

**T.C.
ERZİNCAN BİNALI YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL
GÖRÜNÜŞ KAYGISI, KENDİNİ KABUL, ALGILANAN
SOSYAL DESTEK VE TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Gamze CAN**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ**

MAYIS 2026, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı, Kendini Kabul, Algılanan Sosyal Destek ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” isimli **“Yüksek Lisans”** tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Gamze CAN

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Program Adı : Tezli Yüksek Lisans
Tez Başlığı : Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı,
Kendini Kabul, Algılanan Sosyal Destek ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki
İlişkilerin İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam ... sayfalık kısmına ilişkin 20/05/2026 tarihinde Turnitin intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %10'dur.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 20/05/2026

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ

Öğrenci: Gamze CAN

KILAVUZA UYGUNLUK

“Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı, Kendini Kabul, Algılanan Sosyal Destek ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Gamze CAN

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ danışmanlığında **Gamze CAN** tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı, Kendini Kabul, Algılanan Sosyal Destek ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği kabul edilmiştir.

20/05/2026

JÜRİ:

Danışman : **Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ** (İmza)
Üye : **Doç.Dr. Murat AĞIRKAN** (İmza)
Üye : **Dr. Öğr. Üyesi Lokman KOÇAK** (İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../2026 tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... / 2026

Doç. Dr. Müge MANGA

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Son yıllarda bireylerin fiziksel görünümüne ilişkin algıları ve bu algıların psikolojik süreçlerle ilişkisi, araştırmacıların dikkatini çeken önemli konular arasında yer almaktadır. Özellikle üniversite dönemi, benlik algısının şekillendiği ve sosyal etkileşimlerin yoğunlaştığı bir süreç olduğundan sosyal görünüş kaygısı daha belirgin yaşanabilmektedir. Bu nedenle araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olduğu düşünülen koşullu-koşulsuz kendini kabul, algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenleri belirlenmiştir. Belirlenen bu değişkenler ile üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısının açıklanması amaçlanmıştır, bu doğrultuda araştırma kapsamında bir yol modeli oluşturulmuştur.

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının algılanan sosyal destek, temel psikolojik ihtiyaçlar ve koşullu-koşulsuz kendini kabul değişkenleri ile oluşturulan yol modeli kapsamında incelenmesidir. Çalışmanın ilk kısmı olan giriş bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar yer almaktadır. Birinci bölümde sosyal görünüş kaygısı, algılanan sosyal destek, temel psikolojik ihtiyaçlar ve koşullu-koşulsuz kendini kabul kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalar yer almaktadır. Kuramsal açıklamalar kısmında ilgili kavramların tanımları, özellikleri ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri açıklayan başlıca kuramsal yaklaşımlar ile araştırma bulgularına yer verilmiştir.

İkinci bölümde araştırmanın yöntem kısmına ilişkin araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgiler yer almaktadır. Üçüncü bölümde araştırma bulgularına yer verilmiş, tanımlayıcı istatistikler, değişkenler arasındaki ilişkiler ve yol analizi sonuçları sunulmuştur. Elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın kapsamında benzer ve farklı yönleri ile tartışılmıştır. Son olarak elde edilen bulgulardan hareketle psikolojik danışmanlara, üniversitelere, araştırmacılara ve politika geliştiricilere yönelik öneriler sunulmuştur.

Gamze CAN, Erzincan, 2026

TEŞEKKÜR

Sözlerime, her aşamasıyla gelişimime katkı sağlayan ve beni hem akademik hem de kişisel olarak derinleştiren yüksek lisans sürecini tamamlamanın heyecanı ve memnuniyetiyle başlamak isterim. Bu süreç, yalnızca bilgi birikimimi artırmakla kalmayıp, insanı ve davranışlarını daha geniş bir perspektiften değerlendirme becerisi kazanmamı da sağlamıştır. Alanımda edindiğim bu donanımın, ilerleyen mesleki yolculuğumda bana yeni ufuklar açacağına inanıyor; öğrendiklerimi faydaya dönüştürmeyi ümit ediyorum.

Araştırma sürecimde bilgi birikimiyle bana yol gösteren, akademik rehberliği, sabrı ve yapıcı katkılarıyla çalışmamın her aşamasında desteğini hissettiren değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ'ye en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin akademik disiplini ve çözüm odaklı yaklaşımı sayesinde bu çalışmayı daha tutarlı, bilimsel ve anlamlı bir yapıya kavuşturabildim.

Bu süreç boyunca sevgileri, anlayışları ve koşulsuz desteklerini esirgemeyen sevgili aileme teşekkür ederim. Sabırları, fedakârlıkları ve bana duydukları güven sayesinde bu akademik yolculukta ilerleme gücü buldum. Her koşulda yanımda olduklarını hissettiren aileme en içten minnettarlığımı sunarım.

Ayrıca lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini her zaman hissettiğim; sevgi, anlayış ve saygısıyla yanımda olan, zorlayıcı anlarda bana güç ve motivasyon veren Zafer VİDİNLİOĞLU'na içten teşekkürlerimi sunarım.

Aynı yolda birlikte ilerlediğimiz, fikir alışverişlerimizle bu süreci daha anlamlı kılan ve bilgi ile deneyimlerini benimle paylaşan değerli yüksek lisans arkadaşlarım Serra Tüğmen ÖRS ve Elif MUTU'ya teşekkür ederim.

Bu çalışmayı, sevgisi ve emeğiyle hayatımda derin izler bırakan, varlığını her zaman kalbimde hissettiğim merhume Anneciğimin hatırasına ithaf ediyorum.

Gamze CAN, Erzincan, 2026

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI,
KENDİNİ KABUL, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Gamze CAN

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Mayıs 2026

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ

ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı, kendini kabul, algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma 2024–2025 eğitim öğretim yılında 247 kadın ve 175 erkek olmak üzere toplam 422 öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışmada ilişkisel model kullanılmıştır. Veriler Kendini Kabul Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde yol analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, koşullu ve koşulsuz kabul sosyal görünüş kaygısını doğrudan yordamaktadır. Sosyal destek, sosyal görünüş kaygısını psikolojik ihtiyaçların tatmini aracılığıyla pozitif yönde yordamaktadır. Buna karşılık, sosyal destek sosyal görünüş kaygısını koşulsuz kabul aracılığıyla negatif yönde yordamaktadır. Ayrıca, sosyal destek sosyal görünüş kaygısını psikolojik ihtiyaçların tatmini ve ardından koşulsuz kabul aracılığıyla yordamaktadır. Benzer şekilde, sosyal destek sosyal görünüş kaygısını psikolojik ihtiyaçların tatmini ve ardından koşullu kabul aracılığıyla pozitif yönde yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal görünüş kaygısı, sosyal destek, psikolojik ihtiyaçlar, kendini kabul.

**AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL
APPEARANCE ANXIETY, SELF-ACCEPTANCE, PERCEIVED SOCIAL
SUPPORT, AND BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AMONG UNIVERSITY
STUDENTS**

Gamze CAN

**Erzincan Binali Yıldırım University, Graduate School of Social
Sciences**

Master's Thesis, May, 2026

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Alaattin CİMİNLİ

ABSTRACT

This study examined the relationship between social appearance anxiety, conditional and unconditional self-acceptance, perceived social support, and basic psychological needs among university students. The study was conducted during the 2024–2025 academic year with a total of 422 students, including 247 women and 175 men. A correlational research design was employed in the study. Data were collected using the Self-Acceptance Scale, the Social Appearance Anxiety Scale, the Psychological Needs Scale, and the Perceived Social Support Scale. Path analysis was used to analyze the data. According to the findings of the study, the satisfaction of basic psychological needs and conditional and unconditional self-acceptance directly predicted social appearance anxiety. Perceived social support positively predicted social appearance anxiety through the satisfaction of basic psychological needs. In contrast, perceived social support negatively predicted social appearance anxiety through unconditional self-acceptance. Furthermore, perceived social support predicted social appearance anxiety through the satisfaction of basic psychological needs and subsequently through unconditional self-acceptance. Similarly, perceived social support positively predicted social appearance anxiety through the satisfaction of basic psychological needs and subsequently through conditional self-acceptance.

Keywords: Social appearance anxiety, perceived social support, psychological needs, self-acceptance

İÇİNDEKİLER

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI, KENDİNİ KABUL, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK.....	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	xi
SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Kaygı ve Sosyal Kaygı.....	10
1.1.2. Kaygı.....	10

1.1.3.Sosyal Kaygı.....	11
1.2. Sosyal Görünüş Kaygısı.....	12
1.2.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Tanımı.....	12
1.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısının Tarihsel ve Kültürel Bağlamı.....	13
1.3. Sosyal Görünüş Kaygısını Açıklayan Kuramlar.....	15
1.3.1. İzlenim Yönetimi Kuramı.....	15
1.3.2. Nesneleştirme Kuramı.....	16
1.3.3. Ekolojik Sistemler Kuramı.....	17
1.3.4. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	19
1.3.5. Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	20
1.3.6. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	21
1.3.7. Psikanalitik Kuram.....	22
1.3.8. Davranışçı Yaklaşım.....	23
1.3.9. Sistem Yaklaşımı.....	24
1.4. Sosyal Görünüş Kaygısının Nedenleri.....	26
1.4.1. Sosyokültürel Faktörler ve Medya Etkisi.....	26
1.4.2. Erken Dönem Deneyimler ve Travmatik Yaşantılar.....	28
1.4.3. Biyolojik ve Fizyolojik Etkenler.....	29
1.5. Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....	31
1.5.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi.....	33
1.6. Sosyal Destek.....	34
1.6.1. Algılanan Sosyal Destek.....	35

1.6.2. Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi.....	37
1.7. Kendini Kabul.....	37
1.7.1. Kendini Kabul ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi.....	40

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli.....	42
2.2. Araştırma Grubu.....	42
2.3. Veri Toplama Araçları.....	42
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	43
2.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	43
2.3.3. Kendini Kabul Ölçeği.....	43
2.3.4. Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.....	43
2.3.5. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	44
2.5. Verilerin Analizi.....	45

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	47
3.2. Hipotetik Yol Analizi Modeli.....	48
3.3. Alternatif Model.....	49

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1. Sonuç.....	53
4.2. Tartışma.....	53

4.2.1. Sosyal Destek, Psikolojik İhtiyaçlar ve Koşulsuz Kabul.....	53
4.2.2. Psikolojik İhtiyaçlar ve Kabul Biçimleri.....	58
4.2.3. Kabul Biçimleri ve Sosyal Görünüş Kaygısı.....	60
4.2.4. Psikolojik İhtiyaçlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki Doğrudan İlişki.....	63
4.3. Öneriler.....	66
4.3.1. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerine Yönelik Öneriler.....	66
4.3.2. Üniversite Ortamı ve Eğitim Politikalarına Yönelik Öneriler.....	67
4.3.3. Ebeveynlere Yönelik Öneriler.....	67
4.3.4. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	67
4.3.5. Politika Geliştiricilere Yönelik Öneriler.....	68
KAYNAKÇA.....	69
EKLER.....	85

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

WHO	:World Health Organization
OECD	:Organisation for Economic Co-operation and Development
GFK	: Growth from Knowledge
UNICEF	:United Nations International Children's Emergency Fund
Vb	:Ve benzeri
Vd	: Ve diğerleri

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	47
Tablo 3.2: Hipotetik Yol Analizine İlişkin Doğrudan Etkiler.....	48
Tablo 3.3: Standartlaştırılmış Doğrudan Etkiler.....	50
Tablo 3.4: Alternatif Modele İlişkin Değişkenler Arası Dolaylı Etkiler.....	51

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Hipotetik Model.....	7
Şekil 3.2: Hipotetik Yol Analizi Modeli.....	48
Şekil 3.3: Alternatif Model.....	49

GİRİŞ

Antik dönemlerden bu yana “güzel beden” kavramı yalnızca estetik bir tercih olarak görülmemiştir. Güç ve saygınlığın da göstergesi olarak değerlendirilmiştir. Beden, tarih boyunca bireyin toplum içindeki kabulünü ve değerini yansıtan önemli bir unsur olmuştur. Görünüşünü düzenleme ve iyileştirme eğilimi ise, primatlarda dahi görülen kişisel bakım davranışlarının evrimsel bir uzantısı olarak değerlendirilmektedir (Boccia, 1983; Prokop vd., 2014; Valentova vd., 2022). Kişisel bakım davranışı yalnızca hijyenik bir gereksinimi karşılamamaktadır. Bunun yanında sosyal bağları güçlendiren ve bireyin toplum içindeki konumunu destekleyen bir etkileşim biçimi olarak görülmektedir. Bu yönüyle fiziksel görünüm, erken dönemlerden itibaren sosyal kabul ve iletişim süreçleriyle ilişkilendirilmiştir. Arkeolojik bulgular, kırmızı aşı boyası ve kabuk süslerin binlerce yıl önce görünümü değiştirmek amacıyla kullanıldığını göstermektedir (d’Errico vd., 2009; Marean vd., 2007; Roebroeks vd., 2012). Bu tür süsleme uygulamaları, bedenin yalnızca biyolojik nitelik taşımadığını kimlik, aidiyet ve toplumsal mesajların taşındığı sembolik bir alan olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Antik Mısır’da kozmetik uygulamalarının, Antik Roma’da ise saç ve makyaj uygulamalarının yaygınlaşması, bedenin belirli estetik ölçütlere göre biçimlendirildiğini göstermektedir (Buss, 2024; Chaudhri ve Jain, 2009; Griskevicius ve Kenrick, 2013; Hunt vd., 2011). Bu tarihsel süreklilik, bedenin biyolojik özelliklerinin ötesinde toplumsal anlamlarla yüklü bir alan olduğunu göstermektedir.

Dünya genelinde yapılan araştırmalar, beden imajı ve görünüşe ilişkin kaygıların yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal bir sorun haline geldiğini göstermektedir. Mental Health Foundation (2019)’ın araştırmasına göre, yetişkinlerin yalnızca %21’i fiziksel görünülerinden memnunken; %34’ü bedenleriyle ilgili olumsuz duygular yaşamakta ve %35’i depresif belirtiler göstermektedir. WHO (2022) raporunda ise katılımcıların üçte birinin kendini “fazla kilolu” olarak algıladığı, bu oranın kadınlarda belirgin biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır. OECD (2019) verilerine göre, görünüm temelli kaygılar yaşam doyumu, sosyal ilişkiler ve akademik başarı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. UNICEF’in (2021) On My Mind raporu ise, toplumsal cinsiyet normlarının beden algısı üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir. Raporda, kız ergenlerin “zayıf olma” ve “çekici görünme” yönündeki baskılar nedeniyle

daha fazla görünüş kaygısı yaşadığı; erkeklerin ise “güçlü olma” ve “duygularını bastırma” beklentileri sebebiyle psikolojik sıkıntılarını gizledikleri vurgulanmıştır.

İnsanların beden memnuniyeti algıları kültürler arası farklılıklar göstermektedir. Growth from Knowledge (GfK) tarafından 22 ülkede 15 yaş ve üzeri 27.000 katılımcıyla yürütülen küresel araştırma, bireylerin fiziksel görünümüne ilişkin öznel değerlendirmelerinin kültürler arasında farklılaştığını ortaya koymaktadır. Bulgulara göre Meksika’da katılımcıların %74’ü, Türkiye’de %71’i, Ukrayna ve Brezilya’da ise %65’i fiziksel görünümünden tamamen ya da oldukça memnun olduklarını belirtmiştir. Buna karşın Japonya’da görünüş memnuniyetinin görece düşük düzeyde rapor edilmesi, beden algısının yalnızca bireysel özelliklerle değil; toplumsal normlar, estetik standartlar ve kültürel beklentilerle de yakından ilişkili olduğunu düşündürmektedir (GfK, 2017). Bu durum, beden memnuniyetinin evrensel bir psikolojik yapı olmakla birlikte kültürel bağlamdan bağımsız değerlendirilemeyeceğini göstermektedir.

Özellikle kolektivist kültürlerde sosyal uyum, normatif beklentiler ve sosyal onay ihtiyacının daha belirgin olması, bireyin fiziksel görünümünü sosyal değerlendirme perspektifinden konumlandırmasına zemin hazırlamaktadır (Kawamura ve Rice, 2008). Bu durum, sosyal görünüş kaygısının yalnızca bireysel öz değerlendirme süreçleriyle değil, aynı zamanda kültürel değerler sistemiyle etkileşim içinde şekillendiğine işaret etmektedir.

Ergenlik dönemi, bireylerin benlik algısı ve fiziksel görünüşlerine ilişkin değerlendirmelerinin yoğunlaştığı gelişimsel bir dönemdir. Ergenler, yetişkinlere kıyasla daha eleştirel bir benlik değerlendirmesine sahip olduklarından görünüşe ilişkin memnuniyetsizlik bu dönemde daha hassas bir alan hâline gelmektedir (Shaffer, 1996). Ancak bu değerlendirme biçimi yalnızca ergenlikle sınırlı kalmamakta, yetişkinlik döneminde de varlığını sürdürmektedir. Bu bulgu, sosyal görünüş kaygısının yalnızca ergenliğe özgü geçici bir olgu olmadığını; yaşam boyu devam edebilen ve sosyal bağlamdan etkilenen bir yapı olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla sosyal görünüş kaygısının açıklanmasında kültürel ve gelişimsel etmenlerin yanı sıra bireysel farklılıkların da dikkate alınması gerekmektedir.

Biyolojik açıdan değerlendirildiğinde ise genetik yatkınlık ve sinir sistemi duyarlılığının bireylerin kaygı düzeyleri üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Öztürk, 2014). Ayrıca fiziksel özelliklere ilişkin nesnel göstergeler ile bireyin bu özellikleri nasıl algıladığı her zaman örtüşmemektedir. Özellikle yüksek beden kitle indeksine sahip bireylerde olumsuz beden algısının daha yaygın olduğu ve bu algının sosyal görünüş kaygısını artırabildiği bildirilmektedir (Kardaş, 2025).

Coğrafi konumu nedeniyle Türkiye, hem Doğu'nun geleneksel değerlerini hem de Batı'nın modern estetik anlayışlarını bir arada barındırmaktadır. Bu durum, bireylerin iki farklı kültürel beklenti arasında kalmasına neden olabilmektedir (Karakitapoğlu-Aygün ve İmamoğlu, 2002). Özellikle medya, moda endüstrisi ve sosyal ağlar aracılığıyla yaygınlaşan güzellik normları, bireyleri sürekli bir karşılaştırma sürecine yönlendirmektedir. Bu süreç, beden memnuniyetsizliği ile sosyal görünüş kaygısının artmasına zemin hazırlamaktadır (Alımcı, 2018). Özellikle gençler, sosyal medya aracılığıyla sunulan “ideal beden” imgelerini içselleştirerek kendi fiziksel özelliklerini bu standartlarla karşılaştırmakta ve sosyal onay arayışına yönelmektedir (Yorulmaz ve Barutçu, 2019).

Dove'un (2023) “The Real State of Beauty” adlı küresel raporu, 20 ülkeden (ABD, İngiltere, Kanada, Almanya, Fransa, İtalya, Hindistan, Çin, Brezilya, Meksika, Japonya, Endonezya, Güney Kore, Güney Afrika, Nijerya, Suudi Arabistan, Türkiye, Arjantin, Avustralya ve İspanya) 10–64 yaş aralığındaki 33.000'den fazla kadın katılımcıyla yürütülmüştür. Rapor, sosyal medyanın görsel yoğunluğunun kadınların bedensel benlik saygısını önemli ölçüde etkilediğini ve “görünüm mükemmelliği”nin günümüzde giderek yaygınlaşan kültürel bir norm hâline geldiğini ortaya koymaktadır. Araştırma bulgularına göre Türkiye’de kadınların %63’ü sosyal medyanın bireylerin belirli bir şekilde görünmesine yönelik baskıyı artırdığını ifade ederken, %40’ı sosyal medyada gördükleri influencer görüntüleri nedeniyle görünümelerini değiştirme baskısı hissettiklerini belirtmiştir (Dove, 2023). Bu bulgular, Türkiye’de beden memnuniyetinin görece yüksek düzeyde bildirilmesine rağmen sosyal medya temelli görünüş baskısının devam ettiğini düşündürmektedir.

Yaygın güzellik algılarının medya aracılığıyla bireylere sürekli aktarılması ve özellikle sosyal medyanın gençler tarafından yoğun biçimde kullanılması, beden

algısının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Öngören ve İntizamoğlu, 2025; Ünüvar, 2023). Sosyal medya platformlarında belirli beden ölçüleri ve görünüş biçimleri ideal olarak sunulmakta, bireyler de bu standartlara uyum sağlamaya yönelmektedir. Ancak bireyin kendi beden algısı ile sosyal medyada sunulan ideal görünüm arasında farklılıkların oluşabilmesi, görünüş kaygısını artırabilmekte ve olumsuz beden algısını tetikleyebilmektedir (Öngören ve İntizamoğlu, 2025). Nitekim Türkiye’de genç yetişkinlerle yürütülen bir araştırmada, sosyal medya kullanım sıklığı ve sosyal medyada geçirilen sürenin sosyal görünüş kaygısı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Şengönül ve Aydın, 2023). Benzer biçimde, sosyal medya kullanımının bireylerin görünüşlerine yönelik sosyal karşılaştırma eğilimlerini artırabileceği ve bunun sosyal görünüş kaygısıyla ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Perloff, 2014). Artan bu baskının bazı bireyleri yeme bozuklukları ya da aşırı egzersiz gibi sağlıksız davranışlara yöneltebildiği, ulaşılması güç güzellik standartlarının ise estetik müdahalelere yönelik eğilimi artırabildiği belirtilmektedir (Dove, 2023). Nitekim estetik cerrahi sektörünün küresel gelirinin 2024 yılı itibarıyla 28,36 milyar ABD doları olduğu ve 2028 yılına kadar 34,25 milyar dolara ulaşmasının beklendiği rapor edilmektedir (General Plastic Surgery Devices Worldwide, 2024).

Sosyal görünüş kaygısının anlaşılmasında temel psikolojik ihtiyaçlar önemli bir değişken olabilir. Temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan ait olma ve sevgi gereksinimi, bireyin kabul görme, değerli hissetme ve anlamlı ilişkiler kurma isteğini ifade eder. Bu ihtiyaçların karşılanması, bireyin sosyal ilişkilerde daha aktif ve uyumlu olmasını sağlar. Ancak sosyal görünüş kaygısı düzeyi yüksek bireylerde reddedilme ve olumsuz değerlendirilme korkusu bu gereksinimin karşılanmasını zorlaştırır (Yıldırım, 2006). Bu durum, bireyin sosyal ortamlardan uzaklaşmasına neden olabilir. Görünüş temelli kaygılar, bireyin kendini ifade etmesini sınırlar. Bu nedenle sosyal bağ kurma ve yakın ilişkiler geliştirme süreci zayıflar (Alden ve Taylor, 2004).

Psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin bireyin kendine yönelik algısıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireylerin daha olumlu ve dengeli bir benlik algısı geliştirebildiği belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Kendini kabul, psikolojik iyi oluşun önemli bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Maslow’a göre psikolojik açıdan sağlıklı bireyler, kendilerini tüm yönleriyle kabul etmekte ve kusurlarını insan olmanın doğal bir parçası olarak

değerlendirmektedir (Maslow, 1973). Buna karşılık, bireyin kendini daha eleştirel ve koşullu biçimde değerlendirmesi, kendini kabul düzeyini zayıflatır. Bu durum, bireyin içsel bütünlüğünü ve öznel iyi oluşunu olumsuz etkiler. İnsanlar, fiziksel görünümünden bağımsız olarak kendini değerli gördüğünde sosyal görünüş kaygısına karşı daha dirençli hale gelir (Chamberlain ve Haaga, 2001).

Öte yandan, sosyal destek bu süreçte önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkar. Algılanan sosyal destek, bireyin çevresinden aldığı desteği ne ölçüde yeterli ve güvenilir bulduğuna ilişkin öznel bir değerlendirmedir. Bu destek, bireyin psikolojik iyi oluşunu güçlendirir ve stresle başa çıkmasını kolaylaştırır (Terzi, 2008). Sosyal destek, bireyin tüm gelişim dönemlerinde uyum sürecini etkiler. Özellikle üniversite dönemi, bireyin yeni sosyal çevrelere uyum sağladığı ve aidiyet gereksiniminin arttığı kritik bir evredir (Sübaşı, 2010). Bu dönemde yetersiz sosyal destek, bireyin sosyal uyumunu zorlaştırabilir. Görünüş temelli değerlendirilme korkusu ile birleştiğinde risk daha da artar. Bu durum, sosyal görünüş kaygısını artıran önemli bir faktör haline gelir (Büyükmumcu ve Ceyhan, 2020; Yıldırım, 2006).

Sonuç olarak sosyal görünüş kaygısı; biyolojik, sosyal ve psikolojik etmenlerin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu yapının üniversite öğrencileri örneğinde incelenmesi, sosyal görünüş kaygısıyla ilişkili bireysel ve psikososyal etmenlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısının kendini kabul, algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisinin incelenmesinin, psikolojik danışma ve rehberlik alanında koruyucu ve önleyici müdahalelerin geliştirilmesine katkı sunabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada, sosyal görünüş kaygısı ile koşullu ve koşulsuz kendini kabul, algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Problem Durumu

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünümünün diğer bireyler tarafından değerlendirilmesine yönelik yaşadığı kaygıyı ifade eder (Hart vd., 2008). Özellikle genç yetişkinlik döneminde bireylerin fiziksel görünümüne yönelik farkındalıklarının artması, sosyal kabul ihtiyacının belirginleşmesi ve kişilerarası ilişkilerin önem kazanması nedeniyle sosyal görünüş kaygısının daha belirgin yaşanabileceği

düşünülmektedir. Üniversite öğrencileri; kimlik gelişimi, benlik algısı ve sosyal ilişkilerin yoğun biçimde şekillendiği bir gelişim döneminde bulunmaları nedeniyle sosyal görünüş kaygısı açısından risk gruplarından biri olarak değerlendirilmektedir (Arnett, 2000). Sosyal görünüş kaygısının bireyin benlik algısı ve psikolojik iyi oluşuyla ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Mahon ve Hevey, 2021; Xian vd., 2024).

