. Orzeck ve Rokach (2004), yalnızlığın ergenlik ve ilk yetişkinlik döneminde yaygın bir durum olduğunu söylemektedir.

Gençlik, bir nüfus grubu olarak bütün toplumların dinamizmini, değişim ve dönüşümünün kaynağını temsil eder. Üniversite öğrencileri genç nüfus içinde önemli bir çoğunluğu oluşturmaktadır. Ülkemizde genç nüfuslu bir ülke olma vasfını halen korumaktadır. Ergenlik döneminin başlangıcından itibaren yaşanan biyopsikososyal değişimin, sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlığın birbiriyle ilişkisinin ve açıklayıcılığının önemi büyüktür. Bu bağlamda literatür taramalarında gençlerin okul başarıları ile benlik saygısı arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu, yalnızlığın üniversite öğrencileri arasında da yaygın olarak yaşandığı görülmüştür (Yılmaz ve ark., 2008; Söylemezoğlu, 2011).

2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve yalnızlığı açıklayıp açıklamadığının belirlenmesidir. Bu ana amaca uygun olarak belirlenen alt amaçlar aşağıda sıralanmıştır.

2.1. Alt Amaçlar

1. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
2. Aile yapısı değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
3. Yaşamlarının önemli bir kısmını geçirdiği yer değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
4. Ayda bireysel olarak harcanan para değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
5. Şu anki kilodan memnun olma değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
6. Şu anki boyundan memnun olma değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
7. Marka giyinme değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
8. Erkek-kız arkadaşın olması değişkenine göre öğrencilerin SGKÖ puan ortalaması farklılaşmakta mıdır?
9. Benlik saygısı öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının anlamlı bir yor dayıcısı mıdır?

10. Yalnızlık öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının anlamlı bir yor dayıcısı mıdır?

3.Yöntem

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin için kullanılır. İki ve ya daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyi istatistiksel testler kullanılarak ölçülmeye çalışılır (Karasar, 2005).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2013-2014 eğitim öğretim yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi ve Avrasya Üniversitesi'nde öğrenim gören ve Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü' ne bağlı Trabzon Nizamiye Öğrenci Yurdu, Akçaabat Fatih Yurdu, Trabzon Doğu Karadeniz Yurdu ve Yomra Kanuni Yurtlarında barınan 629 kız ve 756 erkek öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bazı ölçeklerin yanlış ya da eksik doldurulmasından dolayı 120 araştırma formu analize alınmamıştır. Toplamda araştırmaya 1386 geçerli araştırma formu dâhil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ):Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla SGKÖ kullanılmıştır. SGKÖ 16 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. SGKÖ (1) Hiç Uygun Değil, (2) Uygun değil, (3) Biraz Uygun, (4) Uygun, (5) Tamamen Uygun şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin 1. Maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ' den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. SGKÖ Hart ve arkadaşları (2008) tarafından kişinin görünüşünden kaynaklı yaşadığı davranışsal, bilişsel ve duygusal kaygıları ölçmek için geliştirilmiş öz bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması; geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasına 340 üniversite öğrencisi (143 kız, 197) erkek)katılmıştır. Ölçek geçerliliğini sınamak için Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) kullanılmıştır. SGKÖ' nün faktör yapısını ortaya koymak üzere açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonuçları ölçeğin özgün formunda olduğu gibi tek boyutlu bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur. SGKÖ için Cronbachalpha iç tutarlık katsayısı 0,93 test tekrar-test güvenilirlik katsayısı 0,85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun madde-toplam korelasyon katsayılarının 0,32 ile 0,82 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. SGKÖ ile ODKÖ arasında 0,60 ilişki olduğu saptanmıştır(Doğan, 2010).

Rosenberk Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ):Araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısını tespit etmek amacıyla RBSÖ kullanılmıştır. Rosenberg tarafından geliştirilmiş olan çoktan seçmeli 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt kategorisi kullanılmıştır. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları sonunda benlik saygısı kategorisinin geçerliliğini sınamak için psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmelerle yapılan değerlendirmede öğrencilerin benlik saygıları, kendilerine ilişkin görüşlerine göre, yüksek, orta ve düşük olarak gruplandırılmıştır. Görüşlerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlik oranı 0,71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise 0,75 olduğu belirtilmiştir (Çeçen, 2008).

Testi değerlendirmek için; 1- 2 - 4 - 6 - 7. maddeler: Çok Doğru = 4, Doğru =3, Yanlış = 2, Çok Yanlış = 1 ve 3 - 5 - 8 - 9 - 10. maddelerde: Çok Doğru = 1, Doğru = 2, Yanlış = 3, Çok Yanlış = 4, olarak puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir.