Alan yazın incelendiğinde sosyal görünüş kaygısının farklı psikolojik değişkenlerle ilişkisini ele alan çalışmalar bulunmasına rağmen, koşullu ve koşulsuz kendini kabul, algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçların birlikte ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca bu değişkenlerin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini bütüncül bir model çerçevesinde inceleyen araştırmalara yeterince rastlanmamaktadır. Bununla birlikte bireyin kendini kabul düzeyi, psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma biçimi ve sosyal çevresinden algıladığı destek; bireyin psikolojik uyumu ve benlik algısıyla ilişkili değişkenler arasında değerlendirilmektedir (Chamberlain ve Haaga, 2001; Cohen, 2004; Deci ve Ryan, 2000). Bu değişkenlerin sosyal görünüş kaygısıyla da ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

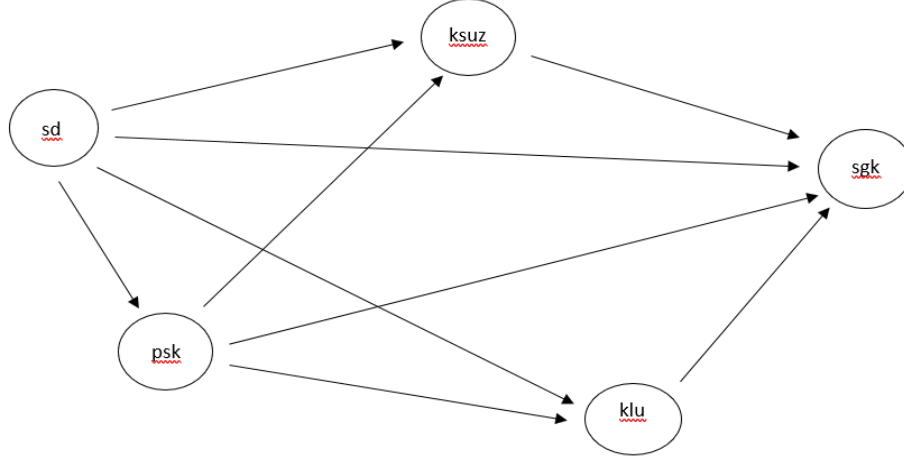
Bu araştırmada sosyal görünüş kaygısı, Ekolojik Sistemler Kuramı'nın (Bronfenbrenner, 1994) sunduğu bütüncül bakış açısından hareketle ele alınmıştır. Bu doğrultuda sosyal görünüş kaygısının; çevresel boyutta algılanan sosyal destek, bireysel boyutta ise temel psikolojik ihtiyaçlar ile koşullu ve koşulsuz kendini kabul değişkenleriyle ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile koşullu ve koşulsuz kendini kabul, algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısının yordayıcılarını (koşullu ve koşulsuz kendini kabul, algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlar) incelemeye yönelik geliştirilen hipotetik model doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorusuna yanıt aranması amaçlanmıştır;

Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı; koşullu ve koşulsuz kendini kabul, algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile oluşturulan hipotetik model tarafından ne ölçüde yordanmaktadır?

Şekil 1.1: Hipotetik model



Not: sd= sosyal destek, psk= psikolojik ihtiyaçların tatmini, ksuz=koşulsuz kabul, klu=koşullu kabul, sgk=sosyal görünüş kaygısı

Araştırmanın Önemi

Güncel alanyazın, sosyal görünüş kaygısının özellikle üniversite çağındaki genç yetişkinlerde daha belirgin hâle geldiğini göstermektedir (Kızılkaya ve Özkaya, 2023; Xian vd., 2024). Mental Health Foundation'ın (2019) bulguları, yetişkinlerin önemli bir bölümünün beden algısına ilişkin yoğun utanç ve çökkünlük yaşadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, görünüş temelli kaygıların bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde önemli etkiler oluşturabildiğini göstermektedir.

Uluslararası çalışmalar, sosyal görünüş kaygısının farklı kültürlerde yaygın biçimde incelendiğini göstermektedir (Grabe vd., 2008; Tylka, 2011). Çin ve çok uluslu örneklemelerden elde edilen bulgular, beden memnuniyetsizliğinin küresel ölçekte artış gösterdiğini ortaya koymaktadır (China Youth Daily, 2021; Swami vd., 2010). Bununla birlikte Türkiye'de küreselleşme ve dijitalleşme süreçlerinin görünüş temelli sosyal karşılaştırmaları artırdığı belirtilmektedir (Doğan vd., 2011; Erol vd., 2006; Özmen vd., 2007).

Alan yazın incelendiğinde sosyal görünüş kaygısını farklı psikolojik değişkenlerle ele alan çalışmalar bulunmasına rağmen, koşullu ve koşulsuz kendini kabul, algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçların birlikte incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca bu değişkenlerin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki doğrudan ve dolaylı ilişkilerini inceleyen araştırmaların yetersiz olduğu dikkat

çekmektedir. Bu durum, sosyal görünüş kaygısının psikososyal boyutlarının daha kapsamlı biçimde ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Bu araştırma, sosyal görünüş kaygısını koşullu ve koşulsuz kendini kabul, algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile birlikte ele almaktadır. Araştırmadan elde edilecek bulguların, sosyal görünüş kaygısıyla ilişkili risk ve koruyucu faktörlerin belirlenmesine katkı sunması beklenmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarının, üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin planlanmasına bilimsel bir temel oluşturabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularının; kendini kabulün güçlendirilmesine, algılanan sosyal desteğin artırılmasına ve temel psikolojik ihtiyaçların desteklenmesine yönelik psiko-eğitim ve müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabileceği öngörülmektedir. Bununla birlikte bulguların, üniversitelerde yürütülen bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında sosyal görünüş kaygısına yönelik müdahale süreçlerinin yapılandırılmasına ve koruyucu ruh sağlığı çalışmalarının planlanmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Araştırmacılar açısından ise bu çalışmanın, sosyal görünüş kaygısını kendini kabul, algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlarla birlikte ele alan bir model sunması bakımından alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışmanın, ilerleyen dönemlerde farklı örneklem gruplarıyla yürütülecek araştırmalara kuramsal ve uygulamalı bir çerçeve oluşturması beklenmektedir.

Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin veri toplama araçlarına içten ve doğru cevaplar verdiği kabul edilmektedir.
2. Veri toplama sürecinde katılımcıların yanıtlarını sistematik olarak etkileyecek önemli bir dışsal faktörün bulunmadığı kabul edilmektedir.

Sınırlılıklar

1. Araştırmada kullanılan veriler öz bildirim yoluyla elde edilmiştir. Bu durum; sosyal kabul hatası vb. etmenler nedeniyle yanıtların doğruluğunu sınırlayabilir.
2. Araştırma yalnızca belirli bir katılımcı grubuna ait üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle elde edilen bulguların farklı yaş grupları ya da farklı sosyokültürel özelliklere sahip örneklemelere genellenebilirliği sınırlıdır.

3. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler yol analizi modeli kullanılarak incelenmiştir. Ancak kesitsel veri yapısı nedeniyle değişkenler arasındaki ilişkilerin zamana ya da farklı bağlamsal koşullara göre nasıl değiştiği değerlendirilememiştir.

Tanımlar

Sosyal Görünüş Kaygısı: Sosyal kaygının bir çeşidi olan sosyal görünüş kaygısı, bireylerin dış görünüşleriyle ilgili olarak başkalarının değerlendirmeleri sırasında hissettikleri endişe, gerginlik ve benzeri duygusal tepkilerdir (Hart vd., 1989).

Koşulsuz Kendini Kabul: Bireyin, doğru, zeki ya da yetkin olup olmadığına ve başkalarının onayına bağlı kalmaksızın kendini değerli görmesi ve kabul etmesidir. (Ellis, 1977).

Algılanan Sosyal Destek: Bireyin stresle baş etme, zorlu yaşam koşullarıyla mücadele etme veya önemli kararlar alma süreçlerinde çevresindeki sosyal ağlardan sağladığı psikolojik ve sosyal destektir (Yıldırım, 1997).

Psikolojik İhtiyaçlar: Bireyin psikolojik gelişimini, iyi oluşunu ve işlevselliğini destekleyen, psikolojik sağlığın sürdürülmesi açısından karşılanması önemli görülen unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırma konusu içeriğindeki kavramlar tanıtılmakta ve bu kavramlara yönelik bilgiler sunulmaktadır.

1.1. Kaygı ve Sosyal Kaygı

1.1.2. Kaygı

Kaygı, bireyin çevresinde algıladığı bir tehdit ya da tehlike karşısında ortaya çıkan huzursuzluk, gerginlik ve korku gibi duygularla karakterize edilen evrensel bir duygusal yaşantı olarak tanımlanmaktadır (Karagüven, 1999). Spielberg (1976), kaygının toplumsal süreçlerle yakından ilişkili olduğunu, bireyler arası etkileşimlerde yaşanan olumsuz deneyimlerin kaygıyı beslediğini ifade etmektedir. Bu açıdan kaygı, yalnızca içsel bir duygulanım değil; bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin ve bu ilişkilerde maruz kaldığı değerlendirmelerin de bir yansımasıdır. Nemiah (1975) ise kaygıyı, gelecekte yaşanabilecek olası olumsuzlukların korku içinde beklenmesi olarak tanımlayarak bu duygunun insan yaşamının evrensel ve kaçınılmaz bir parçası olduğunu vurgulamaktadır.

Kaygı, şiddet ve süresine bağlı olarak hem uyum artırıcı hem de işlev bozucu sonuçlar doğurabilmektedir. Belirli bir düzeye kadar yaşanan kaygı, bireyin dikkatini artırarak onu uyarır, problem çözme kapasitesini destekler ve gerektiğinde yaratıcı çözümler üretmesini kolaylaştırır. Ancak kaygı düzeyi belirli bir eşik değerini üzerine çıktığında, bireyde güçsüzlük hissi yaratmakta, tehdit algısını abartmakta ve sosyal işlevselliğini olumsuz etkilemektedir (Yıldırım, 2006). Bu durumda kaygı; şiddeti, süresi, mantık dışı niteliği ve bireyin günlük yaşamında işlev kaybına yol açması bakımından normal korku deneyiminden ayrılarak patolojik bir özellik kazanmaktadır.

Dolayısıyla kaygı, hem koruyucu hem de engelleyici yönleri olan, insana özgü temel bir duygudur. Ölçülü yaşandığında bireyin çevresel uyumunu kolaylaştıran bir uyum mekanizması işlevi görürken, aşırı ve süreğen bir biçim aldığında psikolojik iyi oluşu zedeleyen bir risk faktörüne dönüşmektedir (Ay, 2024; Yüceant, 2013). Bu genel çerçevede, kaygının sosyal bağlamda nasıl özgül biçimler aldığı anlamayı kolaylaştırmaktadır. Bu noktada kaygının, kişilerarası ilişkilerdeki değerlendirme ve etkileşim süreçleriyle kesişen bir alt türü olan sosyal kaygı kavramı önem kazanmaktadır.

1.1.3. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği, uygunsuz davranışlarda bulunacağı ya da kötü bir izlenim bırakacağı düşüncesiyle ortaya çıkan yoğun gerginlik, korku ve kaçınma eğilimi şeklinde tanımlanmaktadır (Gümüş, 2006). Marks ve Gelder (1966), kavramı ilk kez, bireylerin başkaları tarafından gözlemlenirken düşündüklerinde veya performans sergilemeleri gereken durumlarda yaşadıkları yoğun kaygı hâli üzerinden açıklamıştır.

Sosyal kaygı, bireyin başkalarının değerlendirmelerine yönelik duyarlılığını artırmakta ve kendisini eleştirel bir bakışla gözlemlemesine yol açmaktadır. Leary ve Kowalski'nin (1995) modeline göre sosyal kaygı; diğer insanların gerçek ya da varsayılan değerlendirmelerine aşırı odaklanma, bu değerlendirmelerin olumsuz sonuçlar doğuracağına ilişkin beklenti ve bireyin kendi yetersizliklerine dair yerleşik inançları etrafında şekillenmektedir. Bu çerçevede sosyal kaygı, bireyin kendine yönelik algısı ile başkalarının onu nasıl gördüğüne ilişkin değerlendirmeler arasındaki dengesizliğin bir ürünü olarak değerlendirilebilir.

Bu unsurlar bir araya geldiğinde birey, sosyal ortamlarda hata yapma, eleştirilme ya da dışlanma olasılığını yoğun bir tehdit olarak algılamaya başlar. Bunun sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusu artar ve sosyal etkileşimlerde kaçınma davranışları ön plana çıkar (Yıldırım vd., 2011). Sosyal kaygının yalnızca bilişsel düzeyde değil, fizyolojik düzeyde de yansımaları bulunmaktadır. Sosyal ortamlarda kalp çarpıntısı, terleme, yüz kızarması, titreme gibi bedensel tepkiler sıkça gözlenmekte; bu fizyolojik belirtiler kaygıyı pekiştirerek kendini sürdüren bir döngü oluşturabilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000).

Ergenlik; toplumsal kimliğin inşa edildiği, akran etkisinin güçlendiği ve dış görünüşe verilen önemin arttığı bir dönemdir. Bu süreçte sosyal kaygı, yalnızca kişilerarası ilişkileri değil, bireyin fiziksel görünümüne ilişkin farkındalığını da güçlendirmektedir. Sosyal onay ihtiyacı yüksek olan bireyler, reddedilme ve olumsuz değerlendirilme olasılığını daha yoğun algılayarak sosyal kaygı geliştirmeye daha yatkın hale gelebilmektedirler. Söz konusu kaygı, üniversite yıllarında da devam ederek bireyin akademik performansını, kişilerarası ilişkilerini ve özsaygısını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Aktan, 2018).

Bu çerçeve, sosyal kaygının özellikle görünüm odaklı değerlendirmelerle birleşmesi durumunda sosyal görünüş kaygısı adı verilen daha özgül ve görünüm temelli bir yapıya dönüştüğünü ortaya koymaktadır.

1.2. Sosyal Görünüş Kaygısı

1.2.1. Sosyal Görünüş Kaygısının Tanımı

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel görünümünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği düşüncesiyle ortaya çıkan endişe, gerginlik ve kaçınma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Hart vd., 1989). Bu kaygı, yalnızca beden memnuniyetsizliğini değil; görünümle bağlantılı tüm sosyal değerlendirmelere karşı duyarlılığı içeren daha geniş bir yapıyı kapsamaktadır (White, 2008). Başka bir ifadeyle sosyal görünüş kaygısı, bireyin sosyal ortamlarda fiziksel görünümüne yönelik yargılardan ne derece etkilendiğini ortaya koyan bir kavramdır. Bu durum, bireyin kendine ilişkin değerlendirmelerini başkalarının onayına dayandırmasına ve sosyal etkileşimlerde huzursuzluk yaşamasına neden olabilmektedir (Kılıç, 2015; Ülkü, 2017).

Toplumsal değerler, kültürel normlar, medya ve moda gibi unsurlar, bireylerin fiziksel görünümüne atfettikleri anlamları şekillendirmekte ve dış görünüşün sosyal kabulün merkezine yerleşmesine yol açmaktadır (Şimşir vd., 2019; Yüceant, 2013). Özellikle dijital kültür ve sosyal medya, idealize edilmiş beden imgelerini sık ve seçici biçimde sunarak bireyin arzu edilen görünümünden uzaklaştığında kendini yetersiz hissetmesine zemin hazırlayabilmektedir (Webb ve Zimmer, 2014).

1.2.2. Sosyal Görünüş Kaygısının Tarihsel ve Kültürel Bağlamı

Tarihsel süreç incelendiğinde, dış görünüşün bireyin toplumsal konumunu, cinsiyet rolünü ve kimlik inşasını etkileyen temel unsurlardan biri olduğu görülmektedir. Her dönem, ekonomik, dinî ve ideolojik yapısına göre güzellik anlayışını yeniden tanımlamıştır. Bu süreçte beden, toplumsal düzenin, iktidar ilişkilerinin ve kültürel normların görünür bir aracı hâline gelmiştir. Antik dönemlerde beden; kimi zaman tanrısal güzelliğin, kimi zaman ise sağlık, güç ve estetik uyumun simgesi olarak idealize edilmiştir (Doğan, 2022).

Antik Yunan'da Polykleitos'un "Kanon" anlayışı, beden belirlen oran ve simetri ilkelerine göre idealize edilmesini amaçlamıştır. Bu yaklaşımda estetik uyum, matematiksel oranlarla açıklanmıştır. Güzellik, ölçülebilir ve hesaplanabilir bir düzen içinde ele alınmıştır. Kanon anlayışı, bedenin farklı parçaları arasında uyumlu bir oran ilişkisi kurulmasını esas almıştır. Böylece beden, yalnızca doğal bir varlık olarak değil; belirli normlara göre biçimlendirilebilen estetik bir form olarak değerlendirilmiştir (Başaran ve Kasapoğlu, 2018).

Roma döneminde Yunan heykel estetiğinin etkisi devam etmiştir. Roma heykel sanatı, Yunan ideal beden modellerini kendi estetik anlayışına uyarlamıştır. Roma heykellerinde klasik Yunan oranları gerçekçilikle birleştirilmiştir. Erkek ve kadın bedenleri ideal oran anlayışı çerçevesinde betimlenmiştir. Bu durum, beden temsillerinin yalnızca güzelliği değil; güç, erdem ve toplumsal statü gibi ideolojik anlamları da yansıttığını göstermektedir (Altunel, 2023).

Orta Çağ'da Hristiyanlığın etkisiyle beden, günah kavramı ile ilişkilendirilmiştir. Bedensel hazlardan kaçınmak erdem olarak görülmüştür (Turner, 1996). Bu dönemde bedenin kontrol edilmesi ve bastırılması, dinî ve ahlaki düzenin korunmasıyla ilişkilendirilmiştir. Rönesans'la birlikte beden yeniden önem kazanmıştır. Aklın, bilimin ve sanatın yükselişi bedenin yeniden keşfedilmesine yol açmıştır. Beden, insan yaratıcılığının ve tanrısal yönün bir yansıması olarak değerlendirilmiştir (Synnott, 1993).

19. yüzyılda kadın bedeni, ataerki düzenin bir uzantısı olarak görülmüştür. Korselerle biçimlendirilen beden, dönemin güzellik ideallerini yansıtan bir araç hâline gelmiştir (Baker, 1984; Hesse-Biber, 1996). Kadın bedeninin belirli ölçülere zorlanması,

toplumsal cinsiyet rollerinin beden üzerinden yeniden üretilmesine hizmet etmiştir. 20. yüzyılın başlarında ise “zayıflık ideali” ön plana çıkmıştır. İncelik, disiplin ve öz denetim bireyin temel özellikleri arasında görülmüştür (Orbach, 1999).

Modern çağda sanayi devrimi, kapitalist üretim biçimleri ve tüketim kültürü bedeni bir “toplumsal sermaye” hâline getirmiştir. Güzellik, başarı ve sosyal kabul arasında doğrudan ilişkiler kurulmuştur (Bordo, 1993; Featherstone, 2010). Foucault (1977), modern toplumlarda bedenin yalnızca estetik değil; aynı zamanda denetlenebilir ve düzenlenebilir bir alan olarak konumlandırıldığını belirtmektedir. Giddens’a (1991) göre modern birey için beden, sürekli üzerinde çalışılması gereken bir “benlik projesi” hâline gelmiştir. Parker (2009), küreselleşmenin Batı merkezli estetik normları yaygınlaştırdığını ifade etmektedir. Shilling (2012) ise çağdaş toplumda bedenin bireysel kimliğin temel ifade araçlarından biri olduğunu belirtmektedir. Sullivan’a (2001) göre beden, tarihsel ve kültürel güç ilişkilerinin işlendiği bir “sosyal beden” niteliği taşımaktadır. Dövme, piercing ve estetik cerrahi gibi uygulamalar çoğu zaman bireysel özgürlük ifadesi olarak sunulmaktadır. Ancak Bordo’ya (1993) göre bu uygulamalar, kültürel baskının modern biçimleri olarak da değerlendirilebilmektedir.

Günümüze geldiğinde beden, yalnızca yaşanan bir deneyim alanı olmaktan çıkmıştır. Beden; sürekli düzenlenen, sergilenen ve dışarıya sunulan bir kimlik unsuruna dönüşmüştür. Görünümle ilgili uygulamaların artması ve estetik müdahalelerin yaygınlaşması, fiziksel özelliklerin daha fazla dikkat çekmesine neden olmuştur. Fiziksel görünüm, daha sık değerlendirme konusu hâline gelmiştir. Dijitalleşme süreci de bedenin görünürlüğünü artırmıştır. Sosyal medya platformları, bireylerin fiziksel görünümünü sürekli sergileyebildikleri dijital alanlar oluşturmuştur. Batı merkezli güzellik standartlarının da değiştiği belirtilmektedir. Bu standartlar artık yalnızca incelik idealine dayanmamaktadır. Fit, kaslı ve belirli beden özelliklerini öne çıkaran daha kapsamlı görünüm normları yaygınlaşmıştır (Deighton-Smith ve Bell, 2018).

Sosyal medyanın görsellik odaklı yapısı, bireylerin fiziksel görünümüne daha fazla dikkat etmelerine neden olmaktadır. Sürekli erişilebilir olması da bu durumu güçlendirmektedir. Bireyler hem kendi görünümüne hem de diğer insanların fiziksel özelliklerine daha fazla odaklanmaktadır. Beğeni, yorum ve takipçi sayısı gibi geri bildirim mekanizmaları da görünümün önemini artırmaktadır. Bu mekanizmalar, fiziksel

görünümün sosyal değerlendirme ile ilişkilendirilmesine yol açmaktadır. Aynı zamanda sosyal onay ihtiyacını da etkileyebilmektedir (Choukas-Bradley vd., 2022). Böylece beden, bireyin yalnızca kendisiyle kurduğu ilişkinin değil; başkaları tarafından nasıl algılandığının da önemli bir göstergesi hâline gelmektedir.

Tüm bu tarihsel ve kültürel dönüşümler, sosyal görünüş kaygısının yalnızca bireysel özelliklerle açıklanamayacağını göstermektedir. Tarih boyunca bedenin idealize edilme, denetlenme ve sergilenme biçimleri değişmiştir. Ancak görünüşün toplumsal değer ve sosyal kabul ile ilişkilendirilmesi devam etmiştir. Özellikle dijitalleşme süreciyle birlikte beden daha görünür hâle gelmiştir. İnsanlar birbirlerinin fiziksel özelliklerini daha kolay karşılaştırabilmektedir. Bu durum, sosyal görünüş kaygısının daha karmaşık bir yapıya dönüşmesine zemin hazırlamıştır. Bu nedenle sosyal görünüş kaygısı; toplumsal normlar, kültürel güzellik standartları, sosyal değerlendirme süreçleri ve bireyin beden algısının etkileşimi içinde şekillenen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilebilir.

1.3. Sosyal Görünüş Kaygısını Açıklayan Kuramlar

Sosyal görünüş kaygısını anlamlandırmak amacıyla farklı kuramsal yaklaşımlardan yararlanılmaktadır. Bu kuramlar, bireyin bilişsel-duygusal süreçlerini ve içinde bulunduğu sosyal-kültürel çevreyi birlikte ele alarak sosyal görünüş kaygısının çok boyutlu yapısını anlamaya katkı sağlamaktadır.

1.3.1. İzlenim Yönetimi Kuramı

İzlenim Yönetimi Kuramı'na göre bireyler, sosyal ortamlarda başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakma eğilimindedirler (Baumeister ve Hutton, 1987). Bu izlenimi sürdürmeyeceği inancı ise sosyal kaygı ve görünüm temelli kaygıların temelini oluşturur. Leary ve Kowalski (1990), sosyal kaygının; bireyin başkaları üzerinde belirli bir izlenim oluşturma isteği ile bu izlenimi başarılı biçimde sürdürmeyeceğine dair inançları arasındaki çatışmadan kaynaklandığını belirtmektedir.

Schlenker (1980), benlik sunumunu bireyin kendisini gerçek ya da hayali bir izleyiciye belirli bir biçimde yansıtma ve bu izlenimi kontrol etme süreci olarak tanımlamaktadır. Bu süreç, sosyal onay, beğeni ve saygı görme gibi temel sosyal gereksinimlerle yakından ilişkilidir (Schlenker ve Leary, 1982). Goffman (2023) ise toplumsal etkileşimi bir sahne düzenine benzeterek bireyin günlük yaşamda farklı rolleri

sergilediğini ve başkalarının kendisi hakkında olumlu bir izlenim edinmesini sağlamaya çalıştığını ileri sürmektedir. Bireyin sunmak istediği imajın zedelenmesi ya da beklenen sosyal değerlendirmeyle örtüşmemesi “yüz kaybı” olarak adlandırılmakta ve sosyal değer algısı açısından tehdit oluşturmaktadır. Bu durumda birey, başkalarının gözünde olumsuz değerlendirilme ihtimali karşısında kaygı yaşayabilmektedir. Sosyal görünüş kaygısı da benzer biçimde, bireyin fiziksel görünümüne dayalı olarak olumsuz bir izlenim bırakma ve bu nedenle değer kaybına uğrama korkusunu içermektedir (Doğan ve Kılıç, 2009; Kızılkaya ve Özkaya, 2023).

Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde bireylerin çevreleri tarafından sürekli gözlemlendiklerine dair inançları; beden algılarını ve sosyal görünüme ilişkin tutumlarını önemli ölçüde şekillendirmektedir. Ergenlik dönemine özgü bilişsel özellikler arasında yer alan “hayali izleyici” kavramı, bireyin başkalarının kendisini nasıl değerlendirdiğine yönelik farkındalığının arttığını vurgulamaktadır (Elkind, 1967). Bu artan değerlendirilme algısı, fiziksel görünümün sosyal anlamını daha belirgin hâle getirebilmektedir. Olumlu sosyal geri bildirim alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı nispeten düşük seyrederken, olumsuz değerlendirmelere maruz kalan bireylerde bu kaygının yükseldiği gösterilmiştir (Kıratlı vd., 2021; Leary vd., 1988; Varol, 2020).

1.3.2. Nesneleştirme Kuramı

Nesneleştirme Kuramı, Fredrickson ve Roberts (1997) tarafından feminist perspektifle geliştirilmiş olup kadın bedeninin toplumda sıklıkla cinsel ve estetik bir “nesne” olarak konumlandırılmasını merkeze almaktadır. Feminist bakış açısına göre kadınlar, erkek egemen toplum yapısı ve medya aracılığıyla fiziksel görünümleri üzerinden değerlendirilmeye ve denetlenmeye daha yoğun biçimde maruz kalmaktadır. Bu süreç, kadınların kendi bedenlerini dışsal bakışın nesnesi olarak algılamalarına ve sürekli kendilerini izleme (self-surveillance) davranışına yönelmelerine yol açmaktadır (Şahin, 2020).

Toplumsal güzellik standartlarına dayalı öz-değerlendirme, bireyde utanç, kaygı ve değersizlik duygularını tetikleyebilir. Zamanla bu süreç; benlik saygısında azalma, depresyon, yeme bozuklukları ve düşük psikolojik iyi oluş gibi olumsuz sonuçlara zemin hazırlamaktadır (Buchanan vd., 2008). Calogero (2013), kadınların maruz kaldığı nesneleştirme davranışlarını; bedene aşırı odaklanma, cinsel çağrışımlı

övgüler, sözlü taciz, izinsiz fotoğraf çekimi ve medyada kadın bedeninin cinsellik ekseninde sunulması gibi eylemler üzerinden tanımlamaktadır.