Ucla Yalnızlık Ölçeği (UYÖ): Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, orijinali 1978 yılında Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan 20 maddelik UYÖ (University of California Los Angeles LonelinessScale) kullanılarak değerlendirilmiştir. UYÖ 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden maddelerde yer alan durumları ne sıklıkla yaşadıklarını dördümlü Likert tipi ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Ölçek olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddelere, "hiç yaşamam" 4, "nadiren yaşarım" 3, "bazen yaşarım" 2, "sık sık yaşarım" 1 puan; olumsuz ifadeleri içeren maddelere ise bunun tam tersi olarak, "hiç yaşamam" 1, "nadiren yaşarım" 2, "bazen yaşarım" 3, "sık sık yaşarım" 4 puan verilerek puanlanmaktadır. Ölçekten en düşük puan 20, yüksek puan 80 alınabilecektir. Ölçek puanı azaldıkça yalnızlık düzeyi de azalacaktır (Demir, 1989).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın analizi SPSS 16.0 istatistik paket program aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, yüzde dağılımları, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum, çarpıklık ve basıklık değerleri), bağımsız gruplar için t-Testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), iki sürekli değişken arasındaki ilişki için korelasyon yöntemleri kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla da Post Hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadıklarını test etmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca iki sürekli değişkenin birbirlerine etkisinin yordanmasını test etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

4. Bulgular

Tablo 1. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	\bar{X}	Ss	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
SGKÖ	1386	31,5368	12,12125	16,00	78,00	0,949	0,517

Tablo 1.'de araştırmaya konu olan üniversite öğrencilerinin SGKÖ' den elde edilen puanlarının aritmetik ortalaması (\bar{X}) 31,453 ve standart sapması (Ss) 12,12125'dir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin SGKÖ' den elde edilen toplam puanlarının normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılarla ilişkin değerler Çizelge 1.'de görüldüğü üzere çarpıklık 0,949 ve basıklık 0,517 olarak hesaplanmıştır. Kline (2005)'e göre, çarpıklık ve basıklık sınır değerleri sırasıyla $|3,0|$ ve $|10,0|$ 'i aşmamalıdır. Böylece SGKÖ' den elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağladığından bahsedilebilir.

Tablo 2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyeti Arasındaki İlişkiye Yönelik t testi Sonuçları

	C	N	\bar{X}	Ss	t	P
SGKÖ	Kadın	629	30,0191	11,41570	-4,248	0,000
	Erkek	756	32,7804	12,54521		

Tablo 2.' de cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak için t testi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t = -4,248$; $p < 0,05$). Erkeklerin puanlarının kadınların puanlarından yüksektir.

Tablo 3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Üniversite Öğrencilerinin Aile Yapısı Arasındaki İlişkiye Yönelik tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Aile Yapısı	N	\bar{X}	Ss	F	P	Tukey Sonuçları	Testi
SGKÖ	Çekirdek Aile	1037	31,1823	11,86810	3,544	0,029	Çekirdek Aile < Geniş Aile	
	Geniş Aile	297	33,1010	12,87557				
	Anne-Baba Ayrı	52	29,6731	12,09395				

Tablo 3.'de yapılan analiz sonucuna göre geniş aileye sahip üniversite öğrencilerinin SGKÖ puanlarının ($\bar{X} = 33,1010$), çekirdek aileye sahip olanların SGKÖ puanlarının ($\bar{X} = 31,1823$) ve anne-babası ayrı olanların SGKÖ puanlarından ($\bar{X} = 29,6731$) daha yüksek olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile aile yapısı arasında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir ($F = 3,544$, $p < 0,05$). Anlamlı farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey Post Hoch istatistiği gerçekleştirilmiştir. Farkların çekirdek aileye sahip üniversite öğrencileri ile geniş aileye sahip üniversite öğrencileri arasındaki farktan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarının Önemli Bir Kısmını Nerede Geçirdiği Durumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Aile Yapısı	N	\bar{X}	Ss	F	P	Tukey Sonuçları	Testi
SGKÖ	Köy	179	33,9441	12,09453	4,186	0,002	Büyük Şehir > Köy	
	Belde	59	31,5424	12,77973				
	İlçe	370	31,0324	11,88399				
	Şehir	396	32,4571	12,44210				
	Büyükşehir	382	29,9424	11,71408				

Tablo 4.' de yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre üniversiteye gelinceye kadar yaşamlarının büyük bir kısmını köyde geçiren üniversite öğrencilerinin SGKÖ puanlarının ($\bar{X} = 33,9441$), beldede ($\bar{X} = 31,5424$), ilçede ($\bar{X} = 31,0324$), şehirde ($\bar{X} = 32,4571$) ve büyükşehirde ($\bar{X} = 29,9424$) geçiren üniversite öğrencilerinin SGKÖ puanlarından daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu da üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile yaşamlarının önemli bir kısmını nerede geçirdiği durumu arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermiştir ($F = 4,186$; $p < 0,05$). Anlamlı farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey Post Hoch istatistiği gerçekleştirilmiştir. Farkların yaşam alanı büyükşehir olan üniversite öğrencileri ile yaşam alanı köy ve şehir olan üniversite öğrencileri arasındaki farktan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Üniversite Öğrencilerinin Ayda Bireysel Olarak Harcadığı Para Durumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Harcanan Para	N	\bar{X}	Ss	F	p
SGKÖ	100TL-250TL	236	33,2881	12,99925	1,721	0,143
	251TL-500TL	780	31,3641	11,57410		
	501TL-1000TL	316	30,8576	12,32684		
	1001TL-1500TL	38	29,7895	14,48234		
	1500TL Üstü	16	31,6875	13,64169		

Tablo 5.' de yapılan analiz sonucuna göre üniversite öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının bireysel olarak aylık harcadığı para durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,721$; $p>,05$).