Kadınların bedenlerine yönelik dışsal bakış açısını içselleştirmeleri, bedenlerini bir “gösteri nesnesi” olarak görmelerine neden olur. Bu durumda birey, kendi değerini büyük ölçüde fiziksel görünümü üzerinden tanımlamaya başlar. Toplumun “güzel”, “çekici” ve “zayıf” olmayı teşvik eden standartları, bireyleri sürekli bedenleriyle meşgul olmaya iter. Normlara uyum sağlayanlar sosyal kabul ve olumlu geri bildirim elde ederken; uyum sağlayamadığını düşünenler kendilerini yetersiz ve değersiz hissedebilmektedir. Böylece güzellik, toplumsal alanda bir güç aracı hâline gelmekte; birey, idealize edilen beden imgesine ulaşma çabasıyla bu güce erişmeye çalışmaktadır (Aubrey, 2006).

Nesneleştirilmenin en temel psikolojik sonuçlarından biri sosyal görünüş kaygısıdır. Sürekli izlenme ve değerlendirilme algısı, bireyde yüksek düzeyde bedensel farkındalık ve kaygı yaratmakta; bu durum hem kişinin kendisine hem de başkalarına yönelik görünüm değerlendirmelerinde aşırı duyarlılık göstermesine yol açmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, yalnızca estetik kaygıları değil; benlik saygısı, sosyal uyum ve genel psikolojik iyi oluş düzeyini de etkileyen çok boyutlu bir yapı olarak ortaya çıkmaktadır (Kızılkaya ve Özkaya, 2023; Yorulmaz ve Kurutçu, 2019).

1.3.3. Ekolojik Sistemler Kuramı

Ekolojik yaklaşım, bireyi yalnızca bireysel özellikleriyle değil; aynı zamanda içinde yer aldığı sosyal, çevresel ve toplumsal ağlar bütünlüğü içerisinde değerlendiren bütüncül bir perspektif sunar (Lau ve Ng, 2014). Bu yaklaşımda birey; aile, okul, akran grupları ve daha geniş toplumsal yapı ile kurduğu karşılıklı etkileşimler çerçevesinde anlamlandırılır. Birey, çevresel koşulların pasif bir ürünü değil; çevresini etkileyen ve bu süreçte kendisini yeniden yapılandırabilen aktif bir özne olarak ele alınmaktadır (Bronfenbrenner, 2005).

Urie Bronfenbrenner tarafından geliştirilen Ekolojik Sistemler Kuramı, bireyin gelişimini çok katmanlı bir yapı içinde açıklamaktadır. Kurama göre birey, iç içe geçmiş sistemler içerisinde yer almaktadır. Bu sistemler mikrosistem, mezosistem, ekzosistem ve makrosistem olarak sınıflandırılmaktadır. Mikrosistem bireyin doğrudan etkileşimde bulunduğu aile, akran ve okul gibi yakın çevreyi kapsamaktadır. Mezosistem bu yakın

çevreler arasındaki ilişkileri ifade etmektedir. Ekzosistem bireyin doğrudan içinde yer almadığı ancak dolaylı olarak etkilendiği sosyal yapıları içermektedir. Makrosistem ise kültürel değerler, toplumsal normlar ve estetik standartlar gibi geniş ölçekli yapıları kapsamaktadır (Bronfenbrenner ve Ceci, 1994).

Bu sistemler birbirleriyle etkileşim hâlinindedir ve bireyin psikolojik süreçlerini birlikte şekillendirir (Bronfenbrenner, 1994; Slesnick vd., 2007). Bireyin gelişimi, bu katmanlar arasındaki çift yönlü etkileşimler üzerinden ilerlemektedir. Bu süreçte bireysel özellikler ile çevresel koşullar bütünleşerek gelişimi yönlendirmektedir (Slesnick vd., 2007). Bu kuramsal çerçeve, beden algısı gibi psikolojik yapıların çevreden bağımsız değerlendirilemeyeceğini göstermektedir. Birey, çocukluk döneminden itibaren fiziksel görünümü ile ilgili toplumsal normları öğrenmekte ve bu normları sosyal etkileşimler yoluyla içselleştirmektedir. Bu durum, beden algısının sosyal olarak inşa edilen bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Makrosistem düzeyinde estetik standartlar, büyük ölçüde medya ve kültürel temsiller aracılığıyla şekillenmektedir. Araştırmalar, özellikle Batı toplumlarında fiziksel çekiciliğin zayıflık, kaslılık ve gençlik gibi sınırlı özellikler etrafında tanımlandığını ve bu ideallerin medya aracılığıyla yoğun biçimde yeniden üretildiğini göstermektedir (Levine ve Murnen, 2009; Tiggemann ve Zaccardo, 2016). Bu temsiller çoğu zaman gerçekçi olmayan beden imgeleri içermekte ve çekiciliği dar bir beden tipine indirgemektedir. Ekzosistem bağlamında medya, bireyin doğrudan içinde yer almadığı ancak güçlü biçimde maruz kaldığı bir etki alanı olarak öne çıkmaktadır. Medya içerikleri, “güzel olan iyidir” kalıp yargısını pekiştirerek fiziksel çekiciliğe dayalı sosyal değerlendirmeleri güçlendirmektedir (Ata ve Thompson, 2010; Bazzini vd., 2010).

Bu kültürel etkiler zamanla bireyler tarafından içselleştirilmektedir. Görünüş ideallerinin içselleştirilmesi, bireyin toplumsal olarak belirlenmiş çekicilik standartlarını benimsemesi ve bu standartları benlik değerlendirmesinin merkezine yerleştirmesi anlamına gelmektedir (Thompson ve Stice, 2001). Araştırmalar, bireylerin özellikle zayıf ve kaslı bedenleri daha çekici bulma eğiliminde olduklarını ve bu ideallere yönelik bilişsel yönelim geliştirdiklerini göstermektedir (Rodgers ve DuBois, 2016; Thompson vd., 2012). Bununla birlikte, görünüşe yapılan yoğun vurgu öz-nesneleştirme gibi psikolojik süreçleri tetikleyebilmektedir. Bu süreçte birey, kendini fiziksel çekicilik üzerinden değerlendirme eğilimi göstermekte ve benlik algısını dış görünüm üzerinden

yapılandırabilmektedir (de Vries ve Peter, 2013). Bu durum, bireyin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel bağlamla yakından ilişkilidir.

Dolayısıyla sosyal görünüş kaygısı, yalnızca bireysel bir özellik olarak değil, bireyin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel çevreyle etkileşimi sonucunda şekillenen bir yapı olarak değerlendirilebilir. Sosyal görünüş kaygısının, çevresel ve bireysel faktörlerin birlikte etkisiyle ortaya çıktığı söylenebilir.

1.3.4. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel-davranışçı yaklaşım, bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından nasıl algılandığına verdiği önemin kaygının temel belirleyicilerinden biri olduğunu vurgular. Sosyal durumda birey, çevresindekilerin kendisine yönelik değerlendirmelerini zihinsel olarak canlandırmakta; bu zihinsel temsiller, hem kendi fiziksel görünümüne ilişkin düşüncelerini hem de dış çevreden algıladığı olası tehditleri şekillendirmektedir (Özer ve Yalçın, 2019).

Bu çerçevede bireyin “Nasıl görünüyorum?” sorusunu yorumlama biçimi, sosyal görünüş kaygısının ortaya çıkmasında önemlidir. Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyler, dış görünüşlerine ilişkin olumsuz düşünceler geliştirmekte; başkalarının kendileri hakkında daha olumlu değerlendirmelerde bulunmasını sağlamak için görünüşlerini değiştirmeye yönelik yoğun çaba sarf edebilmektedir. Ancak bu çabaların beklentiyi karşılamadığı durumlarda olumsuz duygu ve düşünceler daha da artmaktadır (Çınar ve Keskin, 2015).

Kent’in (2000) bilişsel-davranışçı modeli, bireyin fiziksel görünümünün toplumda kabul edilen normlardan sapmasının sosyal görünüş kaygısını tetikleyebileceğini öne sürer. Rumsey ve Harcourt (2004), bu sürecin yalnızca güncel bir sosyal durumla açıklanamayacağını; geçmiş yaşantılarla oluşmuş bilişsel şemaların ve öğrenilmiş başa çıkma biçimlerinin kaygının sürmesinde önemli rol oynadığını vurgulamaktadır.

Beck’in bilişsel modeline göre bireyin temel inançları ve bu inançlara dayalı olarak gelişen otomatik düşünceler, duygusal tepkilerin ortaya çıkmasında merkezi bir rol oynamaktadır (Beck, 1976). “Değerim görünüşüme bağlıdır” gibi temel inançlar,

sosyal ortamlarda tehdit algısını güçlendirebilmekte ve kaygının sürdürülmesini etkilemektedir.

Bilişsel değerlendirmelerin kaygı üzerindeki etkisi, bireyin görünüm tehdidi karşısında benimsediği başa çıkma davranışlarıyla birlikte ele alınmalıdır. Cash'in (2012) beden imajı başa çıkma modeli, sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin görünüm tehdidi karşısında kullandıkları temel stratejileri açıklamaktadır. Cash'in (2012) beden imajı başa çıkma modeli, sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin görünüm tehdidi karşısında üç temel strateji kullandığını öne sürer:

1.Kaçınma: Görünümün değerlendirileceği durumlardan uzak durma, beden bölgelerini saklama gibi stratejiler kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede “Görünüşüm sorunlu” şemasını pekiştirerek kaygıyı sürdürür.

2.Aşırı kontrol ve görünüş odaklı meşguliyet: Aynaya sık bakma, kusurlara yoğunlaşma gibi davranışlar olumsuz değerlendirmeleri güçlendirir.

3.Olumlu rasyonel kabul: Bireyin görünümüne ilişkin düşüncelerini yeniden çerçevelemesi ve daha esnek değerlendirmeler yapması, sosyal görünüş kaygısını azaltmada en işlevsel strateji olarak görülmektedir.

Araştırmalar, sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin “Herkes kusurumu fark edecek”, “Bu şekilde görünürsem alay edilirim”, “Yetersizim” gibi otomatik düşüncelere daha yatkın olduklarını göstermektedir. Bu düşünceler, kaçınma ve aşırı kontrol davranışlarını tetikleyerek kaygıyı besleyen döngüsel bir yapı oluşturmaktadır. Bilişsel yeniden yapılandırma, dikkat odağının bedenden uzaklaştırılması ve öz-şefkati artırma gibi müdahaleler ise bu döngünün kırılmasına yardımcı olabilmektedir.

1.3.5. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Festinger'in (1954) Sosyal Karşılaştırma Kuramı, bireylerin kendilerine ilişkin değerlendirme yaparken performans, inanç, duygu ve görünüm gibi özelliklerini başkalarıyla kıyasladıklarını öne sürmektedir. Nesnel ölçütlerin yetersiz olduğu durumlarda sosyal karşılaştırma daha sık kullanılmakta; birey, kendine yönelik kanaatini bu kıyaslamalar üzerinden oluşturmaktadır (Eser, 2023; Gülbahçe, 2007).

Kuramın önemli varsayımlarından biri, bireyin karşılaştırma yaparken belirli kişileri referans olarak seçmesidir. Bu bağlamda “benzerlik hipotezi”, bireylerin

kendilerine benzer gördükleri kişilerle kıyaslama yapma eğiliminde olduklarını ileri sürmektedir (Festinger, 1954). Birey, kendisine yakın özellikler taşıyan birini seçtiğinde değerlendirmesinin daha doğru ve gerçekçi olacağını düşünmektedir. Bu nedenle karşılaştırma sürecinde en fazla bilgi sağlayan kıyaslamalar, bireyin kendisiyle ortak özellikler taşıdığı düşünüldüğü kişilerle yaptığı karşılaştırmalardır (Gülbahçe, 2007).

Teközel (2007), sosyal karşılaştırmaların yalnızca kendini değerlendirme değil; kendini geliştirme ve benliği güçlendirme motivasyonlarından da kaynaklanabileceğini belirtmektedir. Bu çerçevede sosyal karşılaştırma süreçleri, özellikle fiziksel görünüm ve beden algısı alanında daha belirgin hâle gelmektedir. Görünümün sosyal değerle ilişkilendirilmesi, karşılaştırmaların yönünü ve sıklığını etkilemektedir. Bu durum, bireyin kendi bedenine ilişkin değerlendirmelerini şekillendirebilmektedir. Bu nedenle sosyal karşılaştırma dinamikleri, sosyal görünüş kaygısının anlaşılmasında önemli bir rol oynamaktadır.

1.3.6. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre bireyler, yalnızca doğrudan deneyimleri yoluyla değil; gözlem, model alma ve taklit süreçleri aracılığıyla da yeni davranış ve tutumlar edinmektedir (Tatlıoğlu, 2021). Gözlenen davranışın dikkatle izlenmesi, zihinsel olarak kodlanması, uygun koşullarda yeniden üretilmesi ve ödül-ceza mekanizmalarıyla pekiştirilmesi öğrenmenin temel aşamalarını oluşturmaktadır (Bayrakçı, 2007; Şener ve Kökkaya, 2024). Bu süreç, bireyin çevresinde karşılaştığı beden örüntülerini ve görünüm standartlarını da öğrenmesine imkân tanımaktadır. Başkalarını taklit etme eğilimi, özellikle fiziksel görünüm alanında, sosyal görünüş kaygısının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Ökten, 2019).

VanderVelde (1985), çocukların fiziksel özellikleri boy, ağırlık, güç ve ten rengi gibi unsurlar üzerinden anlamlandırmayı öğrendiklerini; bu özelliklerin sosyal değerlendirme süreçlerinde belirleyici olabildiğini belirtmektedir. Fiziksel farklılıkların akranlar ve yetişkinler tarafından olumsuz geri bildirimle karşılanabilmesi, bireyin görünümüne yönelik duyarlılığını artırabilmektedir. Bu durum, beden algısının yalnızca bireysel bir değerlendirme süreci olmadığını; sosyal çevreden gelen geri bildirimlerle şekillendiğini göstermektedir. Benzer biçimde aile üyeleri, akran grupları ve yakın sosyal

çevre de hangi beden özelliklerinin kabul edilebilir ya da tercih edilir olarak algılanacağını belirleyen önemli öğrenme kaynaklarıdır.

Günümüzde bireylerin medya içeriklerinde sunulan beden yapılarını ve görünüm tarzlarını model alma eğilimi dikkat çekmektedir. Medyada sıklıkla karşılaşılan beden temsilleri, belirli fiziksel özelliklerin daha arzu edilir ve kabul edilebilir olarak algılanmasına katkıda bulunabilmektedir. Bu temsillerin tekrar eden biçimde sunulması, bazı beden özelliklerinin normatif ve “ideal” olarak içselleştirilmesine yol açabilmektedir. Birey, gözlemediği bu beden standartlarını sosyal kabulün ölçütü olarak değerlendirebilir ve öz-değer algısını fiziksel özellikleriyle ilişkilendirebilir. Bu tür model alma süreçleri, beden hoşnutsuzluğunu ve görünümü değiştirme isteğini artırabilmekte; sosyal görünüş kaygısının sürdürülmesine katkı sağlayabilmektedir (Alizada, 2023; Kızılkaya ve Özkaya, 2023). Bu yönüyle sosyal öğrenme süreçleri, sosyal karşılaştırma ile çalışarak bireyin bedenine ilişkin değerlendirmelerini biçimlendirebilmekte ve sosyal görünüş kaygısının gelişiminde dolaylı bir rol üstlenebilmektedir.

1.3.7. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram, sosyal görünüş kaygısını bireyin bilinçdışı güdülerini, benlik yapıları ve “öteki”nin bakışı çerçevesinde ele almaktadır. Freud’un ortaya koyduğu id, ego ve süperego yapıları, bireyin psikolojik işleyişini açıklamada temel bir kuramsal çerçeve sunar. İd’in dürtüsel talepleri ile süperego’nun temsil ettiği ideal ve normatif beklentiler arasındaki gerilim, ego tarafından dengelenmeye çalışılır. Ancak bu yapılar arasındaki denge bozulduğunda kaygı ortaya çıkar (Cüceloğlu, 2010). Sosyal görünüş kaygısı da bireyin bilinçdışı düzeyde beğenilme, takdir edilme, değer görme ve statü kazanma arzularıyla ilişkili; aynı zamanda toplumsal beklentilerin içselleştirilmesiyle güçlenen bir kaygı biçimi olarak değerlendirilmektedir (Alizada, 2023; Kızılkaya ve Özkaya, 2023).

Sigmund Freud’un kuramında ego, bireyin içsel dürtüleri ile dış gerçeklik arasında denge kuran bir yapı olarak ele alınırken, Lacan bu yapının nasıl oluştuğunu gelişimsel bir süreç içerisinde açıklamaya odaklanmıştır. Lacan’a göre çocuk, gelişimin erken dönemlerinde aynada kendi görüntüsünü gördüğünde kendisini ilk kez “bütün” bir varlık olarak algılar (Lacan, 1977). Ancak bu bütünlük, çocuğun içsel yaşantısından

değil, aynadaki görüntüsünden kaynaklanmaktadır. Bu dönemde çocuk henüz bedensel olarak tam bir kontrol ve bütünlük hissine sahip değildir (Wallon, 1931). Bu nedenle benlik algısı, başlangıçtan itibaren dışsal bir imgeye dayanarak oluşmaktadır (Lacan, 1977). Bu süreç yalnızca aynadaki görüntü ile sınırlı değildir. Çocuğa verilen isim, onun hakkında söylenenler ve ebeveynlerin çocuğa yüklediği anlamlar da benlik gelişiminde belirleyici rol oynamaktadır (Lacan, 1977; Thibierge ve Morin, 2010). Bu doğrultuda birey, zamanla yalnızca kendisini nasıl gördüğünü değil, başkalarının onu nasıl gördüğünü ve nasıl olması gerektiğine ilişkin beklentileri de öğrenmektedir.

Beden, yalnızca biyolojik bir yapı değil; benliğin temsil edildiği, değerlendirildiği ve ideal standartlarla karşılaştırıldığı bir alan hâline gelir. Sosyal görünüş kaygısı ise ötekinin bakışı karşısında ideal benliğe ulaşamama, yetersiz görünme ya da kabul görmeme korkusunun psikodinamik bir yansıması olarak anlaşılabilir. Böylece Lacan'ın ayna evresi kavramı, Freud'un benlik yapılarıyla bütünleşerek sosyal görünüş kaygısının kuramsal temelini açıklayan tutarlı bir çerçeve sunmaktadır.

1.3.8. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşıma göre sosyal görünüş kaygısı, çevresel koşullar tarafından öğrenilmiş bir tepki olarak ele alınmaktadır. Geçmişte yaşanan eleştirilme, alay edilme veya dışlanma deneyimleri, sosyal ortamlara yönelik koşullanmış bir tehdit algısı geliştirebilir; bu algı da görünümle ilişkili uyaranlara otomatik kaygı tepkileri verilmesine yol açar (Kızılkaya ve Özkaya, 2023).

Ergenlikte ortaya çıkan vücut yağı artışı ve akne gibi fiziksel değişimler, bireyleri kültürel güzellik ideallerinden uzaklaştırarak görünüm değerlendirmesine ilişkin hassasiyeti artırmaktadır (Clay vd., 2005; Markey, 2010; Stice, 2003). Bu ideallerin içselleştirilmesi, görünümle ilişkili uyaranların daha kolay "tehdit" olarak kodlanmasına neden olmaktadır (Jones vd., 2004).

Bu tehdit algısının davranışsal yansımalarından biri kaçınmadır. Bireyler, olumsuz değerlendirmelerin yarattığı huzursuzluğu azaltmak amacıyla sosyal etkinliklerden uzak durma, belirli kıyafetleri giymeme ya da kalabalık ortamlarda yemek yemekten kaçınma gibi stratejiler geliştirebilmektedir (Rosen vd., 1991). Bu kaçınma davranışları kısa vadede kaygıyı azalttığı için negatif pekiştirme yoluyla güçlenmekte;

uzun vadede ise sosyal görünüş kaygısını sürdüren döngüsel bir mekanizmaya dönüşmektedir.

Bununla birlikte, sosyal görünüş kaygısı yalnızca kaçınma davranışlarıyla sınırlı kalmamakta; görünümün sürekli denetlenmesi şeklinde ortaya çıkan kontrol davranışlarıyla da ilişkili bulunmaktadır. Nitekim sosyal görünüş kaygısının üniversite öğrencileri arasında vücut kontrol davranışlarıyla anlamlı biçimde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Kaygı düzeyi arttıkça bireylerin cilt yapısı, vücut oranları ve giyim tercihleri gibi fiziksel görünümüne ilişkin ayrıntılara daha yoğun biçimde odaklandıkları; bu odaklanmanın görünümün sürekli değerlendirilmesi ve izlenmesi biçiminde davranışsal çıktılar doğurduğu belirtilmektedir (White, 2014). Aynaya tekrar tekrar bakma, bedensel kusur olarak algılanan bölgeleri kontrol etme, başkalarından görünümüne ilişkin onay ve geri bildirim talep etme gibi vücut kontrol davranışları daha sık sergilenebilmektedir. Sık aynaya bakma, sürekli tartılma ve beden ayrıntılarını yineleyici biçimde kontrol etme gibi body checking davranışları da tehdidi canlı tutarak kaygının sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır (Reas ve Grilo, 2004; Rosen vd., 1991).

1.3.9. Sistem Yaklaşımı

Niklas Luhmann, toplumu bireylerin toplamı olarak değil; iletişimlerden oluşan özerk bir sosyal sistem olarak tanımlamaktadır (Yoldaş, 2004). Bu yaklaşıma göre toplumsal sistemin temel bileşeni bireyler değil, iletişimin kendisidir. Sosyal gerçeklik, bireylerin kişisel özelliklerinden ziyade, sosyal sistemlerin kendi işleyişleri doğrultusunda ürettikleri iletişimler aracılığıyla inşa edilmektedir. Luhmann'ın sosyal sistemler kuramı, toplumsal olguların bireysel nitelikler üzerinden değil, iletişim süreçleri temelinde anlaşılması gerektiğini ileri sürmektedir. Sosyal sistemler çevreden gelen uyarınları doğrudan kabul etmez; kendi anlam çerçeveleri doğrultusunda seçici biçimde işler. Bu nedenle toplumsal düzeyde dolaşıma giren normlar, değerler ve değerlendirme ölçütleri, bireylerin psikolojik yaşantılarını dolaylı olarak etkileyen iletişimsel yapılar olarak işlev görmektedir (Luhmann, 1995). Kuramın temel kavramlarından biri olan sistem-çevre ayrımı, bireyin bu süreçteki konumunu açıklamaktadır. Buna göre birey, çevreden gelen iletişimlere pasif biçimde içselleştirmez; kendi psikolojik sistemi içinde yeniden yapılandırarak anlamlandırır. Bu çerçevede etkileşim sistemleri, bireyin sosyal çevresiyle doğrudan temas ettiği ve anlam üretiminin

gerçekleştiği bağlamlar olarak önem kazanmaktadır (Baraldi vd. 1998). Bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkiler, yalnızca niceliksel özellikleriyle değil; bu ilişkiler içinde üretilen iletişimin niteliğiyle belirleyici olmaktadır. Dolayısıyla bireysel psikolojik yaşantılar, yalnızca içsel süreçlere indirgenemeyecek; toplumsal sistemlerde üretilen anlam çerçeveleri ve iletişim örüntüleriyle birlikte ele alınması gereken çok boyutlu süreçler olarak değerlendirilmektedir.

Bu kuramsal perspektif, sosyal görünüş kaygısının yalnızca bireysel memnuniyetsizlikle açıklanamayacağını göstermektedir. Görünüşe ve bedene ilişkin normlar; medya, eğitim, akran grupları ve kültürel sistemler aracılığıyla üretilen iletişimlerden dolaşıma girmektedir. Birey ise bu mesajları kendi psikolojik sistemi içinde yeniden anlamlandırmaktadır. Sürekli karşılaştırma, ideal beden imgeleri ve toplumsal beğeni ölçütleri, bireyin görünüşünü değerlendirme biçimini etkileyerek sosyal görünüş kaygısının oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Sistem-çevre ayrımı doğrultusunda her birey aynı iletişimsel ortama maruz kalsa da bu mesajları farklı biçimde yorumlamaktadır. Bu noktada algılanan sosyal destek, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu iletişimin niteliğini yansıtan önemli bir değişken olarak değerlendirilebilir. Destekleyici ve kabul edici iletişim örüntüleri, bireyin görünüşe ilişkin toplumsal mesajları daha dengeli yorumlamasına katkı sağlayabilir. Buna karşılık eleştirel ve kıyaslayıcı iletişim, görünüş odaklı hassasiyetleri artırabilmektedir. Bu doğrultuda sosyal görünüş kaygısı, yalnızca bireysel bir zayıflık değil; toplumsal sistemlerde üretilen iletişimlerin birey tarafından anlamlandırılmasıyla şekillenen çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilebilir.

Kuramsal yaklaşımlar birlikte değerlendirildiğinde, sosyal görünüş kaygısının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısı; bireyin kendisine ilişkin değerlendirmeleri, geçmiş yaşantıları ve öğrenilmiş davranış örüntülerinin yanı sıra toplumsal normlar, kişilerarası ilişkiler, kültürel beklentiler ve sosyal çevreden gelen mesajlarla da ilişkilidir. Bu durum, sosyal görünüş kaygısının yalnızca bireysel süreçlerle açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Bu araştırmada sosyal görünüş kaygısının ele alınışında Ekolojik Sistemler Kuramı'nın sunduğu bütüncül bakış açısı temel alınmıştır. Ekolojik yaklaşım, bireyi çevresinden bağımsız değerlendirmemekte; bireysel ve çevresel faktörlerin karşılıklı etkileşimine

odaklanmaktadır. Bu doğrultuda sosyal görünüş kaygısının; koşullu ve koşulsuz kendini kabul, algılanan sosyal destek ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile birlikte incelenmesinin, yapının daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sosyal Görünüş Kaygısının Nedenleri

Sosyal görünüş kaygısının kökeni, bireyin fiziksel görünümünü sosyal kabulün temel göstergelerinden biri olarak algılamasına neden olan sosyokültürel süreçlerle yakından ilişkilidir. Üçlü Etki Modeli'ne (Tripartite Influence Model) göre bireyin bedenine yönelik algısı; medya, aile ve akran çevresi olmak üzere üç temel sosyal etki kaynağı tarafından şekillendirilmektedir. Medya içerikleri, aile ve akran geri bildirimleri aracılığıyla görünüm temelli sosyal karşılaştırmalar ve içselleştirilmiş beden standartları oluşmakta; bu süreç sosyal görünüş kaygısının temel mekanizmasını oluşturmaktadır (Shroff ve Thompson 2006). Bu genel çerçevede içinde sosyal görünüş kaygısına yol açan etkenler; sosyokültürel faktörler ve medya etkisi, erken dönem deneyimler ve travmatik yaşantılar, biyolojik-fizyolojik bileşenler, kişilik özellikleri ve beden imajı gibi alt başlıklar altında ele alınmaktadır.

1.4.1. Sosyokültürel Faktörler ve Medya Etkisi

Toplumun kültürel yapısı, medya temsilleri ve sosyal beklentiler, beden algısının biçimlenmesinde temel belirleyiciler arasında yer almaktadır. Kültürel normlar, bedeni dışsal ölçütler üzerinden değerlendirme eğilimini güçlendirirken; moda ve güzellik endüstrisi idealize edilmiş beden standartlarını yeniden üretmekte ve bu standartların yaygınlaşmasını sağlamaktadır (Alımcı, 2018; Kundakçı, 2005). Fiziksel görünüm, bireysel bir özellik olmanın ötesinde sosyal değer atfedilen bir alan hâline gelmektedir. Nitekim bireyler yalnızca kendi görünümünü değil, başkalarının dış görünüşlerini de değerlendirme sürecine dâhil olmakta; görünüm, sosyal karşılaştırmanın merkezî unsurlarından biri hâline gelmektedir (Yüceant, 2013).

Sosyokültürel etkiler kişilerarası ilişkiler aracılığıyla somutlaşmaktadır. Aile, beden algısının erken dönem yapılanmasında belirleyici bir bağlam sunmaktadır. Aile içinde iletilen açık ya da örtük mesajlar, fiziksel görünümün hangi ölçüde önemsendiğini çocuğa aktarmaktadır. Bedene yüksek düzeyde yatırım yapan, diyet davranışlarını vurgulayan ya da fiziksel çekiciliği değer göstergesi olarak sunan ebeveyn tutumlarının, özellikle kız çocuklarında olumsuz beden algısıyla ilişkili olabileceği belirtilmektedir.

Buna karşılık, görünümü merkeze almayan ve kabul edici ebeveyn tutumları daha dengeli bir beden algısının gelişimini destekleyebilmektedir.

Aile kapsamında etkili olan mekanizmalardan biri model alma ve özdeşim süreçleridir. Ebeveynlerin kendi bedenlerine ilişkin tutumları, beslenme davranışları ve kilo kontrolüne yönelik yaklaşımları çocuk tarafından gözlemlenmekte ve öğrenilmektedir (Smolak, 2002). Ebeveynlerin beden memnuniyeti ya da memnuniyetsizliğinin çocukların beden algısıyla ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur (Levine ve Smolak, 2002). Özellikle aynı cinsiyetten ebeveynle kurulan özdeşim, bu aktarımı güçlendirmektedir. Kız çocuklarının annelerinin bedenle ilgili tutumlarını model alma eğiliminde oldukları ve eleştirel beden değerlendirmelerini özdeşim yoluyla benimseyebildikleri belirtilmektedir (Kearney-Cooke, 2002).

Aile içi etkileşimler kardeş ilişkileriyle de genişlemektedir. Kardeşler arasında gerçekleşen görünüşe yönelik yorumlar ve karşılaştırmalar, bireyin bedenine ilişkin değerlendirmelerini etkileyebilmektedir. Ayrıca aile üyeleri tarafından yapılan görünüş temelli geri bildirimler de benzer şekilde beden algısını şekillendirebilmektedir (Keery vd., 2005; Nerini vd., 2016). Görünümle ilgili alay edilme ya da kıyaslanma deneyimlerinin beden memnuniyetsizliği ile ilişkili olabileceği ifade edilmektedir. Rieves ve Cash'in çalışmasında, görünümle ilgili alaya maruz kaldığını belirten genç kadınların önemli bir kısmı bu deneyimin erkek kardeşleriyle ilişkili olduğunu bildirmiştir (Cash, 2012). Bununla birlikte, kardeş etkisine ilişkin ampirik bulguların sınırlı olduğu görülmektedir.

Sosyokültürel baskının bir diğer taşıyıcısı akran ilişkileridir. Ergenlik döneminde akran kabulü önem kazandıkça fiziksel görünüşe ilişkin normlar daha güçlü biçimde içselleştirilebilmektedir. Görünüş temelli alay edilme, dışlanma ve akran zorbalığının beden memnuniyetsizliği ve yeme davranışlarına ilişkin güçlüklerle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Cash, 2012). Bu süreçte akran geri bildirimleri, beden algısını sosyal değerlendirme çerçevesinde yapılandırmaktadır.

Beden imajı, yalnızca fiziksel özelliklere ilişkin bir değerlendirme değildir. Giyim tarzı, duruş, bedeninin sunulmuş biçimi ve bireyin bedeniyle kurduğu öznel ilişkiyi de kapsayan çok boyutlu bir yapıdır (Featherstone, 2010). Kültürel ve medyatik idealler ile aile ve akran geri bildirimleri bir araya geldiğinde, birey bedenini belirli standartlar

doğrultusunda değerlendirme eğilimi geliştirebilmektedir. Batı kültürlerinde kadınlar için “ince ve zarif”, erkekler için “kaslı ve atletik” beden formlarının idealize edilmesi, bu normlara uyum sağlayamadığını düşünen bireylerde yetersizlik algısını ve sosyal görünüş kaygısını artırabilmektedir (Ricciardelli vd., 2016; Thompson vd., 1999; Tylka, 2011).

1.4.2. Erken Dönem Deneyimler ve Travmatik Yaşantılar

Çocukluk ve erken ergenlik dönemlerinde yaşanan olumsuz deneyimler, beden imajı sorunlarının ve sosyal görünüş kaygısının gelişiminde önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır. İhmal, istismar, küçümseyici söylemler ve fiziksel görünüme yönelik alay edilme gibi yaşantılar, bireyin bedenini utanç, değersizlik ve yetersizlik duygularıyla ilişkilendirmesine neden olabilmektedir. Bu bilişsel ve duygusal örüntüler, ilerleyen dönemlerde sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusunu artırarak sosyal görünüş kaygısının gelişimine zemin hazırlayabilmektedir (Güler ve Tuncay, 2021).

Bu süreçte fiziksel görünüme ilişkin sosyal geri bildirimlerin önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Fiziksel görünümüne yönelik olumsuz eleştirilere maruz kalan bireylerin sosyal görünüş kaygısının daha yüksek düzeylerde seyrettiği; buna karşılık görünümü çevresi tarafından olumlu değerlendirilen bireylerde kaygı düzeyinin daha düşük olduğu belirtilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde bireyler, kendilerini akranlarıyla daha sık karşılaştırmakta ve çevrelerinden gelen değerlendirmelere daha fazla önem vermektedir. Fiziksel görünümünü yetersiz ya da olumsuz algılayan ergenler, akranları tarafından eleştirilebilecekleri düşüncesiyle sosyal ortamlarda daha çekingen davranabilmekte ve sosyal etkileşimlerini sınırlandırma eğilimi gösterebilmektedir (Çelik ve Şenay Güzel, 2018).

Ergenlik döneminde içselleştirilen görünüşe ilişkin değerlendirme normlarının yetişkinlik dönemindeki sosyal görünüş kaygısını etkileyebildiği belirtilmektedir. Aile, akran ve eğitim ortamlarında maruz kalınan görünüş temelli eleştiriler, bireyin beden algısını olumsuz etkileyebilmekte ve sosyal görünüş kaygısının gelişimine katkıda bulunabilmektedir (Shroff ve Thompson, 2006; Wertheim vd., 2004). Özellikle görünüşe yönelik alay edilme ve olumsuz sosyal geri bildirimler, bireyin bedenine ilişkin olumsuz değerlendirmeler geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu deneyimler, benlik saygısında

azalma ve beden memnuniyetsizliğinde artışla ilişkilendirilmektedir (Çelik ve Şenay Güzel, 2018).

Günümüzde bu süreçler yalnızca yüz yüze etkileşimlerle sınırlı değildir. Dijital iletişim ortamlarının yaygınlaşmasıyla birlikte görünüşe dayalı siber zorbalık da önemli bir risk alanı hâline gelmiştir. Kiloya, beden şekline veya fiziksel özelliklere yönelik çevrimiçi eleştiriler ve dışlayıcı davranışlar, beden memnuniyetsizliğini artırabilmekte ve sosyal görünüş kaygısını yoğunlaştırabilmektedir (Berne ve Frisén, 2014; Frisén ve Berne, 2020; Salazar, 2021). Özellikle ergenler ve genç yetişkinler, görünüşlerine ilişkin çevrimiçi değerlendirmelere daha yoğun biçimde maruz kalabilmekte ve bu durum beden algısını olumsuz etkileyebilmektedir.

Sonuç olarak, erken dönemde yaşanan görünüş temelli olumsuz deneyimler bireyin beden algısını, benlik değerlendirmelerini ve sosyal ortamlarda değerlendirilmeye ilişkin beklentilerini etkileyebilmektedir. Aile, akran ve dijital çevreden gelen görünüş odaklı mesajlar, bireyin kendisine yönelik algısının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu yaşantılar, sosyal görünüş kaygısının duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarının gelişiminde etkili olabilmektedir.

1.4.3. Biyolojik ve Fizyolojik Etkenler

Kaygının biyolojik ve fizyolojik temelleri, sosyal görünüş kaygısının anlaşılmasında önemli bir açıklayıcı çerçeve sunmaktadır. Kaygı düzeyi yüksek bireylerde sempatik sinir sisteminin daha hızlı ve yoğun biçimde aktive olduğu; bu durumun sosyal ortamlarda artmış fizyolojik uyarılma, bedensel gerginlik ve kaçınma davranışlarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Sübaşı, 2010). Bu fizyolojik aktivasyon, bireyin sosyal bağlamlarda kendisini daha hassas ve tehdit algısına açık bir konumda deneyimlemesine zemin hazırlayabilmektedir. Genetik yatkınlığın da kaygı bozukluklarıyla ilişkili olduğu ve bireyler arasında kaygıya duyarlılık düzeylerinde farklılıklar oluşturabildiği ifade edilmektedir (Öztürk, 2014). Bu durum, biyolojik temelli bireysel farklılıkların sosyal değerlendirme içeren durumlarda ortaya çıkan kaygı tepkilerinin yoğunluğunu etkileyebileceğini göstermektedir.

Fizyolojik süreçlerin sosyal bağlamda nasıl işlediğine ilişkin deneysel bulgular da bu çerçeveyi desteklemektedir. Sosyal değerlendirme içeren ortamlarda bireylerin kalp atışları ve diğer kardiyovasküler tepkilerinin değiştiği, otonom sinir sistemi

etkinliğinin arttığı gösterilmiştir (Blascovich ve Mendes, 1999). Ayrıca bireyin sosyal durumu tehdit edici ya da baş edilebilir olarak algılaması, ortaya çıkan fizyolojik tepkinin düzeyini etkileyebilmektedir. Bu bulgular, sosyal ortamlarda değerlendirilme olasılığının yalnızca bilişsel bir süreç olmadığını, aynı zamanda bedensel uyarılma ile birlikte işleyen biyofizyolojik bir mekanizma içerdiğini göstermektedir.

Beden imajı da sosyal görünüş kaygısıyla ilişkili önemli yapılardan biridir. Beden imajı; bireyin fiziksel görünümüne ilişkin düşünce, duygu ve değerlendirmelerini içeren çok boyutlu bir kavramdır (Ricciardelli ve Yager, 2016). Bireyin genetik özellikleri, beden yapısı, ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değişimler ve yaşa bağlı görünüm farklılıkları beden imajının oluşumunda etkili olabilmektedir (Fawcner, 2012; Khaligova, 2019). Özellikle ergenlik dönemi, beden imajının şekillenmesi açısından kritik bir gelişimsel dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte meydana gelen fiziksel değişimler, bireyin bedenine yönelik farkındalığını artırmakta ve görünümüne ilişkin değerlendirmelerini daha belirgin hâle getirebilmektedir.

Cash'in Bilişsel Sosyal Öğrenme Modeli, beden imajının yaşam deneyimleri doğrultusunda sürekli yeniden şekillenen bilişsel bir yapı olduğunu ileri sürmektedir (Cash ve Smolak, 2011). Ergenlik döneminde bireyler bedenlerine ilişkin sosyal değerlendirmelere daha duyarlı hâle gelebilmektedir. Bu dönemde yaşanan fiziksel değişimler, bireyin bedenine yönelik memnuniyet düzeyini etkileyebilmekte ve görünümüne ilişkin hassasiyetini artırabilmektedir (Ata vd., 2007; Hart vd., 1989). Fiziksel görünümünden memnun olmayan bireylerde beden algısına ilişkin olumsuz değerlendirmelerin daha sık görüldüğü belirtilmektedir.

Olumlu beden imajı ise bireyin bedenini olduğu gibi kabul etmesi, bedensel özelliklerine gerçekçi bir bakış açısıyla yaklaşması ve bedenini yalnızca dış görünüş üzerinden değerlendirmemesi ile ilişkilendirilmektedir (Piran ve Teall, 2012). Buna karşılık olumsuz beden imajı, bireyin görünümüne yönelik memnuniyetsizliğini artırarak sosyal ortamlarda değerlendirilme kaygısını güçlendirebilmektedir.

Sonuç olarak biyolojik yatkınlıklar, fizyolojik duyarlılık ve beden imajına ilişkin bireysel değerlendirmeler, sosyal görünüş kaygısının oluşumunda etkili olan hazırlayıcı faktörler arasında yer almaktadır. Bu etkenler, bireyin sosyal değerlendirme

içeren durumlara verdiği duygusal ve davranışsal tepkilerin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

1.5. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Temel psikolojik ihtiyaç kavramı, insan davranışlarını açıklamaya yönelik kuramsal yaklaşımlarda merkezi bir konuma sahiptir. İhtiyaç temelli açıklamaların ilk sistematik örneklerinden biri Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramıdır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre insan davranışlarını yönlendiren temel güç, bireyin farklı düzeylerdeki ihtiyaçlarını karşılama arzusudur. Fizyolojik gereksinimlerden başlayarak güvenlik, ait olma ve sevgi, saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçları hiyerarşik biçimde sıralanmaktadır (Kaşıkara ve Doğan, 2017). Maslow (1973), psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin eksikliklerini insan olmanın doğal bir parçası olarak gördüklerini ve bu tutumun içsel bütünlük duygusunu güçlendirdiğini belirtmektedir. Ait olma ve sevgi ihtiyacı, bireyin değer görme, kabul edilme ve sağlıklı ilişkiler kurma arzusunu yansıtmaktadır. Ancak sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerde reddedilme korkusu, bu ihtiyacın doyumunu güçleştirebilmekte; kişi, olumsuz değerlendirilme endişesiyle sosyal ilişkilerde mesafeli davranarak ait olma duygusunu sınırlayabilmektedir (Alden ve Taylor, 2004).

Maslow'un yaklaşımı ihtiyaçları hiyerarşik bir düzlemde ele alırken, daha sonraki kuramsal gelişmeler ihtiyaçların davranış üzerindeki belirleyiciliğini farklı bir perspektiften açıklamıştır. William Glasser (1965), insan davranışlarının ardındaki temel itici gücün psikolojik gereksinimler olduğunu ileri sürmektedir. Bireyin tüm davranışlarının bu gereksinimleri doyurmaya dönük bir yönelime sahip olduğunu vurgulamaktadır. Daha sonraki çalışmalarında Glasser (2003), bireyin eylemlerinin doğuştan gelen ve genetik temelli beş temel ihtiyacın karşılanmasına hizmet ettiğini ifade etmektedir. Seçim Kuramı çerçevesinde insanın evrimsel süreç içerisinde genetik yapısına yerleşmiş beş temel ihtiyaçla dünyaya geldiği belirtilmekte; bu ihtiyaçlar hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olarak sınıflandırılmaktadır. Seçim Kuramı'nda ihtiyaçlar fizyolojik ve psikolojik olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır. Fizyolojik temelli ihtiyaçlar hayatta kalma ile ilişkilidir. Psikolojik ihtiyaçlar ise sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olarak tanımlanmaktadır.

Kuramda bu ihtiyaçların tümü birlikte değerlendirilmekte ve “temel ihtiyaçlar” başlığı altında ele alınmaktadır (Glasser, 2005).

Hayatta kalma ihtiyaçı, organizmanın yaşamını sürdürebilmesi için zorunlu olan biyolojik gereksinimleri kapsamaktadır. Beslenme, su, solunum, güvenlik, barınma, ısınma ve cinsellik gibi fizyolojik unsurlar bu kategoride yer almaktadır (Frey ve Wilhite, 2005). Sevgi ve ait olma ihtiyaçı ise bireyin diğer insanlarla anlamlı ve duygusal bağlar kurma gereksinimine işaret etmektedir; kişilerarası yakınlık ve aidiyet duygusu bu ihtiyaçın merkezindedir (Peterson, 2008). G ihtiyaçı; yeterlik duygusu geliştirme, başarı elde etme, başarılarının takdir edilmesi, rekabet edebilme, söz sahibi olma ve özsaygı deneyimleme gibi unsurları içermektedir (Yalçın, 2007). zgrlk ihtiyaçı, bireyin bağımsız hareket edebilme, seçim yapabilme ve özerk biçimde davranabilme gereksinimini ifade etmektedir. Aynı zamanda yaratıcılık, keşif ve kendini serbestçe ifade edebilme kapasitesiyle ilişkilidir (Frey ve Wilhite, 2005). Eğlence ihtiyaçı ise Glasser (2005) tarafından çoğunlukla gülme davranışıyla sembolize edilmekte; oyun oynama, keyif alma, yeni yaşantılar edinme, mizah üretme ve yaşamın olumlu yönlerini fark edebilme gibi deneyimleri kapsamaktadır (Yalçın, 2007).

Glasser (1999), temel psikolojik ihtiyaçların doyumununun bireyde içsel motivasyonu güçlendirdiğini, özdenetim kapasitesini artırdığını ve sorumluluk bilincini desteklediğini belirtmektedir. İhtiyaçların karşılanması; bireyin kendisini yeterli, zgr, güvenli ve ait hissedebilmesine zemin hazırlamakta ve böylece farklı yaşam alanlarında daha uyumlu seçimler yapmasını desteklemektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin bir diğer etkili kuramsal yaklaşım ise z-Belirleme Kuramı’dır. Maslow’un hiyerarşik modelinden ve Glasser’in bütüncül ihtiyaç yaklaşımından farklı olarak z-Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 2008; Ryan ve Deci, 2020), bireyin büyüme, öğrenme ve ilişki kurma eğilimlerinin destekleyici çevresel koşullarla etkileşim içinde geliştiğini vurgulamaktadır. Kurama göre psikolojik iyi oluş için üç temel psikolojik ihtiyaçın karşılanması gerekmektedir: Özerklik, yeterlik ve ilişkililik.

Özerklik, bireyin kendi davranışları üzerinde kontrol sahibi olma ve kişisel değerleri doğrultusunda hareket etme gereksinimini ifade eder. Yeterlik, bireyin becerilerini etkili biçimde kullanabildiğini ve hedeflerine ulaşabildiğini hissetme

ihtiyacıdır; sosyal destek ve olumlu geri bildirimler yeterlik doyumunu artırarak psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir (Deci ve Ryan, 2008). İlişkililik ise bireyin güven, sevgi ve aidiyet temelli ilişkiler kurma gereksinimidir. Bu ihtiyaç karşılandığında birey, sosyal olarak daha açık ve duygusal olarak daha dengeli olmakta; sosyal görünüş kaygısı düzeyi azalabilmektedir (Yıldırım, 2006).

Sosyal görünüş kaygısı gibi dışsal değerlendirmeye dayalı faktörler, bu temel ihtiyaçların doyumunu engelleyebilmektedir. Bireyin bedenine veya sosyal imajına ilişkin olumsuz değerlendirilme beklentisi, özellikle ilişkililik ve sevgi-ait olma ihtiyaçlarını zayıflatmakta; kabul görmeme korkusu geri çekilme davranışlarına yol açabilmektedir (Hart vd., 1989). Toplumsal standartlara uymadığı algısı, yeterlik ve güç ihtiyacını tehdit altında hissettirebilir; dışsal onay arayışı ise özerklik ve özgürlük deneyimini baskılayabilir (Ryan ve Deci, 2000; Thøgersen-Ntoumani ve Ntoumanis, 2007). Bu ihtiyaçların kronik biçimde karşılanmaması; psikolojik iyi oluşun azalmasına, benlik bütünlüğünün zedelenmesine ve kaygı ya da düşük benlik saygısı gibi sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Bartholomew vd., 2011; Ng vd., 2013).

1.5.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi, bireyin sosyal çevreyle kurduğu ilişkiyi ve kendini değerlendirme biçimini belirlemektedir. William Glasser'a göre özellikle sevmeye ve ait olma ile güç ihtiyaçlarının karşılanmaması, bireyin sosyal kabul arayışını artırmaktadır (Glasser, 1999). Bu durum, bireyin başkalarının değerlendirmelerine daha duyarlı hâle gelmesine ve benlik değerini dışsal geri bildirimler üzerinden yapılandırmasına yol açabilmektedir (Leary ve Kowalski, 1997). Buna karşılık, psikolojik ihtiyaçları karşılanan bireyler benlik değerlerini fiziksel görünüm yerine daha çok içsel özelliklere dayandırma eğilimindedir (Pelletier vd., 2004).

Fiziksel görünüm, sosyal kabulü sağlamada öne çıkan bir alan hâline gelebilmektedir. Birey, kabul görme ve değerli hissetme ihtiyacını karşılamak amacıyla görünüşüne daha fazla önem atfedebilmekte ve benlik değerlendirmesini bu alan üzerinden kurabilmektedir. Sosyal değerlendirilme süreçlerinin kaygı ile ilişkili olduğu dikkate alındığında, bireyin başkaları tarafından nasıl görüldüğüne yönelik hassasiyetinin artması sosyal görünüş kaygısına zemin hazırlayabilmektedir (Hart vd., 1989).

Nitekim literatürde, sosyal görünüş kaygısının bireyin fiziksel görünümüne ilişkin olumsuz değerlendirilme korkusunu ifade ettiği ve sosyal kaygı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Levinson vd., 2013). Ayrıca beden algısının benlik değeri ile ilişkili olduğu ve toplumsal görünüş ideallerinin içselleştirilmesinin benlik değerlendirmesini etkileyebildiği ifade edilmektedir (Cash ve Pruzinsky, 2002; Thompson ve Stice, 2001). Bu süreçte fiziksel görünüme yönelik bilişsel odaklanmanın sosyal kaygı ile ilişkili olduğu da gösterilmiştir (Rodgers ve DuBois, 2016).

1.6. Sosyal Destek

Sosyal destek, bireyin çevresinden sağladığı duygusal, bilgi verici ve araçsal yardımların bütününe ifade eden çok boyutlu bir yapıdır (Heaney ve Israel, 2008; Yıldırım, 1997). Psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğu; bireyin öz-değer algısını ve kendini kabul sürecini güçlendirdiği belirtilmektedir (Başer, 2006; Ozbay vd., 2007). Bu çerçevede sosyal destek, zorlayıcı yaşam olaylarının etkilerini azaltarak bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırmakta ve olumsuz duygularının şiddetini hafifletmektedir (Çiçek, 2021).

House'un (1981) modeli, sosyal desteğin stres yaratan koşulların etkisini azaltma, psikolojik dayanıklılığı güçlendirme ve çevresel stresörlerin olumsuz etkilerini tamponlama işlevine sahip olduğunu vurgulamaktadır (Akt., Yıldırım, 1991). Güçlü sosyal destek ağları, bireyin stresle başa çıkma becerisini artırmakla kalmayıp yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu da desteklemektedir (Özdevecioğlu, 2004). Özellikle üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda, sosyal desteğin yalnızlık düzeyini anlamlı biçimde azalttığı; sosyal çevreyle yeterli bütünleşme sağlayamayan bireylerde ise yalnızlık deneyiminin arttığı belirlenmiştir (Bordini vd., 2021; Şahin vd., 2012). Yalnızlık, bireyin arzuladığı sosyal ilişkileri kurmakta veya sürdürmekte zorlandığında ortaya çıkan öznel bir duygu durumu olup; sosyal çevreden kopma, iletişim güçlükleri ve akran ilişkilerindeki zayıflık gibi faktörlerle yakından ilişkilidir (de Jong Gierveld, 1998; Gierveld ve Tilburg, 2006; Jia vd., 2017). Bu nedenle yalnızlık, sosyal destek yetersizliğinin hem bir sonucu hem de bireyin sosyal işlevselliğini zayıflatan önemli bir göstergesidir.

Bireyin fiziksel görünüşünden memnun olmaması da sosyal ilişkilerden geri çekilmeyi ve yalnızlık hissini artırabilen etmenlerden biridir. Kendini çekici bulmayan

bireylerde sosyal onay arayışının yükselmesi ve reddedilme korkusunun artması, sosyal ortamlardan kaçınmayı güçlendirmekte ve algılanan sosyal destek düzeyinin düşmesine yol açabilmektedir (Kılıç, 2015; Park ve Pelham, 2006). Buna ek olarak, sosyal kaygısı yüksek bireylerde destek arama ve kendini açma davranışlarının sınırlı olması, düşük algılanan sosyal destek ve yalnızlık ilişkisini pekiştiren bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Cuming ve Rapee, 2010; Sarason vd., 1983)

Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2023) raporları da sosyal ilişki eksikliğinin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığını, yalnızlığın kaygı, depresyon ve erken ölüm riskini artırdığını göstermektedir. Bu bulgular, sosyal desteğin bireyin sosyal bütünleşmesi ve psikolojik dayanıklılığı açısından kritik bir kaynak olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Sonuç olarak sosyal destek, bireyin kendini değerli, kabul görmüş ve güvende hissetmesine katkı sağlayarak ait olma ihtiyacını beslemekte; yalnızlık duygusunu azaltarak psikolojik uyumu ve öznel iyi oluşu güçlendiren çok katmanlı bir yapı olarak önemini sürdürmektedir.

1.6.1. Algılanan Sosyal Destek

Algılanan sosyal destek, bireyin çevresinden aldığı ilgi ve yardımı öznel bir değerlendirme süreci sonucunda anlamlandırmasıdır (Yıldırım, 1997). Bu kavram, alınan desteğin niceliğinden çok, bireyin bu desteği nasıl hissettiğine ve yorumladığına odaklanır. Bu yönüyle stres tepkilerini belirleyen bilişsel bir moderatör işlevi görmektedir (Özdevecioğlu, 2013).