Tablo 6. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Üniversite Öğrencilerinin Şu Anki Kilosundan Ne Kadar Memnun Durumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Kilo	N	\bar{X}	Ss	F	P	Tukey Testi Sonuçları
SGKÖ	1-Hiç Memnun Değilim	160	37,0688	13,20859	13,588	0,000	1>2
							1>3
							1>4
	2-Memnun Değilim	305	32,6885	11,75705			1>5
							2>4
	3-Kararsızım	205	31,5561	11,96330			2>5
	4-Memnunum	543	30,1418	11,67677			
	5-Çok Memnunum	173	28,7457	11,54536			

Tablo 6.'damevcut kilosundan memnun olup olmama değişkenine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin kilosundan memnun olma durumuna göre sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F=13,588$; $p<0,05$). Çizelge 6.'da "hiç memnun değilim" şeklinde cevap veren öğrenciler ile memnun değilim, kararsızım, memnunum ve çok memnunum şeklinde cevap veren öğrenciler arasında farklılık olduğu, ayrıca "memnun değilim" şeklinde cevap veren öğrenciler ile memnunum ve çok memnunum şeklinde cevap öğrenciler arasında fark olduğu bulunmuştur. Anlamlı farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey Post Hoch istatistiği gerçekleştirilmiştir.

Tablo 7. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Üniversite Öğrencilerinin Şu Anki Boyundan Ne Kadar Memnun Durumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Boy	N	\bar{X}	Ss	F	P	Tukey Testi Sonuçları
SGKÖ	1-Hiç Memnun Değilim	63	33,9524	12,65093	10,685	0,000	5-1 5-2 5-3
	2-Memnun Değilim	156	34,6410	13,06112			5-4 2-4
	3-Kararsızım	151	34,0331	12,92977			
	4-Memnunum	752	31,4282	11,56261			
	5-Çok Memnunum	264	28,0076	11,62402			

Tablo 7.'de şu anki boyundan memnun olup olmama değişkenine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin boyundan memnun olma durumuna göre sosyal görünüş kaygılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F=10,685$; $p<0.05$). Çizelge 7.'de "çok memnunum" diyen öğrenciler ile hiç memnun değilim, memnun değilim, kararsızım ve memnunum şeklinde cevap veren öğrenciler arasında farklılık olduğu ayrıca "memnun değilim" şeklinde cevap veren öğrenciler ile memnunum şeklinde cevap veren öğrenciler arasında fark olduğu bulunmuştur. Anlamlı farkın kaynağını belirlemek üzere Tukey Post Hoch istatistiği gerçekleştirilmiştir.

Tablo 8. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Üniversite Öğrencilerinin Marka Giyinme Durumu Arasındaki İlişkiye Yönelik t Testi Sonuçları

	Gruplar	N	\bar{X}	Ss	t	p
SGKÖ	Evet	500	30,8260	12,05796		
	Hayır	886	31,9379	12,14524	-1,641	0,101

Tablo 8.'de yapılan analiz sonucuna göre üniversite öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanlarının öğrencilerin marka giyinme durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=-1,641$; $p>0,05$).

Tablo 9. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Üniversite Öğrencilerinin Erkek-kız Arkadaşının Olması Durumu Arasındaki İlişkiye Yönelik t Testi Sonuçları

	Gruplar	N	\bar{X}	Ss	t	P
SGKÖ	Evet	829	30,7467	12,07929		
	Hayır	557	32,7127	12,09897	-2,969	0,003

Tablo 9.'da araştırma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin erkek-kız arkadaşı olma değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları erkek-kız arkadaşı olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yapılan analiz sonuçlarına göre erkek-kız arkadaşı olmayanların sosyal görünüş puanlarının ($\bar{X}=32,7127$) erkek-kız arkadaşı olanlardan ($\bar{X}=30,7467$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=-2,969$; $p<0,05$).

Kılıç, M., & Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852. doi:[10.14687/jhs.v13i3.4054](https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4054)

Tablo 10. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ve Ucla Yalnızlık Ölçeği (UYÖ) Arasındaki İlişkiyeYönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	1. SGKÖ	2. RBSÖ	3. UYÖ
1. SGKÖ	1	-0,518(**)	0,460(**)
2. RBSÖ		1	-0,452(**)
3. UYÖ			1

**p<0,01

Tablo 10.'da yapılan Pearsonkorelasyon analizi sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -0,518$; $p < 0,01$). Bunun yanında sosyal görünüş ile yalnızlık arasında da pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = 0,460$; $p < 0,01$). Bunun yanında benlik saygısı ile yalnızlık arasında da negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -0,452$; $p < 0,01$).