Algılanan sosyal destek düzeyi, bireyin yaşam koşulları ve sosyal çevresindeki değişimlerden etkilenebilmektedir. Aile içi çatışmalar, iş kaybı, göç ve hastalık gibi stres verici yaşam olayları algılanan desteği azaltabilirken; sosyal beceriler, iletişim tarzı ve yardım arama eğilimleri gibi bireysel özellikler de desteğin nasıl deneyimlendiğini belirleyen önemli etmenler arasındadır (Yıldırım, 1991). Bu nedenle algılanan sosyal destek, bireyin hem ilişkisel çevresinin niteliğini hem de bu çevreyi yorumlama biçimini yansıtan dinamik bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

Nöropsikolojik araştırmalar, algılanan sosyal desteğin duygusal süreçlerle ilişkili beyin yapılarıyla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Sosyal destek düzeyi yüksek bireylerde, duygusal düzenlemede kritik rol oynayan amigdalanın daha büyük hacme sahip olduğu; stres ve kaygı düzeyi yüksek bireylerde ise bu hacmin azalıp etkinliğinin

arttığı bildirilmiştir (Chen vd., 2016; Chen vd., 2017; Sato vd., 2016). Amigdalanın aşırı uyarılmasının, olumsuz duygusal süreçleri tetikleyebileceği ve sosyal destek algısının zayıflamasına katkıda bulunabileceği belirtilmektedir. Ayrıca amigdala ile diğer beyin bölgeleri arasındaki işlevsel bağlantıların da algılanan sosyal destek düzeyiyle ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Biswal vd., 1995; Sato vd., 2019). Bu bulgular, algılanan sosyal desteğin yalnızca sosyal bir deneyim değil, aynı zamanda nörobiyolojik temellere sahip bir süreç olduğunu göstermektedir.

Araştırmalar, algılanan sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin daha düşük stres ve daha az ruhsal sıkıntı yaşadıklarını; sosyal destek algısının duygusal düzenleme kapasitesini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Iraz vd., 2021). Algılanan destek düzeyi, yalnızca sosyal ağın yapısına değil; kişilik özellikleri, mizaç ve iletişim tarzı gibi bireysel farklılıklara bağlı olarak da değişiklik gösterebilmektedir (Ardahan, 2006). Gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde, ergenlik döneminde artan sosyal destek düzeyinin genç yetişkinlikte en yüksek seviyeye ulaştığı, ileri yaşlarda ise azalma eğilimi gösterdiği belirtilmektedir (Aydın, 2022). Bu durum, algılanan sosyal desteğin yaşam döngüsü boyunca değişkenlik gösteren bir yapı olduğuna işaret etmektedir.

Sosyal kaygı, algılanan sosyal desteği etkileyen önemli bir psikososyal değişkendir. Sosyal kaygısı yüksek bireyler, destek arama ve kendini açma davranışlarını sınırlayabilmekte; bu durum, mevcut destek kaynaklarının niteliğini olumsuz yönde etkileyerek algılanan sosyal destek düzeyinde düşüşe yol açabilmektedir (Sarason vd., 1983). Romantik ilişkiler yaşayan kadınlar üzerinde yapılan araştırmalar da sosyal kaygının algılanan sosyal destekle ilişkili olduğunu ve bunun sınırlı kendini açma davranışlarıyla bağlantılı olabileceğini göstermektedir (Cuming ve Rapee, 2010). Dolayısıyla sosyal kaygı, bireyin destek kaynaklarına erişimini dolaylı biçimde sınırlayan bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Zimet vd. (1988), algılanan sosyal desteğin üç temel kaynağı olduğunu belirtmektedir: aile, arkadaşlar ve bireyin yakın çevresindeki anlamlı kişiler. Sosyal çevre, bireyin güven ilişkisi kurduğu ve duygusal bağ geliştirdiği önemli kişilerden oluşmakta; bireyin kendini güvende, değerli ve anlaşılabilir hissetmesine katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle algılanan sosyal destek, bireyin sosyal çevresinin öznel niteliğini yansıtan temel bir psikososyal kaynak olarak önemini sürdürmektedir.

1.6.2. Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi

Algılanan sosyal destek, bireyin fiziksel görünümüne ilişkin değerlendirmelerini ve bu değerlendirmelere eşlik eden kaygı düzeyini etkilemektedir. Sosyal destekten duyulan memnuniyetin, bireylerin dış görünüşe yönelik toplumsal baskıları daha düşük düzeyde içselleştirmeleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Stice vd., 2001; Stice ve Whitemton, 2002). Bu durum, söz konusu baskılara karşı koruyucu bir işlev görmektedir. Buna karşılık, sosyal destekten yoksunluk hissi başkalarının onayına yönelik ihtiyacı artırmaktadır. Böylece bireylerin fiziksel görünümle ilişkili ideal standartları daha fazla içselleştirdikleri ifade edilmektedir (Gloria vd., 2005).

Bu doğrultuda, düşük algılanan sosyal destek düzeyi bireyin dış görünüşe yönelik değerlendirmelere duyarlılığını artırmaktadır (Stice vd., 2001; Stice ve Whitemton, 2002). Artan duyarlılık, sosyal görünüş kaygısının yükselmesi ile ilişkilidir. Bireyin kendisini sosyal çevre tarafından yeterince kabul edilmediğini algılaması, fiziksel görünümünü sosyal kabulün belirleyici bir unsuru olarak değerlendirmesine yol açabilmektedir (Gloria vd., 2005). Buna karşılık, yüksek algılanan sosyal destek benlik algısını güçlendirmektedir. Dışsal değerlendirmelerin etkisi azalmaktadır (Stice vd., 2001). Bu süreçte birey kendini daha güvende hissetmektedir. Sonuç olarak sosyal karşılaştırma süreçlerinin olumsuz etkisi sınırlanmakta ve sosyal görünüş kaygısı daha düşük düzeyde ortaya çıkmaktadır.

1.7. Kendini Kabul

İnsanın yaşam serüveni hem içinde bulunduğu dünyayı hem de kendi benliğini tanıma çabasını içermektedir. Bireyin kendini tanıma süreci; kim olduğunu, kişisel özelliklerini, güçlü ve zayıf yönlerini, duygusal ve bilişsel deneyimlerini fark etmesini ve bunların sorumluluğunu üstlenmesini gerektirir. Bu süreç zaman zaman zorlayıcı olsa da benliğini tanıyan bireylerin kendilerini kabul etmeleri kolaylaşmaktadır (Glatter, 2019; Gürhan ve Okanlı, 2019).

Gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde koşulsuz kendini kabul önemli bir psikolojik kaynak olarak görülmektedir. Bu dönemlerde bireyin kimlik gelişimini desteklemesi, üretkenlik duygusunu güçlendirmesi ve ruhsal iyilik hâlini sürdürebilmesi açısından kendini kabulün belirleyici bir rol oynadığı belirtilmektedir (Jibeen, 2017; Parra vd., 2019). Kendini olduğu gibi

kabullenebilmek, bireyin yaşamına yönelik daha olumlu bir tutum geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda bireyin çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurmasına ve yaşam doyumunun artmasına yardımcı olmaktadır (Bal ve Gülcan, 2014).

Kuramsal açıdan ele alındığında kendini kabul kavramı, özellikle hümanist psikolojinin temel kavramlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Hümanist psikoloji yaklaşımında kendini kabul, bireyin kendini keşfetme ve öz-farkındalık geliştirme süreciyle ortaya çıkan bir yapı olarak görülmektedir (Karataş ve Öksüz, 2020). Bununla birlikte öz-kabul, öz saygı ve özgüven kavramlarıyla ilişkili olsa da bu kavramlardan ayrılmaktadır. Çünkü koşulsuz kendini kabul, bireyin kendi değerini dışsal onaylara veya başarı ölçütlerine dayandırmayan bir bakış açısını ifade etmektedir (Dryden vd., 2010).

Bu noktada Albert Ellis'in yaklaşımı önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Ellis'e (1977) göre bireyin kendini kabulü koşullu ve koşulsuz olmak üzere iki boyutta ele alınmaktadır. Koşullu kendini kabul, bireyin öz-değerini başarı, performans ya da başkalarının onayına bağlaması durumunu ifade etmektedir. Bu durumda bireyin benlik değeri dışsal değerlendirmelere bağlı hâle gelmektedir. Buna karşılık koşulsuz kendini kabul, bireyin güçlü ve zayıf yönleriyle kendisini bütüncül biçimde kabul etmesini ifade etmektedir. Bu yaklaşımda birey hatalar yapabileceğini kabul eder; ancak bu hataları kendi değerinin belirleyicisi olarak görmez. Bu nedenle öz-değer daha istikrarlı ve sürdürülebilir bir yapı kazanır.

Öz-kabulün gelişebilmesi için bireyin hem kendisini hem de diğer insanları hata yapabilen varlıklar olarak görebilmesi gerekmektedir. Bu bakış açısı, bireyin yaşam koşullarını daha gerçekçi bir biçimde değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla yaşam koşullarını olduğu hâliyle kabul edebilmek psikolojik iyi oluşu destekleyen önemli bir unsur olarak görülmektedir (Bingöl ve Batık, 2018).

Bu doğrultuda yapılan araştırmalar, bireyin kendine yönelik koşulsuz kabul kapasitesinin ruh sağlığının önemli belirleyicilerinden biri olduğunu göstermektedir. Chraif ve Anitei (2012), düşük kendini kabul düzeyinin çeşitli psikopatolojik belirtiler için risk oluşturabileceğini belirtmektedir. Benzer biçimde koşulsuz kendini kabul becerilerinin bireylerin mutluluk ve iyi oluş düzeylerini desteklediği; aynı zamanda depresyon ve kaygıya karşı koruyucu bir rol üstlendiği ifade edilmektedir (Kam ve Prihadi, 2021).

Benzer şekilde literatürde koşulsuz kendini kabul düzeyi ile psikolojik uyum arasında anlamlı ilişkiler olduğu da belirtilmektedir. Mükemmeliyetçilik literatüründe, kendini koşulsuz biçimde kabul etmekte zorlanan bireylerin başkalarının onayını kazanma ve reddedilmekten kaçınma konusunda yoğun kaygı yaşadıkları görülmektedir. Bu durum depresyon ve kaygı belirtilerinin artmasına yol açabilmektedir (Flett vd., 2003). Buna karşılık Chamberlain ve Haaga (2001), kendini koşulsuz olarak daha fazla kabul eden bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerinin daha düşük; mutluluk ve genel refah düzeylerinin ise daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Koşulsuz kendini kabul aynı zamanda sosyal değerlendirme süreçleriyle de yakından ilişkilidir. Ellis ve Harper'a (1997; akt. Bingöl ve Batık, 2018) göre koşulsuz kendini kabul düzeyi yüksek bireyler, başkalarının onayına daha az ihtiyaç duymakta ve olumsuz değerlendirmeler karşısında benlik değerlerini daha iyi koruyabilmektedirler (Gedik, 2024).

Bununla birlikte bireylerin kendilerini algılama biçimleri yalnızca içsel değerlendirmelerle şekillenmemektedir. Sosyal çevreden gelen geri bildirimler ve sosyal karşılaştırmalar da benlik algısının oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Sosyal karşılaştırmalar bazı durumlarda bireyin gelişimini destekleyerek içsel gücünü artırabilmektedir. Ancak kimi durumlarda benlik saygısını zedeleyerek kendilik değerini zayıflatabilmektedir. İnsanlar çoğu zaman kendilerini başkalarının onları gerçekte nasıl gördüğüne göre değil, bu algının iç dünyalarında yarattığı yansımaya göre değerlendirmektedir. Bu durum dışsal geri bildirimlerin benlik algısı üzerindeki etkisini artırmaktadır. Koşulsuz kendini kabul ise bu değerlendirme döngüsünün daha sağlıklı biçimde düzenlenmesine katkı sağlamaktadır (İkiz, 2019).

Kendini kabulün psikolojik iyi oluşla ilişkisi beden imajı ve yeme davranışları alanındaki araştırmalarda da görülmektedir. Webb ve Forman'ın (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada, öz-şefkat düzeyi arttıkça koşulsuz kendini kabulün de arttığı belirlenmiştir. Araştırma bulguları, öz-şefkatin yeme bozukluğu belirtilerini azaltmada koşulsuz kendini kabul üzerinden dolaylı bir rol oynadığını göstermektedir.

Kendini kabul düzeyinin düşük olması, bireyin fiziksel görünüşüne ilişkin değerlendirmelere daha duyarlı hâle gelmesine yol açabilmektedir. Ayrıca bireyin sosyal

karşılaştırmalardan daha fazla etkilenmesine neden olabilmektedir. Bu durum görünüşe dayalı sosyal onay ihtiyacını artırmakta ve sosyal görünüş kaygısının yükselmesine zemin hazırlamaktadır. Buna karşılık koşulsuz kendini kabul, bireyin bedenine ilişkin değerlendirmeleri daha gerçekçi ve şefkatli bir biçimde ele almasına yardımcı olmaktadır. Böylece olumsuz sosyal karşılaştırmaların etkisi zayıflamakta ve sosyal görünüş kaygısına karşı psikolojik bir koruyucu faktör ortaya çıkmaktadır.

1.7.1. Kendini Kabul ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi

Koşulsuz kendini kabul ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki, bireyin benlik değerini yapılandırma biçimi üzerinden açıklanabilmektedir. Sosyal görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünümünün başkaları tarafından nasıl değerlendirileceğine ilişkin duyarlılığını ifade ederken; koşulsuz kendini kabul, bireyin öz-değerini bu tür dışsal değerlendirmelerden bağımsızlaştırmasını sağlamaktadır (Doğan, 2010; Ellis, 1973). Bu çerçevede, kendini kabul düzeyi düşük bireylerin benlik değerlerini daha çok dışsal değerlendirmelere dayandırdıkları ve sosyal ortamlarda daha yoğun değerlendirilme kaygısı yaşadıkları düşünülmektedir.

Bu ilişki, beden imgesinin bireyin benlik değerlendirmeleri üzerindeki belirleyici rolü ve sosyal çevreyle etkileşimi çerçevesinde açıklanabilir. Nitekim bireylerin fiziksel görünümüne ilişkin memnuniyetsizlik yaşamaları, benlik saygılarının olumsuz yönde etkilenmesine yol açmakta ve benlik değerinin dışsal değerlendirmelere daha bağımlı hâle gelmesine neden olmaktadır (Croll, 2005). Bu doğrultuda, kendini kabul düzeyi düşük bireylerin bedenlerine ve görünümüne ilişkin algılarının, sosyal çevreden gelen geri bildirimler ve akran değerlendirmeleri ile daha güçlü biçimde şekillendiği ifade edilmektedir (Gattario, 2013; Mellor vd., 2010). Buna karşılık, kendini kabul düzeyi yüksek bireylerin, benliklerine ilişkin daha kapsayıcı ve dengeli bir değerlendirme geliştirdikleri; fiziksel özelliklerini benlik değerinin temel belirleyicisi hâline getirmediği görülmektedir. Kendini kabulün, bireyin olumlu ve olumsuz yönlerini bütüncül biçimde benimsemesini sağladığı ve bu yönüyle psikolojik iyi oluşu desteklediği vurgulanmaktadır (Davison ve McCabe, 2006). Bu durum, bireylerin dışsal değerlendirmeler karşısında daha dengeli tepkiler vermesine olanak tanımakta ve sosyal etkileşimlerde ortaya çıkabilecek olumsuz değerlendirmelerin benlik üzerindeki etkisini sınırlayabilmektedir (Nisar ve Naseer, 2026).

Bu kuramsal çerçeve, beden imgesi literatürü ile de örtüşmektedir. Olumlu beden imgesine sahip bireylerin daha gerçekçi bir benlik algısına ve daha yüksek kendini kabul düzeyine sahip oldukları; buna karşılık olumsuz beden imgesine sahip bireylerde kendini kabul düzeyinin daha düşük olduğu görülmektedir (Cai vd., 2021). Ayrıca kendini kabulün, beden imgesi ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide kritik bir aracı rol üstlendiği belirtilmektedir (Xie vd., 2018).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, sosyal destek, psikolojik ihtiyaçlar, koşullu kabul, koşulsuz kabul ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel desen kullanılmıştır. İlişkisel desen, değişkenler arasındaki ilişkilerin nicel yöntemlerle incelendiği araştırma yaklaşımıdır (Kline, 2023). Bu doğrultuda, çalışmada yer alan değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler yol analizi aracılığıyla test edilmiştir. Yol analizi, gözlenen değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin aynı model içerisinde test edilmesine olanak tanıyan ve özellikle aracılık ilişkilerine dayalı kuramsal modellerin sınanmasında kullanılan çok değişkenli bir analiz yöntemidir (Tabachnick ve Fidell, 2019).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın verileri, Erzincan ilinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden toplanmıştır. Çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Yaşları 18 ile 26 arasında değişen ($M = 20,92$; $sd = 2,66$) üniversite öğrencilerinden oluşan çalışma grubunu, 247'si kadın (%58,5) ve 175'i erkek (%41,5) olmak üzere toplam 422 katılımcı oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada örneklem grubunda yer alan bireylere “Kişisel Bilgi Formu” (EK-4), “Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği (KKKÖ)” (EK-5), “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)” (EK-6), “Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği” (EK-7) ve “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” (EK-8) uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların özelliklerine (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi) dair bilgi sağlamak amacı ile araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

2.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek toplamda 16 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. Dereceleme ölçeği “Hiç uygun değil = 1” ve “Tamamen uygun = 5” şeklinde oluşturulmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısı ölçeğine yönelik madde örneği: “İnsanların görünüşümden dolayı beni çekici bulmamalarından korkarım.” olarak verilebilir. Ölçeğin güvenirlik çalışması sonuçlarına göre cronbach's alpha (α) değeri .93 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise .93 olarak hesaplanmıştır.

2.3.3. Kendini Kabul Ölçeği

Chamberlain ve Haaga (2001) tarafından geliştirilen, Kapıkıran ve Kapıkıran (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan Kendini Kabul Ölçeği iki boyuttan (koşullu kendini kabul ve koşulsuz kendini kabul) oluşmaktadır. Ölçek toplamda 19 maddeden oluşan yedili Likert tipi bir ölçektir. Dereceleme ölçeği “Hemen her zaman geçersiz = 1” ve “Hemen her zaman geçerli = 7” şeklinde oluşturulmuştur. Kendini kabul ölçeğinin koşulsuz kabul alt boyutuna yönelik madde örneği: “Sadece insan olduğum için değerli olduğuma inanırım.” koşullu kabul alt boyutuna ilişkin madde örneği: “Kendimi değerli bir insan olarak görebilmem, benim için önemli insanlar tarafından sevilme bağıdır.” olarak verilebilir. Ölçeğin güvenirlik çalışması sonuçlarına göre koşullu ve koşulsuz kendini kabul alt boyutlarına ilişkin cronbach's alpha (α) değerleri sırasıyla .77 ve .71 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise koşullu kendini kabul alt boyutuna ilişkin cronbach's alpha (α) değeri .86, koşulsuz kendini kabul alt boyutuna ilişkin cronbach's alpha (α) değeri .76 olarak hesaplanmıştır.

2.3.4. Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Eşici (2021) tarafından geliştirilen ölçek, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeylerini değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek,

beşli Likert tipinde düzenlenmiş olup 25 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar sevgi/ait olma, özgürlük, güç ve eğlence olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğe ilişkin madde örneği olarak “Başkaları tarafından bana değer ve önem verildiğini hissedirim.” ifadesi verilebilir. Ölçekte toplam puan kullanımının uygunluğunu incelemek amacıyla, dört alt boyutu kapsayan ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizlerinde uyumun değerlendirilmesinde RMSEA değerinin $\leq .08$ olması kabul edilebilir uyuma, $\leq .05$ olması ise iyi uyuma işaret etmektedir. CFI ve TLI indekslerinde $\geq .90$ değerleri kabul edilebilir uyum, $\geq .95$ değerleri ise iyi uyum olarak değerlendirilmektedir. SRMR için ise $\leq .08$ değerleri kabul edilebilir uyum sınırları içinde kabul edilmektedir.

Bu ölçütler doğrultusunda elde edilen uyum indeksleri (RMSEA = .076, CFI = .938, TLI = .932, SRMR = .070) incelendiğinde, RMSEA ve SRMR değerlerinin kabul edilebilir uyum aralığında olduğu; CFI ve TLI değerlerinin ise .90’ın üzerinde bulunarak kabul edilebilir uyum ölçütünü karşıladığı görülmektedir. Bu bulgular, modelin verilerle genel olarak kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiğini ve psikolojik ihtiyaçları temsil eden üst düzey faktör yapısının istatistiksel olarak desteklendiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla alt boyutların ortak bir üst yapıyı yansıttığı ve psikolojik ihtiyaçlara ilişkin toplam puanın kullanılmasının kuramsal ve istatistiksel açıdan uygun olduğu görülmüştür. Bu kapsamda ölçeğin tümüne ait Cronbach’s alpha iç tutarlık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

2.3.5. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Shakespeare-Finch ve Obst (2011) tarafından geliştirilen Boz-Semerci ve Tayfur-Ekmekci (2020) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçek, bireylerin algıladıkları sosyal desteği değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin algıladığı sosyal destek düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğe ait madde örneği olarak “Duygusal destek alabileceğim birisi hayatımda var.” ifadesi verilebilir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında toplam ölçek için Cronbach’s alpha iç tutarlık katsayısı .88 olarak rapor edilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach’s α .92 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanma sürecinde öncelikle Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

İnsan Araştırmaları Etik Kurul Komisyonu'ndan onay alınmıştır (28/02/2025 tarih ve 02-09 sayılı karar). Tüm katılımcılar, araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmiş ve yazılı onam formları toplanmıştır. Katılımcılar, sınıf ortamında anketleri doldurmuş, bu süreç yaklaşık 30-40 dakika sürmüştür. Uygulamalar öncesinde öğrencilere onam formları yoluyla araştırmanın kapsamı, önemi ve amacı konusunda gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Uygulamalar sonrasında 422 öğrenciden oluşan bir veri seti elde edilmiş, elde edilen veri seti bilgisayar ortamında depolanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada, sosyal destek, psikolojik ihtiyaçlar, koşullu kabul, koşulsuz kabul ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkileri inceleyen varsayımsal model, yol analizi modeli kullanılarak test edilmiştir. Veri analizi için Mplus v8.7 ve SPSS v26.0 analiz programları kullanılmıştır. Analiz öncesinde normallik, doğrusallık, homojenlik, çoklu doğrusal bağlantı ve çok değişkenli aykırı değer varsayımları değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2019). İlk olarak tek değişkenli normallik varsayımı kapsamında değişkenlere ilişkin arpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Doğrusallık varsayımı saçılım diyagramları aracılığıyla, varyansların homojenliği ise ilgili istatistiksel göstergeler dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Ardından oklu doğrusal bağlantı varsayımını incelemek amacıyla varyans genişleme faktörü (VIF), koşul indeksi (CI) ve tolerans değerleri hesaplanmıştır. Araştırmalarda oklu doğrusal bağlantı sorununun bulunmaması için koşul indeksi (CI) değerlerinin 30'un altında, varyans genişleme faktörü (VIF) değerlerinin 10'dan küçük ve tolerans değerlerinin .10'dan büyük olması beklenmektedir (Field, 2013). Bu çalışmada VIF değerlerinin 1.083–1.292 arasında, tolerans değerlerinin .774–.923 arasında ve CI değerlerinin 7.729–13.114 arasında olduğu belirlenmiştir. Son olarak çok değişkenli aykırı değerlerin belirlenmesi amacıyla Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmış ve $p < .001$ düzeyinde kritik değerini açan gözlemler veri setinden çıkarılmıştır (okluk vd., 2025). Bu sonuçlar değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı sorunu bulunmadığını göstermektedir. Varsayımların sağlanmasının ardından analizler nihai veri seti üzerinden gerçekleştirilmiştir. Kuramsal olarak önerilen hipotetik yol modeli, değişkenler arasındaki öngörülen doğrudan ve dolaylı ilişkilerin veriler tarafından desteklenip desteklenmediğini değerlendirmek amacıyla test edilmiştir. Yol analizi sürecinde, istatistiksel olarak anlamlı olmayan yolların modelde yer almasının modelin karmaşıklığını artırabileceği ve uyumunu

olumsuz etkileyebileceği kabul edilmektedir (Hayes, 2018). Bu nedenle, anlamsız yollar modelden çıkarılarak daha kararlı ve verilerle daha iyi uyum gösteren bir alternatif yol modeli oluşturulmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo 3.1: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	1	2	3	4	5
Sosyal Görünüş Kaygısı -					
Sosyal Destek	-.167**	-			
Psikolojik İhtiyaçlar	-.266**	.461**	-		
Koşullu Kabul	.344**	.104*	.033	-	
Koşulsuz Kabul	-.066	.277**	.321**	.413**	-
Ortalama (\bar{x})	35.18	26.07	101.51	52.44	27.82
Minimum-maksimum	16-80	8-35	53-125	22-84	7-42
Standart sapma	13.96	3.18	14.06	12.12	6.51
Skewness	.938	-1.132	-.543	-.056	-.341
Kurtosis	.114	.452	-.067	-.484	-.264
Cronbach alpha	.93	.92	.89	.86	.76

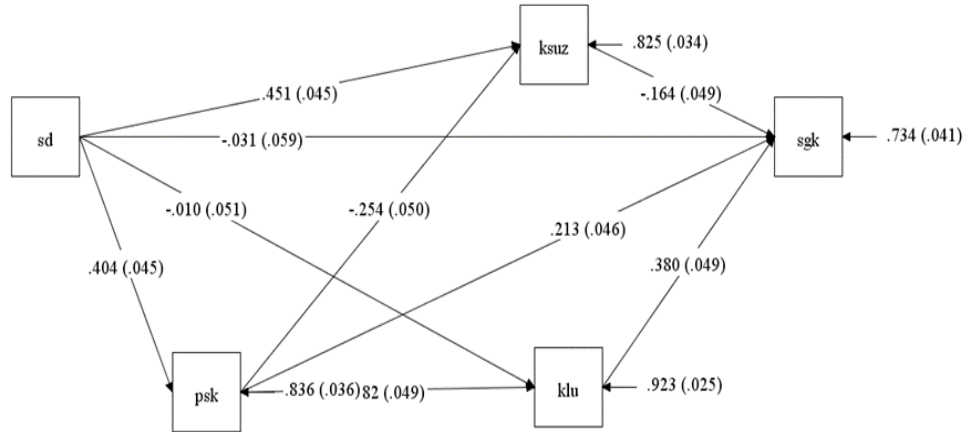
* = $p < .05$, ** = $p < .001$

Tablo 3.1 incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal destek ve psikolojik ihtiyaçların tatmini arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu bulgular, sosyal destek düzeyi ve psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyi yüksek olan bireylerin daha düşük sosyal görünüş kaygısı yaşadıklarını göstermektedir. Buna karşılık, sosyal görünüş kaygısı ile koşullu kabul arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki görülmektedir. Bu durum, bireyin kabul edilmesinin belirli koşullara bağlı olduğunu algılamasının sosyal görünüş kaygısını artırabileceğine işaret etmektedir. Sosyal görünüş

kaygısı ile koşulsuz kabul arasındaki ilişki ise anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca sosyal destek ile psikolojik ihtiyaçların tatmini arasında orta düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde sosyal destek, koşulsuz kabul ile de pozitif yönde ilişkilidir. Psikolojik ihtiyaçların tatmini ile koşulsuz kabul arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca koşullu kabul ile koşulsuz kabul arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır.