Tablo 11. Sosyal Görünüş Kaygısının BenlikSaygısı ve Yalnızlık Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Std. Error	B	T	p	R	R ²	ΔR ²	F
Sabit	44,894	2,883		15,573	,000	,576	,332	,331	343,893
RBSÖ	-,952	,060	-,390	-15,827	,000				
UYÖ	,456	,040	,283	11,520	,000				

p<0.01

R=0,576 ; R²=0,332

F =343,893 ; p=0,000

Tablo 11.'de görüldüğü üzere yapılan Basit Regresyon analizi sonucunda benlik saygısının öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının anlamlı bir yor dayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonucuna göre sosyal görünüş kaygılarının yordanmasına ilişkin eşitlik aşağıda gösterilmiştir.

$$SGK = 44,894 - 0,952 * \text{Benlik Saygısı} + 0,456 * \text{Yalnızlık}$$

Bu denklem de belirtilen R²=0,332' den de anlaşılacağı üzere sosyal görünüş kaygıları üzerindeki varyansın %33,2' ini açıklayabilecektir. Bir başka söylemle sosyal görünüş kaygılarının açıklanmasında %66,8'lik bir kısım benlik saygısı ve yalnızlık dışındaki değişkenler tarafından açıklanabilecektir.

5. Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Elde edilen bulgular, ilgili literatürdeki sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlık ile ilgili bulgularla desteklenmiştir. İncelenen literatür taramasında sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi birlikte değerlendiren bulguya rastlanmamıştır. Bu konularla ilgili birbirinden bağımsız çalışmalara rastlanmış ve yapılan çalışma bu araştırmalardaki bulgularla desteklenmeye çalışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bilgiler iki başlık altında toplanmaya çalışılmıştır. Bu iki madde öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri(cinsiyet, aile yapısı, yaşamını geçirdiği yer, aylık harcadığı para, şu anki

kilosundan memnun olma, boyundan memnun olma, marka giyinme vb.) ve SGKÖ ilişkin bulguların ve araştırmaya katılan öğrencilerin SGKÖ, RBSÖ ve UYÖ puanlarına ilişkin bulguların değerlendirilmesinden oluşmaktadır

Sosyal görünüş kaygısı ölçeğini oluşturan ifadelerden alınan puanlar incelendiğinde; öğrencilerin görünüş kaygısı seviyesinin orta dereceden daha az olduğu görülmüştür. Öğrencilerin SGKÖ ifade puanları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre erkeklerin SGKÖ ifade puanlarının kadınların SGKÖ ifade puanlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ve erkeklerin daha fazla görünüş kaygısı yaşadıklarını göstermektedir. Doğan (2009)'ın 781 kişi (532 kadın, 249 erkek) üzerinde yaptığı araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek sosyal görünüş kaygısı taşıdıklarını bulmuştur. Benzer bir sonuç Alemdağ (2013)'in çalışmasında da bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise öğrencilerin aile yapısı değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri olmuştur. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin aile yapısı açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farkın çekirdek aileye sahip üniversite öğrencileri ile geniş aileye sahip üniversite öğrencileri arasında ki farktan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna göre geniş aileye sahip bireylerin sosyal görünüş puanlarının çekirdek aileye sahip bireylerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu, ailelerinden ilk kez ayrılarak, üniversite eğitimlerine ailelerinden uzakta devam etmektedirler. Farklı kültürel ve aile yapısı özellikleri taşıyan öğrencilerin üniversite eğitimi boyunca sosyal çevresini yeniden oluşturması, farklı sosyal ortamlara uyum sağlama yetisi geliştirmesi gerekmektedir. Bu çabalar eski öğrenilmişlikler ile yakından ilgilidir. Geniş aileye sahip bir öğrencinin ortaokul ve lise döneminde kendisi adına ailesinin söz sahibi olması ayrıca hala, amca, dayı, babaanne-dede vb. aile bireylerinin öğrencinin sorunlarıyla (okul, servis, ders, kitaplar, kıyafetler) yakından ilgilenmesi, geniş aile içinde öğrencinin yeterince söz hakkı bulamamasına neden olabilir. Böyle bir ortamda yetişen bir bireyin kendisini ifade edememesi sonucu üniversite hayatında bazı güçlükler yaşayabilir. Sosyal görünüş kaygısı da bu güçlüklerden birisi olarak düşünülebilir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin hayatının önemli bir kısmını geçirdiği yer değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Araştırma sonucuna göre anlamlı farkın yaşam alanı büyükşehir olan üniversite öğrencileri ile yaşam alanı köy ve şehir olan üniversite öğrencileri arasındaki farktan kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam alanı büyükşehir olan üniversite öğrencileri sosyal görünüş puanları, yaşam alanı köy olan üniversite öğrencileri sosyal görünüş puanlarından düşüktür. Araştırma sonucuna benzer bir çalışmada Gümüş tarafından yapılmıştır. Gümüş (1997) üniversite öğrencilerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimi küçüldükçe, sosyal kaygı düzeyinin arttığını belirtmiştir. Yüceant (2013) ve Alemdağ (2013)'in yaptığı çalışmada da büyükşehirde yaşayan üniversite öğrencilerinin, köyde büyüyen üniversite öğrencilerine göre daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar, bu araştırmadan elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Bu durum, gelişmişlik düzeyi yüksek yerlerde yaşayan öğrencilerin, daha az sosyal görünüş kaygısına sahip olduklarını gösterir. Yaşam standartları, imkânların çeşitliliği ve köydeki düşük sosyoekonomik durum düşünülürse doğum yerinin görünüş kaygısında etkili olabileceğini düşünebiliriz. Yaşam alanı küçük yerleşim yeri olan öğrencilerin, bu yetersizlikten dolayı sosyal çevredeki imkanlardan daha az yararlanabilmesi, belirli bir sosyal çevrenin dışına çıkamamaları, istedikleri bir şeyi yetersizlikten dolayı ulaşamamaları ve bundan dolayı da sosyal görünüş kaygısı seviyelerinin, büyük şehirde yaşayanlara göre daha yüksek çıkıyor olması gösterilebilir.