Betimsel istatistikler incelendiğinde, değişkenlerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin ± 1.5 aralığında yer aldığı görülmektedir. Bu durum, verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları .76 ile .93 arasında değişmektedir. Bu değerler, tüm ölçeklerin iyi düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

Şekil 3.2: Hipotetik Yol Analizi Modeli



Tablo 3.2 : Hipotetik Yol Analizine İlişkin Doğrudan Etkiler

Doğrudan etkiler	β	Sd	t
sd \rightarrow ksuz	.451**	.045	10.001
sd \rightarrow klu	-.010	.051	-0.193
sd \rightarrow psk	.404**	.045	9.023
sd \rightarrow sgk	-.031	.059	-0.521
psk \rightarrow ksuz	-.254**	.050	-5.088
psk \rightarrow klu	.282**	.049	5.798
psk \rightarrow sgk	.213**	.046	4.598
ksuz \rightarrow sgk	-.164*	.049	-3.347
klu \rightarrow sgk	.380**	.049	7.749

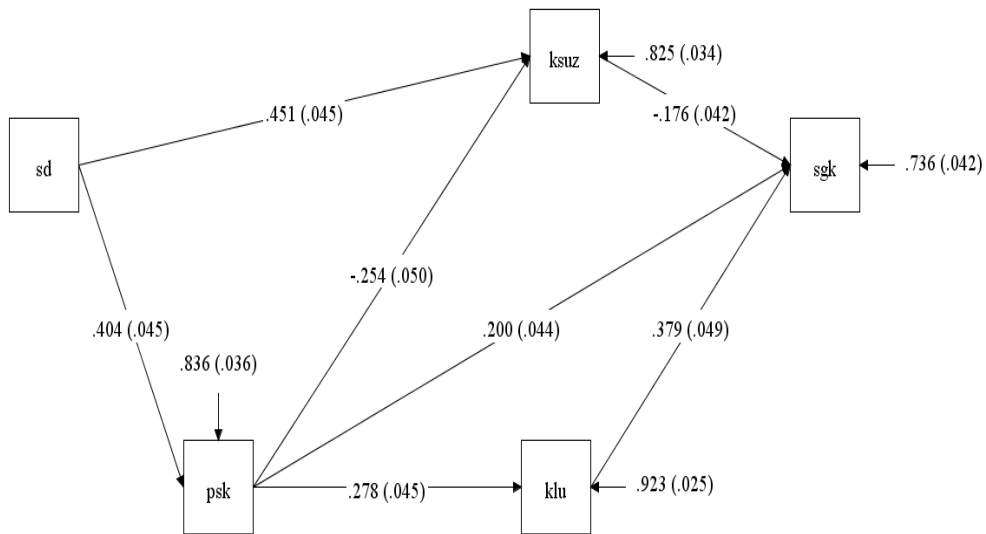
* = $p < .05$, ** = $p < .001$

Hipotetik model, maksimum olabilirlik (ML) tahmin yöntemi kullanılarak test edilmiştir. Hipotetik modelin veriye uyumunu değerlendirmek için birden fazla uyum iyiliği indeksinin birlikte ele alınması önerilmektedir. Ki-kare (χ^2) istatistiği örneklem büyüklüğüne duyarlı olduğundan genellikle χ^2/df oranı dikkate alınmakta; bu oranın 5'in altında olması kabul edilebilir, 3'ün altında olması ise iyi uyum göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI) ve Tucker–Lewis İndeksi (TLI) değerlerinin .90 ve üzerinde olması kabul edilebilir, .95 ve üzerinde olması iyi uyuma işaret etmektedir. Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) değerinin .08'in altında, tercihen .06'nın altında; Standartlaştırılmış Artık Ortalamaların Karekökü (SRMR) değerinin ise .08'in altında olması beklenmektedir (Schumacker & Lomax, 2016). Hipotetik modele ilişkin uyum indekslerinin incelenmesi sonucunda, modelin zayıf uyumlu olduğu görülmüştür ($\chi^2/df = 11.68$, CFI = .968, TLI = .679, RMSEA = .159, SRMR = .040). Ayrıca sosyal destek ve koşullu kabul ile sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki standardize edilmiş beta katsayılarının düşük olduğu ve yolların anlamlı olmadığı görülmüştür (sd \rightarrow klu: $\beta = -.010$, $p > .05$; sd \rightarrow sgk $\beta = -.031$, $p > .05$).

Bu bulgular sonucunda modelde anlamlı olmayan doğrudan yolların etkisinin sifıra eşitlenmesine (modelden çıkarılmasına) karar verilmiştir. Bu doğrultuda kuramsal çerçeve dikkate alınarak nihai model oluşturulmuştur. Elde edilen nihai modele ilişkin sonuçlar Şekil 3'te gösterilmiştir.

3.3. Alternatif Model

Şekil 3.3: Alternatif Model



Modelde anlamlı olmayan doğrudan yolların etkisinin sıfıra eşitlenmesi (modelden çıkarılması) sonucunda model uyum değerlerinde kısmi iyileşmeler görülmüştür. Şekil 3.3 'te gösterilen nihai modele ilişkin uyum değerleri; ($\chi^2/df = 4.03$, CFI = .973, TLI = .909, RMSEA = .084, SRMR = .041) olarak bulunmuştur. Elde edilen uyum indeksleri birlikte değerlendirildiğinde, modelin veriye genel olarak kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığı görülmektedir.

Tablo 3.3: Standartlaştırılmış Doğrudan Etkiler

Doğrudan etkiler	β	Sd	t
sd → ksuz	.451**	.045	10.001
sd→ psk	.404**	.045	9.023
psk → ksuz	-.254**	.050	-5.088
psk → klu	.278**	.045	6.225
psk→ sgk	.200**	.044	4.567
ksuz →sgk	-.176*	.042	-4.186
klu →sgk	.379**	.049	7.721

* = $p < .05$, ** = $p < .001$, sd= sosyal destek, psk= psikolojik ihtiyaçların tatmini, ksuz=koşulsuz kabul, klu=koşullu kabul, sgk=sosyal görünüş kaygısı

Tablo 3.3 incelendiğinde sosyal desteğin, koşulsuz kabulü pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Sosyal destek, psikolojik ihtiyaçların tatminini pozitif yönde ve güçlü biçimde yordamaktadır. Psikolojik ihtiyaçların tatmini, koşulsuz kabulü negatif yönde ve anlamlı biçimde yordamaktadır. Buna karşın psikolojik ihtiyaçların tatmini, koşullu kabulü pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordamaktadır. Ayrıca psikolojik ihtiyaçların tatmininin sosyal görünüş kaygısı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Modelde koşulsuz kabulün sosyal görünüş kaygısını negatif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Buna karşılık koşullu kabulün sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlıdır.

Tablo 3.4: Alternatif Modele İlişkin Değişkenler Arası Dolaylı Etkiler

Dolaylı etkiler	B	Sd	t	%95 GA
sd → psk → sgk	.081**	.020	4.030	[.045, .125]
sd → ksuz → sgk	-.079**	.021	-3.860	[-.123,-.042]
sd → psk → ksuz → sgk	.018*	.006	2.878	[.009, .034]
sd → psk → klu → sgk	.043**	.011	4.013	[.025, .067]

* = $p < .05$, ** = $p < .001$, $R^2 = .26$, sd= sosyal destek, ksuz=koşulsuz kabul, klu=koşullu kabul, psk= psikolojik ihtiyaçların tatmini, sgk=sosyal görünüş kaygısı, GA = bootstrap güven aralığı.

Aracılık analizleri, bootstrap yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir (5000 örneklem, bias-corrected %95 güven aralığı). Analiz sonuçları modelde yer alan değişkenler arasında anlamlı dolaylı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.4'te sunulan alternatif modele ilişkin dolaylı etki sonuçları, sosyal desteğin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinin farklı aracı yollar üzerinden anlamlı biçimde gerçekleştiğini göstermektedir. Sosyal desteğin, psikolojik ihtiyaçların tatmini aracılığıyla sosyal görünüş kaygısını pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir. Bu bulgu, sosyal destek düzeyi arttıkça psikolojik ihtiyaçların daha fazla karşılandığını ve bunun da sosyal görünüş kaygısında artışla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte, sosyal desteğin koşulsuz kabul aracılığıyla sosyal görünüş kaygısı üzerindeki dolaylı etkisi negatif ve anlamlıdır. Bu sonuç, sosyal desteğin koşulsuz kabulü artırarak sosyal görünüş kaygısını azaltıcı bir rol oynadığını düşündürmektedir. Ayrıca, sosyal desteğin önce psikolojik ihtiyaçların tatmini, ardından koşulsuz kabul yoluyla sosyal görünüş kaygısını yordadığı zincirleme dolaylı etki de anlamlıdır.

Benzer biçimde, sosyal desteğin psikolojik ihtiyaçların tatmini ve ardından koşullu kabul üzerinden sosyal görünüş kaygısına dolaylı etkisi de pozitif ve anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal desteğin psikolojik ihtiyaçları artırmasının, koşullu kabul algısını güçlendirebildiğini ve bunun da sosyal görünüş kaygısını yükseltebileceğini

göstermektedir. Ayrıca modelde yer alan değişkenlerin birlikte sosyal görünüş kaygısı değişkenindeki toplam varyansın %26'sını açıkladığı belirlenmiştir. Genel olarak bulgular, sosyal desteğin sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinin tek bir yol üzerinden değil, psikolojik ihtiyaçların tatmini ile kabul biçimlerini içeren birden fazla aracı mekanizma aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1. Sonuç

Bu araştırmada elde edilen bulgular, algılanan sosyal destek, temel psikolojik ihtiyaçlar, koşulsuz ve koşullu kabul ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin çok katmanlı bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bulgular, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve benlik algısının biçimlenmesi yoluyla sosyal görünüş kaygısını dolaylı ve doğrudan biçimlerde yordadığına işaret etmektedir. Bu doğrultuda elde edilen bulgular yalnızca değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymakla kalmamakta, aynı zamanda bireyin sosyal çevresi, psikolojik ihtiyaçları ve kendilik algısı arasındaki karşılıklı etkileşimi de göstermektedir. Bu nedenle araştırma bulgularının alan yazındaki çalışmalarla birlikte değerlendirilmesi, söz konusu ilişkilerin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

4.2. Tartışma

4.2.1. Sosyal Destek, Psikolojik İhtiyaçlar ve Koşulsuz Kabul

Araştırma bulguları incelendiğinde sosyal destek, psikolojik ihtiyaçlar ve kabul biçimleri arasındaki ilişkilerin birbirini tamamlayan bir yapı sergilediği görülmektedir. Sosyal destek, bireyin hem temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında hem de kendilik algısının yapılandırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla sosyal destek yalnızca bireyin çevresinden aldığı yardım ya da destek olarak değil, aynı zamanda bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını kolaylaştıran önemli bir sosyal kaynak olarak değerlendirilebilir.

Sosyal çevre ile kurulan ilişkiler, bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu açıdan sosyal uyum, sosyal davranışların bir parçası olarak bireyin kişisel ve sosyal ihtiyaçlarıyla yakından ilişkili bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Ryan ve Shin (2005) sosyal uyum sürecinin sosyalizasyon ve sosyal etkileşim süreçlerini de kapsadığını belirtmektedir. Bu durum, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu destekleyici ilişkilerin psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına katkı sağlayabileceğini ve sosyal uyumun bireyin psikolojik işleyişi açısından önemli bir faktör olduğunu düşündürmektedir. Başka bir ifadeyle bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin niteliği, yalnızca sosyal uyumunu değil aynı zamanda psikolojik ihtiyaçlarının ne ölçüde karşılandığını da etkileyebilmektedir.

Bu kuramsal çerçeveye uyumlu biçimde, Trenshaw vd. (2016) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri nitel çalışmada, destekleyici ve anlamlı sosyal ilişkilerin öğrenme motivasyonunu güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Çalışmada özellikle sosyal etkileşimlerin ve birlikte çalışılan ortamların, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu belirgin biçimde etkilediği vurgulanmıştır. Benzer şekilde Yuan vd. (2024), Çin'deki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, algılanan sosyal destek ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu arasında güçlü ve pozitif ilişkiler saptamıştır. Her iki değişkenin de psikolojik iyi oluşu anlamlı biçimde yordadığı gösterilmiştir. Bu bulgular bireyin sosyal çevresinden aldığı desteğin psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını kolaylaştıran önemli bir çevresel kaynak olduğunu göstermektedir.

Benzer biçimde Xin vd. (2022) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, algılanan sosyal desteğin temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları, bireyin çevresinden aldığı sosyal desteğin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağladığını ve bu süreç aracılığıyla öğrencilerin akademik katılım düzeylerinin arttığını göstermektedir. Bu bulgu, sosyal destek kaynaklarının bireyin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasında önemli bir çevresel düzenleyici rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla sosyal destek, bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında hem doğrudan hem de dolaylı biçimde işlev gören önemli bir sosyal bağlamı ifade etmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların bireyin sosyal ilişkileri ve yalnızlık deneyimi üzerindeki rolü çeşitli araştırmalarla ele alınmıştır. Kutlu ve Pamuk (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, öğrencilerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri Glasser'ın ortaya koyduğu beş temel ihtiyaç çerçevesinde incelenmiştir. Araştırma kapsamında 371 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Elde edilen bulgular, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Ayrıca temel ihtiyaçlar arasında yer alan hayatta kalma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının sosyal ve duygusal yalnızlığı anlamlı biçimde yordamadığı belirlenmiştir. Buna karşılık sevgi ve ait olma ihtiyacının hem sosyal hem de duygusal yalnızlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Bireyde yalnızlık, dışlanmışlık ve sosyal uyumsuzluk duygularının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Dolayısıyla araştırmada sevgi ve ait olma ihtiyacının sosyal ve duygusal yalnızlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olarak ortaya çıkması, Glasser'ın kuramsal yaklaşımıyla tutarlı bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Bu durum bireyin sosyal ilişkiler yoluyla kurduğu bağların, yalnızlık deneyimini azaltan ve psikolojik uyumu destekleyen önemli bir faktör olduğunu düşündürmektedir.

Song ve Yan (2025) tarafından yürütülen çalışmada da temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun psikolojik uyum ve gelişimle güçlü biçimde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, ihtiyaç doyumunun bireyin çevresel bağlamından bağımsız ele alınamayacağını ortaya koymaktadır. Sosyal destek gibi çevresel kaynaklar, bu bağlamda ihtiyaç doyumunu kolaylaştıran önemli düzenleyiciler olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, yalnızca bireysel özelliklerle değil aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin niteliği ile de yakından ilişkilidir.

Araştırmanın bulguları, sosyal desteğin yalnızca psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla sınırlı olmadığını göstermektedir. Algılanan sosyal destek arttıkça bireylerin başkaları tarafından olduğu gibi kabul edildiklerine ilişkin algıları da güçlenmektedir. Bu durum, bireyin kendisini kabul etme sürecini destekleyen önemli bir sosyal kaynak olarak değerlendirilmektedir. Nitekim kendini kabul düzeyi yüksek bireylerin, gerçekçi beklenti ve standartlara sahip oldukları, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında oldukları ve sınırlılıklarını kendilerini suçlamadan kabul edebildikleri

belirtilmektedir (Jersild, 1978). Benzer şekilde Osborne (1992), kendini kabul düzeyi yüksek bireylerin duygularını daha iyi düzenleyebildiklerini ve yaşam olaylarını daha olumlu ve gerçekçi biçimde değerlendirebildiklerini ifade etmektedir. Bu özellikler bireyin sosyal ilişkilerine de yansımakta; kendini kabul düzeyi yüksek bireylerin sosyal ortamlara daha kolay uyum sağladıkları ve kişilerarası ilişkilerde daha sağlıklı tutumlar sergiledikleri görülmektedir. Bu nedenle sosyal uyum becerileri, kendini kabulün gelişimini destekleyen önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Mualifah, 2019). Dolayısıyla kendini kabul, bireyin hem sosyal ilişkilerinin niteliğini hem de psikolojik uyumunu etkileyen önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilebilir.

Buna karşılık kendini kabul düzeyi düşük bireylerde kişilerarası ilişkiler ve sosyal uyum süreçlerinde çeşitli güçlükler ortaya çıkabilmektedir. Kendini reddetme eğiliminde olan bireyler, sosyal çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanabilmekte ve kendilerini daha yalnız hissedebilmektedir. Bu durum sosyal etkileşimlerden uzaklaşmaya yol açabilmektedir. Dolayısıyla bireyin kendisini koşulsuz biçimde kabul edebilmesi hem sosyal ilişkilerin niteliğini hem de psikolojik iyi oluşunu destekleyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Papalia vd., 2008). Bu bulgu, sosyal destek ile koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalarla da örtüşmektedir. Nitekim Dhaniel vd. (2024) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, arkadaşlardan ve önemli diğer kişilerden algılanan sosyal desteğin koşulsuz kendini kabul ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Popov vd. (2016) tarafından 188 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada katılımcılara bir görev sonrasında performanslarına ilişkin olumlu veya nötr geri bildirimler verilmiştir. Bulgular, koşulsuz kendini kabul düzeyi düşük bireylerin bu geri bildirimlerden daha fazla etkilendiğini göstermiştir. Bu bireyler, olumlu ya da nötr geri bildirim alsalar bile daha yüksek düzeyde kaygı ve depresif belirtiler göstermiştir. Buna karşılık koşulsuz kendini kabul düzeyi yüksek bireylerin geri bildirimlere karşı daha dengeli tepkiler verdiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar, koşulsuz kendini kabulün bireylerin dış değerlendirmeler karşısındaki duygusal tepkilerini düzenleyen önemli bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, bireyin kendisini koşulsuz biçimde kabul edebilmesinin dışsal değerlendirmelere karşı daha dengeli bir psikolojik tutum geliştirmesine katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Huang vd. (2020) tarafından yürütülen çalışmada, kendini kabul ve psikolojik dayanıklılığın algılanan sosyal destek ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlendiği belirlenmiştir. Araştırma bulguları, güçlü bir sosyal destek ağına sahip bireylerin kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri de daha yüksektir. Sosyal destek, stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltmaktadır. Bu durum, bireylerin ruh sağlığının korunmasına katkı sağlamaktadır. Algılanan sosyal destek ve kendini kabul, psikolojik dayanıklılığı destekleyen sırasıyla dışsal ve içsel koruyucu faktörler olarak değerlendirilmektedir. Söz konusu koruyucu faktörlerin etkin biçimde devreye girmesi, bireylerin zorluklar karşısında daha sağlıklı uyum stratejileri geliştirmelerine ve psikolojik olarak yeniden dengelenmelerine olanak tanımaktadır.

Benzer şekilde Akın ve Ceyhan (2005), lise öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan sosyal desteğin kendini kabul düzeylerini artırdığını bulmuştur. Pastimo ve Muslikah (2022) tarafından Malezya’da üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmalarda algılanan sosyal destek arttıkça bireylerin kendilerine yönelik daha kabul edici ve daha az yargılayıcı bir tutum geliştirdikleri görülmüştür.

Komarudin vd. (2022) tarafından 790 Endonezyalı üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırma, sosyal destek ile kendini kabul arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma bulguları, sosyal desteğin bireylerin kendilerini daha olumlu değerlendirmelerine katkı sağlayarak kendini kabul düzeylerini artırdığını göstermektedir. Ayrıca araştırma sonuçları, sosyal desteğin mutluluğu kendini kabul aracılığıyla dolaylı biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, sosyal destek kaynaklarının bireyin kendisiyle barışık olmasını kolaylaştırarak mutluluk düzeyinin artmasına katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Başar (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışma ise sosyal destek ile kendini kabul arasındaki ilişkinin karşılıklı bir yapı sergilediğini göstermektedir. Aileden algılanan sosyal destek arttıkça bireylerin kendilerine yönelik değerlendirmeleri daha olumlu hâle gelmektedir. Aynı zamanda kendini kabul düzeyi yükselen bireylerin

sosyal destek algıları da güçlenmektedir. Bu durum, sosyal destek ve kendini kabulün birbirini besleyen psikososyal süreçler olduğunu düşündürmektedir.

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, sosyal desteğin bireyin hem temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında hem de koşulsuz kabul algısının gelişiminde koruyucu ve güçlendirici bir rol üstlendiği söylenebilir. Bu çerçevede, çalışmanın ilerleyen aşamalarında ele alınan psikolojik ihtiyaçlar ve kabul biçimleri arasındaki ilişkilerin anlaşılması için önemli bir zemin oluşturmaktadır.

4.2.2. Psikolojik İhtiyaçlar ve Kabul Biçimleri

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile kabul biçimleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmasıdır. Yol analizi sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçların tatmini koşulsuz kabulü negatif yönde, koşullu kabulü ise pozitif yönde yordamaktadır. Bu bulgu, psikolojik ihtiyaçların tatmini ile kabul biçimleri arasındaki ilişkinin doğrusal ve tek yönlü olmayabileceğini göstermektedir.

Bu bulgu, alan yazındaki bazı araştırma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Örneğin Faustino vd. (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada, psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile koşulsuz kendini kabul arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada psikolojik ihtiyaçları daha az karşılanan bireylerde öz-eleştirel ve koşula dayalı kendilik değerlendirmelerinin daha yüksek olduğu raporlanmıştır. Buna karşın mevcut çalışmada psikolojik ihtiyaçların tatmini koşulsuz kabulü negatif yönde yordamıştır. Korelasyon düzeyinde psikolojik ihtiyaçların tatmini ile koşulsuz kabul arasında daha olumlu bir örüntü söz konusu olsa da, yol analizinde diğer değişkenler modele dâhil edildiğinde ilişkinin yön değiştirdiği görülmüştür. Bu durum, psikolojik ihtiyaçlar ile kabul biçimleri arasındaki ilişkinin doğrudan ve basit bir örüntü göstermediğini; sosyal destek ve koşullu kabul gibi modelde yer alan diğer değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Ayrıca çok değişkenli modellerde değişkenler arasındaki ortak varyansın etkisiyle baskılayıcı etkiler ortaya çıkabilmekte ve ilişkilerin yönü farklılaşabilmektedir. Bu nedenle mevcut bulgunun ileriki araştırmalarda yeniden incelenmesi yararlı olabilir.

Bu farklılığa rağmen alan yazında koşulsuz kabul ve koşullu kabulün bireyin psikolojik uyumu açısından önemli değişkenler olduğu vurgulanmaktadır. Kendini kabulün ruhsal iyilik hâlinin önemli belirleyicilerinden biri olduğu vurgulanmaktadır (MacInnes, 2006). Koşulsuz kendini kabul edebilen bireyler, güçlü ve sınırlı yönlerini yargılamadan kabul edebilmektedir. Bu bireyler, kendilerine verdikleri değeri yalnızca başarıya ya da performansa dayandırmamaktadır. Olumsuz duygu ve düşünceler yaşasalar bile, bu yaşantıları benliklerinin tamamı olarak görmemektedirler (Vasco vd., 2018). Bu durum bireyin kendilik değerini daha esnek ve içsel temellere dayandırmasıyla ilişkili önemli bir psikolojik özellik olarak değerlendirilmektedir.

Assor vd. (2004), koşullu kabulün bireyin değer görmesini belirli koşullara bağlayan bir ilişki biçimi olduğunu göstermiştir. Birey, ancak beklentileri karşıladığında kabul edilebilir olduğunu hissetmektedir. Koşullu kabul, koşulsuz kendini kabulün zayıflamasıyla ilişkili önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Bu durum bireyin kendisini yalnızca belirli performans ölçütleri üzerinden değerlendirmesiyle ilişkili olabilmektedir.

Türkdoğan ve Duru (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarını karşılama düzeylerinin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Bu kapsamda 627 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin tüm boyutlarıyla birlikte değerlendirildiğinde öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyini anlamlı biçimde açıkladığını göstermiştir. Bununla birlikte, özgürlük, eğlence ve güç ihtiyaçlarının öznel iyi oluş üzerinde diğer ihtiyaçlara kıyasla daha güçlü yordayıcılar olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bireyin kendini ifade edebilme, başarılı olabilme ve yaşamından haz alabilme deneyimleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Bu noktada bulgular Glasser'in beş temel ihtiyaç kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, sevgi ve ait olma, güç/başarı ve özgürlük gibi ihtiyaçların bireyin kendilik algısı ve psikolojik uyumu ile ilişkili olabileceği söylenebilir. Bununla birlikte mevcut araştırmada elde edilen yol analizi sonuçları, psikolojik ihtiyaçların tatmini ile kabul biçimleri arasındaki ilişkinin kuramsal beklentilerden farklılaşabildiğini göstermektedir.

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik ihtiyaçların tatmini ile kabul biçimleri arasındaki ilişkinin karmaşık bir yapı sergilediği görülmektedir. Alan yazında psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının koşulsuz kabul ve psikolojik uyumla pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmekle birlikte, mevcut araştırmada yol analizi sonuçları psikolojik ihtiyaçların tatmini ile koşulsuz kabul arasında negatif yönlü bir ilişkiye işaret etmiştir. Bu durum, söz konusu ilişkinin sosyal destek ve koşullu kabul gibi değişkenlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Dolayısıyla psikolojik ihtiyaçlar ile kabul biçimleri arasındaki ilişkinin açıklanabilmesi için farklı örneklemeler ve modellerle gerçekleştirilecek yeni araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

4.2.3. Kabul Biçimleri ve Sosyal Görünüş Kaygısı

Araştırmanın en dikkat çekici bulguları, sosyal görünüş kaygısının kabul biçimleriyle olan ilişkilerinde ortaya çıkmaktadır. Koşulsuz kabul algısı arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır. Buna karşılık koşullu kabul algısının artması, sosyal ortamlarda dış görünüşe yönelik kaygının yükselmesiyle ilişkilidir. Bu bulgu, bireyin kendilik değerini hangi ölçütlere dayandırdığının sosyal görünüş kaygısının oluşumunda belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Bu durum, benlik değerinin dışsal ölçütlere bağlanmasının görünüş temelli kaygıları artıran temel bir mekanizma olduğunu düşündürmektedir. Koşullu kabul bağlamında birey, kabul görebilmek için dış görünüşünü sürekli denetleme eğilimi gösterebilmektedir. Buna karşılık koşulsuz kabul algısı, bireyin kendisini sosyal değerlendirmelerden bağımsız biçimde değerli hissetmesini mümkün kılmaktadır. Bu durum bireyin sosyal ortamlarda kendisini daha rahat ifade edebilmesine ve dış değerlendirmelere karşı daha dayanıklı bir psikolojik yapı geliştirmesine katkı sağlayabilmektedir.