Araştırmada, öğrencilerin bireysel olarak ayda harcadığı para miktarı ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri açısından incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin bireysel olarak ayda harcadığı para miktarı açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuç Yüceant (2013)'ın yapmış olduğu araştırmadan elde ettiği sonuçla örtüştüğü görülmüştür. Görünüş, kişilere kalıtım yoluyla geçen bir olgudur. Dolayısıyla doğuştan var olan görünüşün, ekonomik özgürlükle ya da harcanan para miktarıyla kişi tarafından değiştirilemeyecek bir gerçek olması, harcanan para miktarının sosyal görünüş kaygısına direk olarak etki etmeyeceğini düşünebiliriz.

Araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile şu anki kilosundan memnun olma durumu arasında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Araştırma örnekleminde kilosundan memnun olma durumu açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur. Büyüme çağındaki bireylerin dış görünüşlerinin karşı cinsin hoşuna gidecek biçimde olmasını istemektedir. Bu yüzden ergen bireyler boylarına oranla kilolu olduklarını düşünerek kaygılanırlar. Ergenlercildin yapısı, yüzün şekli, boy,saçlar ve ağırlıkla ilgilendirler. Kendi görünüşlerini daha beğenilir yapabilmek için saatlerce kendilerine bakım yapabilirler (Kulaksızoğlu 2011). Kilo ile sosyal görünüş saygısı arasında ilişki Işıkol Özge (2013)'nin çalışmasında da benzer şekilde görülmüştür. Işıkol Özge çalışmasında kilo almaktan korkan öğrencilerin daha fazla görünüş kaygısı yaşadığını ifade etmektedir.

Araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile şu anki boyundan memnun olup-olmama durumu arasında anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir.İdeal vücut ölçüsü olarak ifade edilen kadınlar için uzun boylu, yağsız ve zayıf, erkekler için uzun boylu, kaslı ve yapılı standartları kabul edilmektedir. Yaman (2008)'a göre ideal vücut ölçülerine sahip olamayan bireylerde kendini değerlendirmesinde değişimler olmaktadır. Bilişsel kuramcılara göre sosyal görünüş kaygısının özünü değerlendirilme kaygısı oluşturmaktadır (Weeks ve ark., 2008). Bu durum üniversite ortamı açısından düşünüldüğünde üniversite öğrenimi hayatı süresince sürekli bir gurubun ya da başka bireylerin karşısında olmadurumu söz konusu olacaktır. Üniversite ortamında fiziksel görünüşlerin ön planda olduğunu düşünürsek öğrencilerin kendi vücut algılamaları ile başkaları üzerine olumlu izlenimler bırakmak ister. Bu nedenle ideal fiziksel ölçülerde olmadığını düşünen öğrencinin bu durumdan rahatsız olması olası bir durum olarak düşünülebilir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise öğrencilerin marka giyinme ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişki konusunda olmuştur. Araştırma sonucuna göre araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin marka giyinme durumu açısından sosyal görünüş kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuç Işıkol Özge (2013)'nin yapmış olduğu araştırmadan elde ettiği sonuçla benzerlik göstermektedir. Bugün çoğu birey markalı-pahalı olan kıyafetlere ulaşma imkânına sahip olmasa bile onları, başka firmalar tarafından üretilen daha ucuza satılan formlarına rahatlıkla ulaşabilmektedir. Bu da insanların marka giyme davranışına olumlu bir katkı sağlamaktadır. Çakma marka da gerçek marka giyme mutluluğunu yaşatmış olma durumunu bizlere düşündürmektedir.

Araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin erkek-kız arkadaşı olma değişkeni açısından sosyal görünüş kaygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları erkek-kız arkadaşı olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre erkek-kız arkadaşı olmayanların sosyal görünüş puanlarının erkek-kız arkadaşı olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.Öğrencilerin karşı cins ile kurulan yakın ilişkilerde kendilerini daha rahat hissettikleri ve sonucunda da birbirlerinden erkek-kız arkadaşı olmayan öğrencilere kıyasla daha fazla sosyal destek algıladıkları söylenebilir. Kurulan duygusal bağ ile kendilerini olumlu yönde destekleyen, duygusal paylaşımlarının fazla olmasına bağlı olarak dakarşılıklı birbirlerinin

sorunlarını hafifletme sebebiyle daha samimi arkadaşlık kurup erkek-kız arkadaş olmayanlara göre daha az sosyal görünüş kaygısı yaşamaları olası bir durum olarak düşünülebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğudur. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarıyla benlik saygıları arasında negatif yönde, sosyal görünüş kaygılarıyla yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde ve benlik saygılarıyla yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar göstermektedir ki öğrencilerin benlik saygıları yükseldikçe sosyal görünüş kaygıları azalmakta, benlik saygıları düştükçe de sosyal görünüş kaygıları artmaktadır. Öğrencilerin yalnızlıkları arttıkça sosyal görünüş kaygılarının artmaktadır. IşıkolÖzge (2013)'nin araştırması sonucunda benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Üniversite döneminde kurulan sosyal ilişkilerde öğrencilerin dış görünüme fazlasıyla önem verdiği bilinmektedir. Dış görünüşünden dolayı kaygı duyan öğrencinin kendi benliğini olumlu değerlendirmemesi sonucu benlik saygısının da düştüğü sonucuna varılabilir. Sosyal ilişkiler insan yaşamının özünü oluşturmaktadır. Bu yüzden, sosyal alanda yaşanan sorunların bireyleri olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Bu sorunların biri de yalnızlıktır. Bireylerin sosyal ilişki sürecindeki önemli eksikliklerin olması sonucunda yalnızlık ortaya çıkmaktadır (Demir, 1989). Yalnızlığın sosyal ilişkilerde ve duygusal dönemlerde yaşanan aksamayla ilişkili faktörlerden olduğu düşünülürse farklı duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayan kişilerin bu ihtiyaçlarını yeterince karşılayamayan kişilere göre daha az yalnız hissetmesi beklenebilir (Duru, 2008). Duyan ve ark (2008) göre özellikle öğrenim çağındaki öğrencilerin, yalnızlık hissi yaşamalarının nedenlerini; zayıf akran ilişkileri, akran gruplarından dışlanma, utangaçlık ve içekapanıklık olarak belirtmiştir.

6. Sonuç ve Öneriler

6.1. Sonuçlar

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Erkeklerin SGKÖ puanlarının kadınların puanlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ve erkeklerin daha fazla görünüş kaygısı yaşadıkları görülmüştür.
- Geniş aile yapısına sahip öğrencilerin SGKÖ puanlarının çekirdek aile yapısına sahip öğrencilerin puanlarından daha yüksek ortalamaya sahip olduğu ve geniş aile yapısına sahip öğrencilerin daha fazla görünüş kaygısı yaşadıkları görülmüştür
- Büyükşehirlerde yaşayan öğrencilerin, köyde ve şehirlerde yaşayan öğrencilerden daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadığı görülmüştür.
- Şu anki kilosundan hiç memnun olmayanlar, memnun olmayanlar, kararsız olanlar, memnun olanlar ve çok memnun olanlardan daha çok sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır. Ayrıca şu anki kilosundan memnun olmayanlar kararsız olanlar ve memnun olanlardan daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır.
- Şu anki boyundan çok memnun olanlar, hiç memnun olmayanlar, memnun olmayanlar, kararsız olanlar ve memnun olanlardan daha az sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır. Ayrıca şu anki kilosundan memnun olmayanlar memnun olanlardan daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır.

- Kız-erkek arkadaşı olmayan üniversite öğrencileri, kız-erkek arkadaşı olan üniversite öğrencilerinden daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadırlar.
- Sosyal görünüş kaygıları yüksek olan öğrencilerin benlik saygılarının düşük olduğu görülmüştür.
- Sosyal görünüş kaygıları yüksek olan öğrencilerin yalnızlıklarının da yüksek olduğu görülmüştür.
- Benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin yalnızlıklarının düşük olduğu görülmüştür