Sari vd. (2023), kendini kabul düzeyi yüksek bireylerin benlik algılarını daha gerçekçi değerlendirdiklerini göstermiştir. Bu bireylerde dış görünüşe yönelik odak ve buna bağlı güzellik kaygısı daha düşüktür. Benzer biçimde Zipagan ve Tan (2023), kendini kabul düzeyi yüksek olan kadınların dış görünüşlerine yönelik daha olumlu ve dengeli bir tutum geliştirdiklerini belirtmiştir. Araştırma bulgularına göre kendini kabulü yüksek bireyler, fiziksel özelliklerini değerlendirirken katı ve yargılayıcı ölçütlere daha az başvurmaktadır. Kendilerini yalnızca dış görünüş üzerinden

değerlendirme eğiliminden uzaklaşmaktadır. Bu bireyler, bedenlerine ilişkin algılarını daha gerçekçi bir çerçevede ele almakta ve fiziksel özelliklerindeki farklılıkları daha kolay kabul edebilmektedir.

Surya (2009), bireyin bedenine ilişkin algısının olumlu olmasının önemli olduğunu belirtmektedir. Birey bedeninden memnun olduğunda olumlu bir beden imajı gelişmektedir. Bu durum bireyin kendini kabul sürecini de desteklemektedir. Benzer şekilde Marita vd. (2014) tarafından yürütülen araştırmada beden imajı ile öz güven arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bireyin beden imajı düzeyi arttıkça öz güven düzeyi de artmaktadır. Buna karşılık olumsuz beden imajı öz güvenin azalmasıyla ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla bireyin bedenine yönelik olumlu algılar geliştirmesi, kendilik değerinin güçlenmesine katkı sağlayarak görünüş temelli kaygıların azalmasına yardımcı olabilmektedir.

Bu bulgularla paralel olarak Maryam ve Ifdil (2019) tarafından 242 kadın üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada bireylerin fiziksel görünümüne ilişkin değerlendirmelerinin kendini kabul düzeyini doğrudan etkilediği belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, bireylerin fiziksel görünümünden memnun olmamalarının kendilerini oldukları gibi kabul etmelerini zorlaştırabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde bedenlerine yönelik yoğun kaygı yaşayan bireyler de kendilerini kabul etmekte güçlük yaşayabilmektedir. Bu durum zamanla psikolojik çatışmalara ve uyum sorunlarına yol açabilmektedir. Ayrıca mutluluk düzeyinde azalma gibi olumsuz sonuçlarla da ilişkilendirilebilmektedir.

Astani (2016) tarafından ergen kızlar üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, koşulsuz kendini kabul ve farkındalık düzeyleri ile ince olma idealinin benimsenmesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 146 kadın ergenin katılımıyla yürütülmüştür. Bulgular, koşulsuz kendini kabul ve farkındalık düzeyi arttıkça ince olma idealini içselleştirme eğiliminin azaldığını göstermektedir. Bu sonuç, bireyin kendisini koşulsuz kabul edebilmesinin ve deneyimlerine farkındalıkla yaklaşabilmesinin toplumsal güzellik standartlarının içselleştirilmesine karşı koruyucu bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca kendilik değerini dış görünüme dayalı ölçütlerden bağımsız biçimde yapılandırabilen bireylerin bedenlerine yönelik daha kabul edici bir tutum geliştirebildikleri görülmektedir.

Ryff'e (1989) göre kendini kabul, bireyin her türlü görünüm ve yaşam koşulunda kendisine yönelik olumlu bir tutum geliştirebilmesi anlamına gelmektedir. Kendini kabul düzeyi yüksek bireyler, karar alma süreçlerinde daha işlevsel tutumlar sergileyebilmektedir. Nadina (2023), bu bireylerin başarı ve başarısızlığı daha kolay kabullendiklerini vurgulamaktadır. Ayrıca kendini kabul farkındalığının, gerçekçi olmayan güzellik standartlarının yol açtığı dış görünüş kaygısını azaltabildiği belirtilmektedir. Kendini kabul düzeyi yüksek bireyler, toplumsal güzellik ölçütlerini mutlak bir standart olarak görmemektedir. Fiziksel görünümünü değerlendirirken daha gerçekçi ve dengeli bir bakış açısı geliştirmektedirler. Bu nedenle dış görünüşlerine ilişkin olumsuz düşüncelerden daha az etkilenmektedirler. Bu durum dış görünüş kaygısının azalmasına katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda bu kaygıya eşlik edebilen depresif belirtilerin de daha düşük düzeyde görülmesine yardımcı olmaktadır (Pomeroy, 2023; Putri vd., 2024). Halliwell (2013) tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışmada da beden kabulü düzeyi yüksek bireylerin, idealize edilmiş beden imgelerine maruz kalsalar bile görünümüne ilişkin olumsuz değerlendirmeleri daha az önemsedikleri bulunmuştur.

Safarina vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin fiziksel özelliklerine yönelik yapılan eleştirilerin onların kendilerine ilişkin algılarını olumsuz yönde etkileyebileceği belirtilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde bu tür değerlendirmelerin benlik algısını zedeleyebildiği ve benlik saygısında azalmaya yol açabildiği ifade edilmektedir. Bununla birlikte araştırma bulguları, kendini kabul düzeyi yüksek olan öğrencilerin bu tür olumsuz değerlendirmelere rağmen benlik saygılarını daha iyi koruyabildiklerini göstermektedir. Benzer şekilde Duarte (2017) tarafından yürütülen araştırma da bedene yönelik yapılan eleştirilerin yalnızca benlik saygısı ve kendini kabul üzerinde değil, aynı zamanda bireyin bilişsel süreçleri üzerinde de önemli etkiler oluşturabildiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, bireylerin fiziksel özelliklerine yönelik olumsuz değerlendirmelerin psikolojik süreçleri çok boyutlu biçimde etkileyebildiğini göstermektedir.

Gül (2016) tarafından 319 lise öğrencisiyle yürütülen çalışmada, ergenlerin kendilik algılarının sosyal görünüş kaygısı düzeyleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre kendilik algısı olumsuz olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek; olumlu kendilik algısına sahip olan

öğrencilerin ise daha düşük düzeyde sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları saptanmıştır. Kendilik algısının büyük ölçüde bireyin çevresinden aldığı geri bildirimler doğrultusunda şekillendiği ve bu sürecin algılanan sosyal destekle bağlantılı olduğu dikkate alındığında, sosyal destek algısının sosyal görünüş kaygısı üzerinde dolaylı bir etkisinin olabileceği söylenebilir. Bu değerlendirme, mevcut araştırmanın varsayımlarıyla örtüşmekte ve alan yazındaki benzer bulgular tarafından da desteklenmektedir.

Bu bulgular, koşulsuz kabulün sosyal görünüş kaygısına karşı koruyucu bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Buna karşılık koşullu kabul, sosyal görünüş kaygısını besleyen güçlü bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla bireyin kendilik değerini dışsal ölçütlerden bağımsız biçimde yapılandırabilmesi, sosyal görünüş kaygısının azaltılmasında önemli bir psikolojik koruyucu faktör olarak değerlendirilebilir.

4.2.4. Psikolojik İhtiyaçlar ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki Doğrudan İlişki

Araştırma bulguları, temel psikolojik ihtiyaçların sosyal görünüş kaygısıyla yalnızca dolaylı değil, doğrudan da ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle aidiyet ve değer görme ihtiyacının yeterince karşılanmaması, bireylerin bedenleri ve dış görünüşleri üzerinden değerlendirilme korkusunu artırmaktadır. Bu bulgu, ihtiyaç doyumu yüksek bireylerin sosyal bağlamlarda daha fazla görünürlük ve etkileşim deneyimleyebileceği; bunun da bazı bireylerde değerlendirilme duyarlılığını artırabileceği şeklinde yorumlanabilir. Ancak bu açıklama mevcut araştırmanın verileriyle doğrudan test edilmediğinden, gelecek çalışmalarda ayrıca incelenmelidir.

Papapanou vd. (2023), sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin kaçınmacı davranışlar sergilediklerini ve sosyal izolasyon riskinin arttığını göstermiştir. Sicilia vd. (2006) ise sosyal görünüş kaygısının temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını anlamlı biçimde azalttığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, sosyal görünüş kaygısının bireyin psikolojik işlevselliğini zayıflatan önemli bir risk faktörü olduğunu düşündürmektedir. Alcaraz-Ibáñez vd. (2017), sosyal görünüş kaygısının yaşam doyumu ve ruh sağlığını hem doğrudan hem de temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla olumsuz etkilediğini göstermiştir. Dolayısıyla sosyal görünüş kaygısı yalnızca bireyin

dış görünüşüne yönelik bir kaygı biçimi değil, aynı zamanda bireyin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyiyle yakından ilişkili bir psikososyal süreç olarak değerlendirilebilir.

Bu noktada araştırmanın istatistiksel analiz sonuçları daha ayrıntılı biçimde değerlendirildiğinde, korelasyon analizi ve yol analizi bulgularının bazı değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü bakımından farklılaştığını ortaya koyduğu görülmektedir. Korelasyon analizi sonuçları ile yol analizi bulguları birlikte değerlendirildiğinde bazı değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünün farklılaştığı görülmektedir. Korelasyon analizi, psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça koşulsuz kabul algısının arttığını ve sosyal görünüş kaygısının genel olarak azaldığını göstermektedir. Ancak yol analizinde kabul biçimleri ve algılanan sosyal destek değişkenleri birlikte modele dâhil edildiğinde psikolojik ihtiyaçların koşulsuz kabul üzerindeki etkisinin negatif, sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinin ise pozitif yönde ortaya çıktığı görülmektedir. Bu durum, değişkenler arasındaki ilişkilerin yapısal model içerisinde farklı bir örüntü sergileyebildiğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, modele dâhil edilen değişkenler arasındaki etkileşim bazı ilişkilerin yönünü değiştirebilmekte ve değişkenler arasındaki dinamiklerin daha karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Söz konusu yön değişimi literatürde baskılayıcı etki (suppressor effect) olarak tanımlanan istatistiksel bir mekanizma ile açıklanabilir. Baskılayıcı etki, bir değişkenin bağımlı değişkenle paylaştığı ortak varyansın modele eklenen diğer değişkenler aracılığıyla ayrıştırılması sonucunda değişkenler arasındaki doğrudan ilişkinin yönünün veya büyüklüğünün değişmesi durumunu ifade etmektedir (Paulhus vd., 2004). Yol analizi bulguları, psikolojik ihtiyaçların sosyal görünüş kaygısı ve kabul biçimleriyle olan ilişkisinin modelde yer alan diğer psikososyal değişkenlerden bağımsız olarak değerlendirilmemesi gerektiğini göstermektedir. Dolayısıyla sosyal görünüş kaygısını açıklarken yalnızca iki değişken arasındaki basit ilişkilerden hareket etmek yerine, bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlamı ve psikososyal süreçleri birlikte ele alan bütüncül modellerin kullanılması daha anlamlı sonuçlar ortaya koyabilmektedir.

Bulgular kuramsal açıdan incelendiğinde psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının bireyin kendini daha değerli hissetmesine katkı sağlayarak sosyal ortamlara daha aktif katılım göstermesini desteklediği görülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu bireyin sosyal ilişkiler içerisinde daha görünür hâle gelmesine ve sosyal etkileşimlerinin artmasına katkıda bulunabilmektedir. Sosyal etkileşim sıklığının artması ise bireyin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine yönelik farkındalığını da artırabilmektedir. Bu süreçte birey, sosyal çevrede nasıl algılandığına daha fazla dikkat etmeye başlayabilir ve özellikle fiziksel görünümüne ilişkin değerlendirmeleri daha yakından izleme eğilimi gösterebilir. Artan bu değerlendirme farkındalığı, bireyin fiziksel görünümüne yönelik dikkatini yoğunlaştırarak sosyal görünüş kaygısının yükselmesine zemin hazırlayabilmektedir. Bu durum, bireyin sosyal ortamlarda daha aktif ve görünür hâle gelmesinin aynı zamanda değerlendirilme duyarlılığını da artırabileceğini göstermektedir.

Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde psikolojik ihtiyaçların doyumu, bireyin sevgi ve ait olma, özgürlük, güç ve eğlence algısını güçlendirebilmektedir (Glasser, 1999). Bununla birlikte, ihtiyaç doyumunun hangi kaynaklar aracılığıyla sağlandığı da belirleyicidir (Deci ve Ryan, 2000). İhtiyaçların karşılanması büyük ölçüde sosyal çevreden gelen onay ve kabul deneyimlerine dayandığında, bireyin öz değer algısı daha koşullu bir yapıya dönüşebilmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001). Bu durumda birey, kendini değerli hissedebilmek için dışsal değerlendirmelere daha fazla bağımlı hâle gelebilmektedir. Bu eğilim, fiziksel görünüme verilen önemi artırarak sosyal görünüş kaygısını yükseltebilmektedir. Dolayısıyla Glasser'in kuramında vurgulanan sevgi ve ait olma ile güç ihtiyaçlarının karşılanma biçiminin, bireyin kendilik değerini yapılandırma sürecinde belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir.

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik ihtiyaçların sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisinin tek yönlü olmadığı anlaşılmaktadır. İhtiyaçların karşılanması, bazı durumlarda bireyin sosyal ortamlara katılımını ve sosyal değerlendirmelere duyarlılığını artırarak sosyal görünüş kaygısını yükseltebilmektedir. Buna karşılık, sosyal destek ve kabul deneyimleri aracılığıyla karşılanan ihtiyaçlar, bireyin kendilik değerini güçlendirerek sosyal görünüş kaygısını azaltıcı bir rol oynayabilmektedir. Dolayısıyla bu ilişkinin yönü, bireyin ihtiyaçlarını hangi kaynaklar üzerinden karşıladığına ve öz değer algısını nasıl yapılandırdığına bağlı olarak

farklılaşmaktadır. Bu çerçevede sosyal görünüş kaygısının, yalnızca ihtiyaç düzeyiyle açıklanamayacağı; ihtiyaç doyumunun niteliği, öz değer algısının temelleri ve sosyal çevre ile kurulan ilişkilerin birlikte değerlendirilmesini gerektiren çok boyutlu bir yapı olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, sosyal görünüş kaygısının hem kabul biçimleri hem de temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinden çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, sosyal görünüş kaygısının anlaşılmasında bireyin sosyal bağlamının ve içsel psikolojik ihtiyaçlarının birlikte ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, sosyal görünüş kaygısının yalnızca bireysel bir duyarlılık değil; sosyal çevre, temel psikolojik ihtiyaçlar ve kabul biçimlerinin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı olduğu görülmektedir. Algılanan sosyal destek, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını ve koşulsuz kabul algısını güçlendirerek sosyal görünüş kaygısına karşı koruyucu bir zemin oluşturmaktadır. Buna karşılık, temel psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, kabul ve onayın dışsal ölçütlere bağlanmasına yol açmakta; bu durum koşullu kabul algısını besleyerek sosyal görünüş kaygısını artıran bir risk süreci yaratmaktadır. Ayrıca bulgular, temel psikolojik ihtiyaçların sosyal görünüş kaygısıyla yalnızca kabul biçimleri aracılığıyla değil, doğrudan da ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çerçevede, sosyal görünüş kaygısının anlaşılmasında bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin, içsel psikolojik ihtiyaçlarının ve kabul deneyimlerinin birlikte ele alınmasının gerekli olduğu söylenebilir.

4.3. Öneriler

4.3.1. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerine Yönelik Öneriler

Üniversitelerde yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında öğrencilerin sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Bu doğrultuda kendini kabul, benlik değeri, beden algısı, koşullu öz-değer ve sosyal karşılaştırma eğilimlerine yönelik yapılandırılmış psikoeğitim programları geliştirilebilir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı yüksek öğrenciler için beden algısı, kendini kabul ve öz değer temalarını içeren yapılandırılmış grup çalışmaları planlanabilir.

4.3.2. Üniversite Ortamı ve Eğitim Politikalarına Yönelik Öneriler

Üniversite ortamlarında öğrencilerin sosyal etkileşimlerini destekleyen ve aidiyet duygularını güçlendiren sosyal, kültürel ve akademik etkinliklerin artırılması önerilmektedir. Öğrenci kulüpleri, sosyal sorumluluk projeleri ve iş birliğine dayalı öğrenme ortamları yaygınlaştırılabilir. Bununla birlikte üniversite ortamında öğrencilerin yalnızca akademik başarıları ya da fiziksel görünüşleri üzerinden değerlendirilmesini teşvik eden yaklaşımlar yerine, bireyleri çok yönlü özellikleriyle ele alan kapsayıcı bir kampüs ikliminin oluşturulması önem taşımaktadır.

4.3.3. Ebeveynlere Yönelik Öneriler

Ailelerin gençlerle kurdukları iletişimde koşulsuz kabulü destekleyen bir yaklaşım benimsemeleri önerilmektedir. Gençlerin yalnızca başarı, performans veya dış görünüş üzerinden değerlendirilmesinden kaçınılmalıdır. Aileler, çocuk ve gençlerle kurdukları iletişimde fiziksel görünüm yerine bireyin kişisel özelliklerini, ilgi alanlarını ve gelişim sürecini merkeze almalıdır. Ailelerin destekleyici ve kabul edici bir tutum benimsemeleri, gençlerin kendilik değerlerini daha sağlıklı biçimde yapılandırılmalarıyla ilişkili olabilir. Ayrıca ailelerin gençlerin sosyal ilişkilerini destekleyici bir yaklaşım sergilemeleri önerilmektedir.

4.3.4. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Sosyal görünüş kaygısı, sosyal destek, psikolojik ihtiyaçlar ve kendini kabul değişkenleri arasındaki ilişkilerin zaman içerisindeki değişimini inceleyen boylamsal araştırmaların yapılması önerilmektedir. Sosyal görünüş kaygısını azaltmaya yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi ve bu programların etkililiğinin deneysel araştırmalarla test edilmesi önerilmektedir. Gelecek araştırmalarda karma yöntemlerin kullanılması önerilmektedir. Özellikle nitel araştırmalar yoluyla bireylerin sosyal görünüş kaygısı deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi yararlı olabilir. Sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili benlik saygısı, beden imajı, sosyal karşılaştırma, medya etkileri ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerin de araştırmalara dâhil edilmesi önerilmektedir.

4.3.5. Politika Geliştiricilere Yönelik Öneriler

Yükseköğretim kurumlarında öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu desteklemeye yönelik koruyucu ve önleyici ruh sağlığı politikalarının geliştirilmesi önerilmektedir. Üniversite psikolojik danışma merkezlerinin insan kaynağı ve hizmet kapasitesinin artırılmasına yönelik kurumsal düzenlemeler yapılabilir. Ayrıca öğrencilerin ruh sağlığı hizmetlerine erişimini kolaylaştıracak uygulamaların yaygınlaştırılması ve bu hizmetlerin sürdürülebilir biçimde desteklenmesi önerilmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik programların kurumsal düzeyde planlanması ve uygulanması yararlı olabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, D., & Ceyhan, E. (2005). Resmi ve özel genel lise öğrencilerinin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri açısından kendini kabul düzeylerinin incelenmesi.
- Aktan, E. (2018). Sosyal Medya Ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53.
- Alden, L.E. Ve Taylor, C.T. (2004). Interpersonal Processes İn Social Phobia. *Clinical Psychology Review*, 24: 857–882.
- Alımcı, D. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Akran Zorbalığı Ve Sosyal Görünüş Kaygıları İle Kendine Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alizada, L. (2023). Otomatik Düşünce Ve Akılcı Olmayan İnançların Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Etkisi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Altunel, L. (2023). Antik Yunan ve Roma Heykel Sanatında Beden. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 12(8), 983-994.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2000). Mental Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal El Kitabı: Dördüncü Baskı (DSM-IV) (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ardahan, M. (2006). Sosyal destek ve hemşirelik. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 68-75.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). *The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis*. *Journal of Personality*, 72(1), 47–88. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x>
- Astani, A. I. (2016). Mindfulness and unconditional self-acceptance as protective factors against thin ideal internalization. *Analele Ştiinţifice ale Universităţii Alexandru Ioan Cuza «din Iaşi. Psihologie*, 25(1), 37-46.
- Ata, R. N., & Thompson, J. K. (2010). Weight bias in the media: A review of recent research. *Obesity Facts*, 3, 41–46. <http://dx.doi.org/10.1159/000276547>
- Ata, R., Ludden, A., & Lally, M. (2007). The Effects Of Gender And Family, Friend And Media Influences On Eating Behaviors And Body Image During Adolescence. *Journal Of Youth And Adolescence*, 36, 1024–1037, <https://dx.doi.org/10.1007/S10964-006-9159-X>
- Aubrey JS (2006) Exposure to sexually objectifying media and body self perceptions among college women: An examination of the selective exposure hypothesis and the role of moderating variables. *Sex Roles*, 55:159-172.
- Ay, A. (2024). *Sosyal Görünüş Kaygısının Yordayıcıları Olarak Psikolojik Dayanıklılık Ve Benlik Saygısının Rolü* (Master's Thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Aydın, K. B. (2022). Sosyal destek herkese lazım. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Baker, N. C. (1984). *The beauty trap: Exploring woman's greatest obsession*. Franklin Watts.
- Bakır, V., Arslan, C., & Dilmaç, B. (2023). Z-kuşağı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri ile temel psikolojik

- ihtiyaçlar arasındaki ilişki. Milli Eğitim Dergisi, 52(239), 2053–2076. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1110796>
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asian Journal of Instruction (E-AJI)*, 2(1 (ZEL)), 41-52.
- Baraldi, C., Corsi, G., & Esposito, E. (1998). *Glossar zu Niklas Luhmanns theorie sozialer systeme* (pp. 7-248). Suhrkamp.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459–1473. <https://doi.org/10.1177/0146167211413125>
- Başaran, C., & Kasapoğlu, H. (2018). Kanon: Klasik Grek HeykeltıraŐlıđında Estetik Arayışı. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(zel Sayı 3), 2835-2853.
- Başer, Z. (2006). Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Unpublished Masters Thesis, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.*
- BatuŐ, G., Alver, F., Arık, B., oban, B., & iğ, . (2006). *Kadife karanlık II: Ayna Ővyeleri*. Su Yayınları.
- Baumeister, R. F., & Hutton, D. G. (1987). Self-Presentation Theory: Self-Construction And Audience Pleasing. In *Theories Of Group Behavior* (Pp. 71-87). New York, NY: Springer New York.
- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal ğrenme Kurami Ve Eğitimde Uygulanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14), 198-210.
- Bazzini, D., Curtin, L., Joslin, S., Regan, S., & Martz, D. (2010). Do animated Disney characters portray and promote the Beauty–Goodness stereotype? *Journal of Applied Social Psychology*, 40, 2687–2709. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00676.x>
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.
- Berne S, Frisén A, Kling J. Appearance-related cyberbullying: a qualitative investigation of characteristics, content, reasons, and effects. *Body Image*. 2014;11(4):527–33. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.08.006>
- Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Psikolojik Danışman Adaylarının Koşulsuz Kendini Kabul Düzeyleri. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 2438-2453. <https://doi.org/10.15869/İtobiad.444355>
- Biswal, B., Yetkin, F. Z., Haughton, V. M. & Hyde, J. S. Functional connectivity in the motor cortex of resting human brain using echo-planar MRI. *Magn. Reson. Med*. 34, 537–541 (1995).
- Blascovich, J., Mendes, W. B., Hunter, S. B., & Salomon, K. (1999). Social" facilitation" as challenge and threat. *Journal of personality and social psychology*, 77(1), 68.
- Boccia, M. L. (1983). A functional analysis of social grooming patterns through direct comparison with self-grooming in rhesus monkeys. *International Journal of Primatology*, 4(4), 399–418. <https://doi.org/10.1007/BF02735602>
- Bordini, R. A., Mnscher, J.-C., Baumgartner, K. A., Hagos, S., Hornig, J., Gampe, S., Yaman, B., Korn, O., & Herzberg, P. Y. (2021). Strangers In A Strange Land: Designing A Mobile Application To Combat Loneliness And Isolation Among

- Foreign University Students. *Journal Of Technology İn Behavioral Science*, 6(1), 81– 87. <https://doi.org/10.1007/S41347-020-00171-6>
- Bordo, S. (1993) *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture and the Body*. Berkeley, University of California Press
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International Encyclopedia of Education*, 3, 37-43
- Bronfenbrenner, U., & Ceci, S. J. (1994). Nature-nuture reconceptualized in developmental perspective: A bioecological model. *Psychological Review*, 101(4), 568. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.4.568>
- Bronfenbrenner, U., (2005). *Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives on Human Development*. SAGE Publications.
- Buchanan, T. S., Fischer, A. R., Tokar, D. M., & Yoder, J. D. (2008). Testing A Culture-Specific Extension Of Objectification Theory Regarding African American Women's Body İmage. *The Counseling Psychologist*, 36(5), 697-718.
- Burkley, M., Burkley, E., Stermer, S. P., Andrade, A., Bell, A. C., & Curtis, J. (2014). The ugly duckling effect: Examining fixed versus malleable beliefs about beauty. *Social Cognition*, 32(5), 466-483.
- Buss, D. M. (2024). *Evolutionary psychology: The new science of the mind*. Routledge.
- Büyükmumcu, S., & Aykut Ceyhan, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde İşlevsel Olmayan Tutumlar, Algılanan Ebeveyn Tutumları Ve Sosyal Karşılaştırma Yönelimlerinin Beden İmgisini Yordayıcılığı. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 19-35.
- Cai, Z., Gui, Y., Wang, D., Yang, H., Mao, P., & Wang, Z. (2021). Body image dissatisfaction and impulse buying: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 653559. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.653559>
- Calogero RM (2013) Objects don't object: Evidence that self-objectification disrupts women's social activism, *Psychol Sci*, 24:312–318.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-behavioral perspectives on body image. *Encyclopedia of body image and human appearance*, 1, 334-342.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. (No Title).
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body İmage: A Handbook Of Science, Practice, And Prevention*. Guilford Press.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. (2001). Unconditional Self-Acceptance And Psychological Health. *Journal Of Rational-Emotive And Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176.
- Chaudhri, S. K., & Jain, N. K. (2009). History of cosmetics. *Asian Journal of Pharmaceutics*, 3(3), 164–167. <https://doi.org/10.4103/0973-8398.56292>
- Chen, V. C. et al. Assessment of abnormal brain structures and networks in major depressive disorder using morphometric and connectome analyses. *J. Affect. Disord.* 205, 103–111 (2016).
- Chen, V. C. et al. Assessment of brain functional connectome alternations and correlation with depression and anxiety in major depressive disorders. *PeerJ* 5, e3147 (2017).
- Chraif, M., & Anitei, M. (2012). Overload learning, attachment and coping styles predictors of mental and physical health of teenage high school students in Romania. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 1842-1846.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among