6.2.Öneriler

- Sosyal kaygıyla ilişkili sosyal görünüş kaygısının üniversite öğrencileri içinde oldukça ciddi bir problem alanı olduğu gerçeğinden hareketle, konuyla ilgili daha fazla bilimsel çalışmanın yapılmasının oldukça gerekli olduğu düşünülmektedir.
- Öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini artırmak için gerekli çalışmalar (seminerler, projeler vb.) yapılabilir. Ayrıca görsel ve yazılı medya vasıtasıyla kişilerin benliklerine, sosyal görünüş kaygılarına ve yalnızlık düzeyine yönelik yayınlar yapılarak insanların düşüncelerini yeniden yordamaları sağlanabilir.
- Sosyal görünüş kaygısı, benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi algısının birlikte incelendiği çalışmaların olmaması, çalışmayı bu alanda yapılan tek çalışma kılmaktadır. Benzer çalışmaların sayısının artırılması bu alandaki eksikliğin giderilmesi açısından önemlidir.
- Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı noktasında, aile içinde kendini ifade etmeye imkân bulamayan, söyledikleri ya da yaptıkları sürekli eleştirilen ya da sonsuz onay gören bireylerin ileriki yaşlarında başkalarıyla ilişkilerinin sağlıklı olması beklenemez. Bu noktada; ailelerin, çocuk yetiştirme tarzları, sağlıklı aile ortamları ve bu durumun çocukları ve genel manada toplum sağlığı açısından önemini kavramalarının gerekliliği üzerinde durulmalıdır.
- Öğrencilerin ders dışında sosyal, kültürel ve sportif etkinlikler ile eğlence için bir araya gelmesi sağlanabilir. Bedensel aktiviteler öğrencilerin hem kendilerini iyi hissetmelerini sağlar hem de sağlıklı vücut gelişimleri için de önemli rol oynar. Öğrencilerin daha az görünüş kaygısı yaşamamaları için, onları fiziksel ve sosyal aktivitelere katılıma yönlendirebilir ve uzman kişiler tarafından bilgilendirme yapılması sağlanabilir.
- Üniversiteler ve yurtlar, öğrencilerin sosyal olarak aktif olmasını sağlayacak alanlar ve etkinlikler yaratmalıdır. Öğrenciler sağlıklı bir yaşam için, düşük olan sosyal aktivite düzeylerini artırmalı ve bunu günlük hayatlarının bir parçası haline getirmeleri kuracakları sosyal ilişkilere yarar sağlayacaktır.
- Gündelik hayatta olumsuz etkilere neden olan sosyal görünüş kaygısı sorununu daha yakından tanımak, öğrencilere gerekli müdahalelerde bulunmak ve sorunlarıyla baş etme noktasında yardımcı olmak üzere, sağlıklı bir sosyal müdahale ve sosyal destek süreci için öncelikle üniversite bünyesinde psikolog ile sosyal çalışmacıların paydaş ilişkiler kurmaları sağlanarak psiko-sosyal birimlerin kurulması ve etkinliğinin artırılması sağlanmalıdır.

Kaynaklar

- Alemdağ, S.(2013). Öğretmen Adaylarında Fiziksel Aktiviteye Katılım Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Öz-Yeterlik İlişkinin İncelenmesi.*Yüksek lisans Tezi.Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.*
- Bozdoğan, İ.B.S.(2011). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Algıladıkları Sosyal Destek ve Yalnızlık Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi.Erzurum: Atatürk Üniversitesi.*
- Demir, A.(1989). U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*. 7: 14-18.
- Doğan, T.(2009). Bilişsel ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi.*Doktora Tezi.Sakarya:Sakarya Üniversitesi.*
- Doğan, T.(2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 39: 151-59.
- Duru, E.(2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*. 23: 15-24.
- Duyan, V., Duyan, G.Ç., Çiftçi, E.G., Sevin, Ç., Erbay, E. & İnkizoğlu, M.(2008). Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 33: 28-41.
- Çeçen, A.R.(2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*. 4: 19-30.
- Çuhadaroğlu, F.(1986). Adolesanlarda Benlik Saygısı.*Uzmanlık Tezi.Ankara: Hacettepe Üniversitesi.*
- Gümüş, E.A, (1997). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi.Ankara:Gazi Üniversitesi.*
- Gümüş, E.A.(2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri İle İlişkinin İncelenmesi.*Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*.33, 99-108.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. & Heimberg, R. G. (2008). Development And Examination Of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*.15: 48-59.
- Işıkol, Ö. F.(2013). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Saygıları İle Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Üsküdar İlçesi örneği).*Yüksek Lisans Tezi.İstanbul: Yedi Tepe Üniversitesi.*
- Karahan TF, Sardoğan ME, Şar AH, Ersanlı E, Kaya SN & Kumcağız H, 2004. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18: 27-39.
- Karakurt, A.(2012). Öğretmenlerin işyerinde yalnızlık düzeyinin örgütsel destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi.*Yüksek Lisans Tezi. Konya :Nemettin Erbakan Üniversitesi.*
- Karakuş, Ö.(2011). Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 2: 89-104.
- Karakuş, Ö.(2012). Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Arasındaki İlişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*.23: 35-37.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*(14. Baskı). Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Koçak, E.(2008). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Adana :Çukurova Üniversitesi.*
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi.
- Mülazımoğlu, Ö. Kirazcı, S.& Aşçı, F.H.(2002). Sporcu ve Sporcu Olmayan Bayanların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. 7. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*.

Antalya;27-29 Ekim.

Söylemezoğlu, Ü.(2011). *Iskalanın Gençlik*, 2. Baskı, Ankara, Dost, 158- 160-161

Yaman, Ç., Tesneli, Ö., Kosu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M.& Gelen, N.(2008). Elit Seviyedeki Değişik Spor Branşlarının Fiziksel Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5-2.

Yılmaz, E., Yılmaz, E.& Karaca, F.(2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*. 18: 71-79.

Yörükoğlu, A.(2007). *Gençlik Çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları.

Yüceant, M. (2013). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi. Aksaray: Aksaray Üniversitesi*.

Weeks, J.W., Heimberg, R.G.& Rodebaugh, T.L.(2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*. 22: 44-55.

Extended English abstract

Problem

Human beings as social beings can maintain their own existence as far as they have satisfactory relationships with the world and themselves.

Human beings interact with each other and their surroundings in order to maintain their existence and satisfy their needs. In this social process, our thoughts, feelings and behaviours form the most important parts of interaction patterns. People are interested in image of themselves in the eyes of the other both in their social and work life. They want to have a good impression and look beautiful in the eyes of other. Appearance of someone is one of the criteria that makes people feel close or distant to him/her. Recently, appearance is one of the subjects that all people from all ages especially youth people dwell on. Individuals experience social appearance anxiety due to negative perception and negative evaluations of their body image and appearance. Social appearance is an anxiety disorder which coexist with other disorders and negatively affect individual's social life (Doğan 2009).

Self respect is one of the determinant factor in individual's perception of their own appearance. In other words, both positive and negative feelings of ego affect ego's feeling about appearance. Individuals whose self respect levels are high can more easily get in contact with other people and get into relations with them (Karahana 2004). People, who have lack of social skill, experience difficulties to build relationships, fear to become intimate with other people and have low level of self respect, lead them to feel alone. In this sense, it is especially significant to set forth the relationship between social appearance anxiety, self respect and loneliness in university students of Turkey who are seen as the hope of our future. It is thought that researches which determines the relationship between social appearance anxiety, loneliness and self respect can help youth to gain self respect, to empower youth's relationship with their peers by evoking different dynamics and make them more powerful individuals in future.

Methodology

This research use relational screening model. 1386 student (629 women, 756 men) who study in different faculties of Karadeniz Technical University (Faculty of Economics and Administrative Sciences, Engineering, Education, Health Sciences, Law, Science/ Physical, Literature, Medicine, Theology, Communication, Dentistry, Pharmacy, Forest and Vocational School of Tourism and Hotel Management) and stay in dormitories of state participated to this research.

"Personal Information Form", "Social Appearance Anxiety Scale" and "Rosenberg Self-Respect Scale" are used for data collection. SPSS 16 Program is used for data analysis. While

analysing the data, percentage, frequency, arithmetic mean and standard deviation techniques are used. Furthermore, t-test, ANOVA are used and Tukey test for determining the source of the difference is applied. Correlation and regression analyses are made in order to determine the relation between dependent variables.

Findings

In this research, it is found that university students have low level of social appearance anxiety according to arithmetic mean of their score in social appearance anxiety scale.

Moreover, when student's social appearance anxiety scores and their gender, family structure, the place where students live most important part of their life, and satisfaction of their own height and weight are compared, it is found that there is a significant difference.

Comparation of social anxiety appearance score with individual's monthly money and wearing designer clothing gives no significant difference.

When the relation between dependent variables are analysed, it is found that there is a negative relation between social appearance anxiety and self respect and there is a positive relation between social appearance and loneliness. Furthermore, it is found that there is a negative relation between self respect and loneliness.

It is determined that there is a significant, negative and low level of relation between social appearance anxiety and self respect. Furthermore, there is a significant, positive and low level of social appearance anxiety and loneliness. Moreover, there is a significant, low level and negative relation between self respect and loneliness. Social appearances anxiety can be explained with self respect and loneliness.

Results

- Men students experience more appearance anxiety,
- Students who have extended family are more anxious about their appearance than students who have nuclear family,
- In comparation with student who are living in big cities, students who live in villages experience more social anxiety,
- Students, who are absolutely unsatisfied with their weight, experience more social appearance anxiety than students who are unsatisfied, indecisive and satisfied with their weight. Furthermore, students who are unsatisfied with their weight experience more social appearance anxiety then students who are satisfied and indecisive with their weight.
- Students, who are absolutely satisfied with their height, experience less social appearance anxiety than students who are absolutely unsatisfied, unsatisfied, indecisive and satisfied with their height.
- Students who are in a relationship experience less social appearance anxiety than who are single.

Suggestions

In order to decrease the level of social appearance anxiety and feeling of loneliness, and to empower self respect, students can be lead to physical and social activities. Moreover, they can be informed by an expert.

Studies (seminars, projects etc.) can be done in order to increase student's level of self respect.

More research which indicate the perception of social appearance anxiety, self respect and level of loneliness can be done in order to feel the gap in this area.

Awareness raising studies to families can be done in order for them to raise children who have high level of self respect which will contribute health of society.

It will be beneficial to make this research in different universities espically in private universities.