- Cohen S. 2004. Social relationships and health. *American Psychologist* 59(8):676–684
DOI 10.1037/0003-066X.59.8.676.
- Common Sense Media. (2015). Children, Teens, Media and Body Image: A Common Sense Media research brief.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*, 108(3), 593.
- Croll, J. (2005). Body image and adolescents. *Chest* (in), 40(35), 50.
- Cuming, S., & Rapee, R. M. (2010). Social anxiety and self-protective communication style in close relationships. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 87–96.
doi:10.1016/j.brat.2009.09.010.
- Cüceloğlu, D. (2010). İnsan Ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Çelik, E. ve Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: Benlik saygısının aracı rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(16), 235-256.
- Çelik, E., & Tolan, Ö. Ç. (2021). The Relationship Between Social Appearance Anxiety, Automatic Thoughts and Depression-Anxiety-Stress in Emerging Adulthood. *International Journal of Progressive Education*, 17(5), 345-363.
- Çınar, H., Ve Keskin, N., (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. *Electronic Journal Of Vocational Colleges*, 14, 257-265.
- Çiçek, I. (2021). Mediating Role Of Self-Esteem İn The Association Between Loneliness And Psychological And Subjective Well-Being İn University Students. *International Journal Of Contemporary Educational Research*, 8(2), 83–97.
<https://doi.org/10.33200/İjcer.817660>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2025). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları (8. baskı). Pegem Akademi.
- d'Errico, F., Vanhaeren, M., Barton, N., Bouzouggar, A., Mienis, H., Richter, D., ... Lozouet, P. (2009). Additional evidence on the use of personal ornaments in the Middle Paleolithic of North Africa. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(38), 16051–16056. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903532106>
- Dağ, İ. (2009). Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 1-10.
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *The Journal of social psychology*, 146(1), 15-30.
- De Jong Gierveld, J. (1998). A Review Of Loneliness: Concept And Definitions, Determinants And Consequences. *Reviews İn Clinical Gerontology*, 8, 73-80.
- de Vries, D. A., & Peter, J. (2013). Women on display: The effect of portraying the self online on women's self-objectification. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1483–1489. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.015>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " What " And " Why " Of Goal Pursuits: Human Needs And The Self-Determination Of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965ph1104_01
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-Determination Theory and Basic Need Satisfaction: Understanding Human Development in Positive Psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 23-40.
- Dhaniel, N. F. M., Mohamed, N. F., & Ibrahim, S. (2024). Perceive of social support and self-acceptance among male and female diploma college students in Malaysia. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion and Humanity*, 6(1), 45–61.
<https://doi.org/10.32923/psc.v6i1.3659>

- Doğan, N. (2022). The Image of the Body in Its Historical Transformation. *Contemporary Issues of Communication*, 1(1), 31-45.
- Doğan, S., & Kılıç, S. (2009). Örgütlerde “İzlenim Yönetimi Davranışı” Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. *Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(3), 53-83.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Doğan, T., Sapmaz, F. & Totan, T. (2011). Adaptation of the Body Image Coping Strategies Inventory to Turkish: a validity and reliability study. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 12(2), 121-129
- Dove. (2023). The real state of beauty: A global report. Unilever PLC. <https://www.dove.com/the-real-state-of-beauty>
- Dryden, W., David, D. Ve Ellis, A. (2010). Rational Emotive Behavior Therapy. In K. S. Dobson (Edt.), *Handbook Of Cognitive Behavioral Therapies* (S. 226-276). New York, USA: The Guilford Press.
- Duarte, C., & Pinto-Gouveia, J. (2017). The impact of early shame memories in Binge Eating Disorder: The mediator effect of current body image shame and cognitive fusion. *Psychiatry Research*, 258, 511–517. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.086>
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child development*, 1025-1034.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. New York, USA: Julian.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy And The Value Of Human Being. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook Of Rational-Emotive Therapy* (Pp. 99–112).
- Ellis, Albert (b), “Early Theories And Practices Of Rational Emotive Behavior Therapy And How They Have Been Augmented And Revised During The Last Three 95 Decades”, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, Volume 17, Issue 2, Year 1999, pp. 69– 93.
- Erol, A., Toprak, G. & Yazıcı, F. (2006). Psychological and physical correlates of disordered eating in male and female Turkish college students. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 60, 551-557. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1440-1819.2006.01557.x>
- Eser, A. (2023). Geç Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı, Sosyal Karşılaştırma Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasında İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Faustino, B., Vasco, A. B., Silva, A. N., & Marques, T. (2020). Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 23(2), 442.
- Fawknner, H., J. (2012), “Body Image Development – Adult Men”, Cash, T., F. (Ed.), In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Academic Press: 194-200.
- Featherstone, M. (2010). Body, image and affect in consumer culture. *Body & society*, 16(1), 193-221.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Flett G., Besser A., Davis R. & Hewitt P. (2003) Dimensions of perfectionism, unconditional self acceptance and depression. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy* 21, 119–138.

- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences And Mental Health Risks. *Psychology Of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/J.1471-6402.1997.Tb00108.X>
- Frey, L.M. & Wilhite, K. (2005). Our Five Basic Needs: Application for Understanding the Function of Behavior. *Intervention in School and Clinic*. 40 (3), 156-160.
- Frisén A, Berne S. Swedish adolescents' experiences of cybervictimization and body-related concerns. *Scand J Psychol*. 2020;61(1):68–76. <https://doi.org/10.1111/sjop.12561>
- Fritsch, M. (2003). "Religion im System", *Orientierung*, Nr. 11 67. Jahrgang, Zürich, 15 Juni, 126-131.
- Gattario, K. (2013). *Body Image in Adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology*. Doctoral Dissertation at the University of Gothenburg
- Gedik, G. (2024). BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE KENDİNİ KABUL. *The Journal Of Academic Social Science*, 71(71), 615-626. DOI :10.16992/ASOS.13691
- General & Plastic Surgery Devices Worldwide. (2024, March). Global revenue report. *Market Research Future*.
- GfK. (2017). Global study: How satisfied are we with our looks? GfK Global Research Report.
- Gierveld JD, Van Tilburg T. A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness- confirmatory tests on survey data. *Res Aging*. 2006;28(5):582–98.
- Glasser, W. (1965). *Reality Therapy: A New Approches to Psychiatry*. New York: Harper And Row.
- Glasser, W. (1999). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. Harper Perennial.
- Glasser, W. (2005). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi: Seçim teorisi*. Çeviren: M. İzmirli. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Glasser. W. (2003). *Seçim Teorisi (Çev: Müge İzmirli)*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Glatter JB. *Information-Consciousness-Reality*. Switzerland: The Frontiers Collection. Springer; 2019.
- Gloria AM, Castellanos J, Lopez AG, Rosales R. An examination of academic nonpersistence decisions of Latino undergraduates. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*. 2005; 27:202–223.
- Goffman, E. (2023). *The Presentation Of Self İn Everyday Life*. In *Social Theory Re-Wired* (Pp. 450-459). Routledge.
- Goretzko, D., Siemund, K., & Sterner, P. (2024). Evaluating model fit of measurement models in confirmatory factor analysis. *Educational and Psychological Measurement*, 84(1), 123–144. <https://doi.org/10.1177/00131644231163813>
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological bulletin*, 134(3), 460.
- Griskevicius, V., & Kenrick, D. T. (2013). Fundamental motives: How evolutionary needs influence consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 23(3), 372–386. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2013.03.003>
- Gül, E., (2016). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Karşılaştırmanın Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Bilişsel Çarpıtmalarla İlişkisi*, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- Gülbahçe, A. (2007). Mesleki Olgunluk Düzeyleri Farklı Olan ğrencilerin Sosyal Karşılaştırma Ve Benlik İmgelerinin İncelenmesi. Basılmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güler, K. Ve Tuncay, A. M. (2021). “Yetişkinlerde Beden İmgesi Baş Etme Stratejileri Ve ocukluk ağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Akademik Hassasiyetler, 8(17), 193-221.
- Gümüş Eren, A. (2006). Sosyal Kaygının Benlik Saygısına Ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 3(26), 63-75.
- Gürhan N & Okanlı A. Yaşamın sırrı iletişim. 2nd ed. Türkiye: Nobel Yayıncılık; 2019.
- Halliwell, E. (2013). The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects?. Body image, 10(4), 509-514.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The Measurement Of Social Physique Anxiety. Journal Of Sport And Exercise Psychology, 11(1), 94-104
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. Assessment, 15(1), 48-59.
- Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd ed.). Guilford Press.
- Heaney, C. A., & Israel, B. A. (2008). Social Networks And Social Support. Health Behavior And Health Education: Theory, Research, And Practice, 4(1), 189-210.
- Hesse-Biber, S. (1996) Am I thin Enough Yet? The Cult of Thinness and the Commercialization of Identity. NY, Routledge
- House, J. S. (1981). Work stress and social support. Addison-Wesley
<https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/it-s-time-to-harness-the-power-of-connection-for-our-health-and-well-being>
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-acceptance, perceived social support and their associations with mental health of incarcerated offenders in China. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102166.
- Hunt, K. A., Fate, J., & Dodds, B. (2011). Cultural and social influences on the perception of beauty: A case analysis of the cosmetics industry. *Journal of Business Case Studies (JBCS)*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.19030/JBCS.V7I1.1577>
- Iraz, R., Arıbaş, A. N., & zşahin, F. (2021). Algılanan Sosyal Destek Ve Psikolojik İyİ Oluş İlişkisi: niversİte ğrencileri rneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376.
- Jersild, A. T. (1978). The psychology of adolescence. New York: MacMillan Company.
- Jia, J., Li, D., Li, X., Zhou, Y., Wang, Y. & Sun, W. (2017). Psychological Security And Deviant Peer Affiliation As Mediators Between Teacher-Student Relationship And Adolescent Internet Addiction. *Computers In Human Behavior*, 73, 345-352. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.063>
- Jibeen T. Unconditional self acceptance and self esteem in relation to frustration intolerance beliefs and psychological distress. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*. 2017;35:207-221. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0251-1>
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance
- Kam, S. Y., & Prihadi, K. D. (2021). Why Students Tend To Compare Themselves With Each Other? The Role Of Mattering And Unconditional Self-Acceptance.

- International Journal Of Evaluation And Research İn Education, 10(2), 441-447.
Doi:10.11591/İjere.V10i2.21238
- Karagüven, M. H. Ü. (1999). AÇIK KAYGI ÖLÇEĞİNİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİ İLE İLGİLİ BİR ÇALIŞMA. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 11(11), 203-218.
- Karakitapoğlu Aygün, Z., & İmamoğlu, E. O. (2002). Value domains of Turkish adults and university students. The Journal of Social Psychology, 142, 333-351
- Karataş, Z., & Öksüz, M. (2020). Sosyal Çalışmacı Adaylarının Koşulsuz Kendini Kabul Etme Ve Merhamet Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(4), 2547-2559. <https://doi.org/10.33206/Mjss.721325>
- Kardaş, M. (2025). Gösterişçi Tüketim Ve Sosyal Görünüş Kaygısı: Instagram Kadınları Ve Kadın Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Kaşıkara, G., & Doğan, U. (2017). Beğenilme Arzusu: Ölçek Geliştirme, Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4(2), 51-60.
- Kawamura, K., & Rice, T. (2008). Body image among asian Americans. In *Asian American Psychology* (pp. 587-608). Psychology Press.
- Kearney-Cooke, A. (2002). Familial influences on body image development. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 99-107.
- Keery, H., Boutelle, K., Van Den Berg, P., & Thompson, J. K. (2005). The impact of appearance-related teasing by family members. Journal of Adolescent Health, 37(2), 120-127.
- Kent, G. (2000). Understanding The Experiences Of People With Disfigurements: An İntegration Of Four Models Of Social And Psychological Functioning. Psychology, Health & Medicine, 5(2), 117-129.
- Khaligova, F. (2019). “Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları, Beden İmaji Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki”, International Social Sciences Studies Journal, 5(45): 5260-5273.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
- Kıratlı E, Ersöz G, Koçak E (2021) Sosyal görünüş kaygısının işyeri yalnızlığına etkisi: Konya gençlik ve spor il müdürlüğü örneği. Journal of Yaşar University, 16:1207-1217.
- Kızılkaya, M., & Özkaya, A. S. (2023). Sosyal Görünüş Kaygısının Psikolojik Kuramlar Açısından İncelenmesi.
- Kline, R. B. (2023). Principles and practice of structural equation modeling (6th ed.). Guilford Press.
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263-278. DOI: 10.21580/pjpp.v7i2.13371
- Kundakçı, H. A. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı Ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kutlu, M., & Pamuk, M. (2016). Analysis of social and emotional loneliness according to glasser’s basic needs. Educational Process: International Journal, 5(2), 128.

- Lacan, J. (1977). The mirror stage as formative of the function of the I as revealed in psychoanalytic experience. In *Écrits: A selection* (A. Sheridan, Trans., pp. 1–7). Tavistock/Routledge. (Original work published 1966)
- Lau, J., & Ng, K. M. (2014). Conceptualizing the counseling training environment using Bronfenbrenner's ecological theory. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(4), 423-439. <https://doi.org/10.1007/s10447-014-9220-5>
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression Management: A Literature Review And Two-Component Model. *Psychological Bulletin*, 107(1), 34.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M. (1997). *Social Anxiety*.
- Legault, L., & Sago, A. (2022). When Body Positivity Falls Flat: Divergent Effects Of Body Acceptance Messages That Support Vs. Undermine Basic Psychological Needs. *Body Image*, 41, 225-238.
- Levine Micheal P. - SMOLAK Linda (2002), —Body Image Development in Adolescence, *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2009). “Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders”: A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 9–42. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.9>
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M., & Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders?. *Appetite*, 67, 125-133.
- Luhmann, N. (1995). *Social systems*. Stanford University Press.
- MacInnes, D. L. (2006). Self- esteem and self- acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 13(5), 483-489. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2006.00959.x>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing body image on social media: Gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. *Frontiers in psychology*, 12, 626763.
- Marean, C. W., Bar-Matthews, M., Bernatchez, J., Fisher, E., Goldberg, P., Herries, A. I. R., Williams, H. M. (2007).
- Marita, dkk. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Citra Tubuh (Body Image) Siswi
- Markey, C. N. (2010). Invited commentary: why body image is important to.
- Marks, I. M. Ve Gelder, M. G. (1966). Different Ages Of Onset In Varieties Of Phobia. *American Journal Of Psychiatry*, 123, 218-221.
- Maryam, S., & Ifdil, I. (2019). Relationship between body image and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129-136.
- Maslow, A.H. (1973). “Self-Actualizing And Beyond.” *Theories Of Personality*. Newyork.
- Mellor, D., Fuller-Tyszkiewicz, M., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2010). Body image and self-esteem across age and gender: A short-term longitudinal study. *Sex roles*, 63(9), 672- 681.

- Mental Health Foundation. (2019). Body image: How we think and feel about our bodies [Executive summary]. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/articles/body-image-report-executive-summary>
- Nadina, Darie. (2023). Self-Acceptance And Decision-Making Capacity In Adolescence. European Proceedings of Educational Sciences. DOI: 10.15405/epes.23045.17
- Nemiah, J.C., "Anxiety Neurosis". Comprehensive Textbook Of Psychiatry, Ed. A.M. Freedman, H.I. Kaplan, B.J. Sadock, The Williams And Wilkins Company, Baltimore, 1975, Vol.
- Nerini, A., Matera, C., & Stefanile, C. (2016). Siblings' appearance-related commentary, body dissatisfaction, and risky eating behaviors in young women. European Review of Applied Psychology, 66(6), 269-276.
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Stott, K., & Hindle, L. (2013). Predicting psychological needs and well-being of individuals engaging in exercise. Contemporary Educational Psychology, 38(1), 60–71.
- Nisar, I., & Naseer, I. (2026). Relationship between body image, self-esteem, and self-acceptance among university students: A qualitative study.
- Orbach, S. (1999) Whose body? The Politics of the Body and the Body Politic. The Body Culture Conference: Challenging Current Approaches to Physical Activity, Healthy Eating, Sexual Health and Body Image. Melbourne.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2019). PISA 2018 results (volume III): What school life means for students' lives. OECD Publishing.
- Osborne, C.G. (1992). Seni Mengasah Diri. Yogyakarta: Kanisius.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A. III, Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social Support And Resilience To Stress: From Neurobiology To Clinical Practice. Psychiatry, 4(5), 35–40.
- Ökten, Ü. G. (2019). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Öngören, B., & İntizamoglu, M. (2025). Sosyal Medya ve İnternet Kullanımının Pozitif Beden Algısı Üzerindeki Etkisi. *İmgelem*, (Yeni Medya Çalışmaları), 145-168.
- Özdevecioğlu, M. (2013). Algılanan örgütsel destek ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 18(2), 113-130.
- Özer, Ö., & Yalçın, İ. (2019). Bilişsel-Davranışçı Terapiye Dayalı Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeylerine Etkisi. Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2(2), 161-168. <https://doi.org/10.47770/ukmead.788859>
- Özmen, D., Özmen, E., Ergin, D., Çetinkaya, A. C., Şen, N., DüNDAR, P. E. & Taksin, E. O. (2007). The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. BMC Public Health, 7, 311-318. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-7-80>
- Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13 (48), 15-26.
- Papalia, D.E., Old, S.W & Feldman, R.D. (2008). Human development: Edisi kesembilan. Jakarta: Kencana.
- Park, L. E., & Pelham, B. W. (2006). Self Versus Others' Ratings Of Physical Attractiveness. Unpublished Data, University At Buffalo, The State University Of New York.

- Parker, R. (2009). The female body and body image: a historical perspective. In *Women, Doctors and Cosmetic Surgery: Negotiating the 'Normal' Body* (pp. 25-37). London: Palgrave Macmillan UK.
- Parra Á, Sánchez-Queija I, García-Mendoza MDC, Coimbra S, Egídio Oliveira J, Díez M. Perceived parenting styles and adjustment during emerging adulthood: a cross-national perspective. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(15):2757. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152757>
- Pastimo, O. F. A., & Muslikah, M. (2022). The relationship between self-acceptance and social support with self-confidence in Madrasah Tsanawiyah. *Edukasi*, 16(2), 90-99.
- Patton, W., & McMahon, M. (2006). The Systems Theory Framework of Career Development and Counseling: Connecting Theory and Practice. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 28(2), 153–166. <https://doi.org/10.1007/s10447-005-9010-1>
- Paulhus, D. L., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., & Tracy, J. L. (2004). Two replicable suppressor situations in personality research. *Multivariate Behavioral Research*, 39(2), 303–328. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3902_7
- Pelletier, L. G., Dion, S. C., & Lévesque, C. S. (2004). Can self-determination help protect women against sociocultural influences about body image and reduce their risk of experiencing bulimic symptoms? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 61-88. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.61.26990>
- Perloff RM, 2014. Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11–12), 363–77.
- Peterson, A.V. (2000). Choice Theory and Reality Therapy. *TCA Journal*. 28 (1), 41-50.
- Piran, N., & Teall, T. (2012). The Developmental Theory Of Embodiment. Preventing Eating-Related And Weight-Related Disorders: Collaborative Research, Advocacy, And Policy Change, 44, 227-245.
- Popov, S., Radanović, J., & Biro, M. (2016). Unconditional self-acceptance and mental health in ego-provoking experimental context. *Suvremena psihologija*, 19(1), 71-79.
- Prokop, P., Fančovičova, J., & Fedor, P. (2014). Parasites enhance self-grooming behaviour and information retention in humans. *Behavioural Processes*, 107, 42–46. <https://doi.org/10.1016/j.beproc.2014.07.017>
- Putri, I. S. R., Razen, E. R., & Mukhlida, H. M. F. (2024). The influence of self-acceptance and self-fulfillment on beauty anxiety in beauty vlogger audiences. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 25(1), 10–22.
- Reas, D., & Grilo, C. (2004). Cognitive-behavioral assessment of body image disturbances. *Journal of Psychiatric Practice*, 10, 314e322.
- Ricciardelli, L., A., Yager, Z. (2016), *Adolescence And Body Image*, London, NY, Routledge
- Rodgers, R. F., & DuBois, R. H. (2016). Cognitive biases to appearance-related stimuli in body dissatisfaction: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 46, 1–11. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2016.04.006>
- Roebroeks, W., Sier, M. J., Nielsen, T. K., De Loecker, D., Parés, J. M., Arps, C. E., & Mücher, H. J. (2012). Use of red ochre by early Neandertals. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(6), 1889–1894. <https://doi.org/10.1073/pnas.1112261109>

- Rosen, J. C., Srebnik, D., Saltzberg, M., & Wendt, S. (1991). Development of a body image scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 286-293.
- Rumsey, N., & Harcourt, D. (2004). Body Image And Disfigurement: Issues And Interventions. *Body Image*, 1(1), 83-97.
- Ryan, AM & Shin, S. (2005). Tujuan Pencapaian Sosial: Sifat dan Konsekuensi dari Orientasi yang Berbeda terhadap Kompetensi Sosial. University of Illinois: Urbana-Champaign.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.
- Ryff, Carol. D. (1989). Happiness Is Everything, Or is It? Exploration of The Meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Safarina, Nur Afni, and Maulayani Maulayani. "Self-acceptance as a predictor of self-esteem in victims of body shaming." *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research* 2.1 (2021): 5-11.
- Salazar R. Cyberbullying victimization as a predictor of cyberbullying perpetration, body image dissatisfaction, healthy eating and dieting behaviors, and life satisfaction. *J InterpersViolence*.2021;36(1–2):354–80. <https://doi.org/10.1177/0886260517725737> .
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127–139. doi:10.1037/0022-3514.44.1.127
- Sari, N. L., Hayati, S., & Nurhikmah, N. (2023). Hubungan antara Self Acceptance dengan Body image pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Acne vulgaris. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 155-160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2259>
- Sato, W. et al. Resting-state neural activity and connectivity associated with subjective happiness. *Sci. Rep.* 9, 12098 (2019).
- Sato, W., Kochiyama, T., Kubota, Y., Uono, S., Sawada, R., Yoshimura, S., & Toichi, M. (2016). The association between perceived social support and amygdala structure. *Neuropsychologia*, 85, 237-244.
- Schlenker, B. R. (1980). *Impression Management* (Vol. 526). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social Anxiety And Self-Presentation: A Conceptualization Model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2016). *A beginner's guide to structural equation modeling* (4th ed.). Routledge.
- Shaffer, D. R. (1996). *Developmental psychology: Childhood and adolescence*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Shihadeh, H., Alammouri, I., Alhaddad, A., Nofal, Y. R., Rayyan, R., Riyad, A., ... & Bani-Mustafa, R. (2025). Effects of social media on body image perception among a sample of Jordanian university students: a cross-sectional study. *Middle East Current Psychiatry*, 32(1), 1-8.
- Shroff H, Thompson JK. The tripartite influence model of body image and eating disturbance: a replication with adolescent girls. *Body Image*. 2006;3(1):17–23. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.004>
- Sicilia, Á., Sáenz-Alvarez, P., González-Cutre, D., & Ferriz, R. (2016). Social physique anxiety and intention to be physically active: A self-determination theory approach. *Research quarterly for exercise and sport*, 87(4), 354-364.

- Smolak Linda (2002), —Body Image Development in Childrenl, Body image: A handbook of theory, research and clinical practice, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- Song, S., & Yan, B. (2025). The relationship between basic psychological needs satisfaction and personal growth initiative among female college students in Western China: a chain mediation effect. *Frontiers in Psychology*, 16, 1689035. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1689035>
- Spielberger, C. D. (1976). Stress And Anxiety And Cardiovascular Disease. *Journal Of The South Carolina Medical Association*, 73, 15-22.
- Stice E, Spangler D, Agras WS. Exposure to media-portrayed thin-ideal images adversely affects vulnerable girls: A longitudinal experiment. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2001; 20:270–288.
- Stice E, Whitenton K. Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*. 2002; 38:669–678. [PubMed: 12220046]
- Stice, E. (2003). Puberty and body image. In C. Hayward (Ed.), *Gender differences at*
- Sullivan, D. A. (2001) *Cosmetic Surgery: The Cutting Edge of Commercial Medicine in America*. New Brunswick, Rutgers University Press.
- Surya, H. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta: Gramedia
- Sübaşı, G. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim Ve Bilim*, 32 (144), 3-15.
- Swami, V., Frederick, D. A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., et al. (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: Results of the international body project I. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 309–325. doi:10.1177/ 0146167209359702.
- Synnott, A. (1993). *The Body Social: Symbolism, Self and Society*. Routledge.
- Şahin MN (2020) Instagram kullanımı ve kilo damgalaması: Farklı instagram içeriklerine maruz kalma, nesneleştirme ve kilo damgalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Şahin, H., İşleyen, F., & Özdemir, S. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumları Ve Sosyal Ağ Kullanımlarına Göre Etkileşim Kaygısı Ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 25-36.
- Şener, N., & KÖKKAYA, A. E. (2024). Günümüzde Çizgi Filmlerin Çocuk Gelişimindeki Yeri. *The Journal Of Social Sciences*, 15(15), 380-387.
- Şengönül, M., & Aydın, B. N. (2023). Genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımına dair özellikler ile sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları ilişkisi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 113-134.
- Şimşir, Z., Seki, T., Dilmaç, B. (2019). Sosyal Görünüş Kaygısında Cinsiyet Farklılıkları: Bir Meta Analiz Çalışması. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 615-637
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics (7th ed.)*. Pearson Education.
- Tathoğlu, S. S. (2021). Öğrenmeye Sosyal-Bilişsel Bir Bakış: Albert Bandura. *Sosyoloji Notları*, 5(1), 15-30.
- Teközel, İ. M. (2007). Gerçekliği İnşa Etkinliği Olarak Sosyal Karşılaştırma: Sosyal Karşılaştırma Süreçlerinde Gerçekçi Ve Kurgusal Karşılaştırma Enformasyonu Kullanma Eğilimlerinin İncelenmesi.

- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
- Thibierge, S., & Morin, C. (2010). The self and the subject: A psychoanalytic Lacanian perspective. *Neuropsychoanalysis*, 12(1), 81-93.
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 181–183. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleef-Dunn, S. (1999). *Theory Assessment, And Treatment Of Body Image Disturbance*. Thomson JK, Heinberg LJ, Altabe MN, Tantleef-Dunn. *Exacting Beauty: Theory, Assessment, And Treatment Of Body Image Disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, J. K., Schaefer, L., & Menzel, J. (2012). Internalization of thin-ideal and muscular-ideal. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 499–504). Amsterdam, Netherlands: Elsevier.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2016). ‘Strong is the new skinny’: A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 23, 1003–1011. <http://dx.doi.org/10.1177/1359105316639436>
- Trenshaw, K. F., Revelo, R. A., Earl, K. A., & Herman, G. L. (2016). Using self-determination theory principles to promote engineering students’ intrinsic motivation to learn. *International Journal of Engineering Education*, 32(3), 1194-1207.
- Turner, B. (1996). *The Body and Society: Explorations in Social Theory*. Sage Publications.
- Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2429-2446.
- Tylka, T.L. Refinement of the tripartite influence model for men: Dual body image pathways to body change behaviors. *Body Image* 2011, 8, 199–207.
- Unicef. (2021). On my mind: How adolescents experience and perceive mental health around the world. United Nations Children’s Fund (UNICEF). <https://www.unicef.org/media/119751/file/On-My-Mind-Report-2021.pdf>
- Ülkü, H. (2017). *Gençlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ünüvar, S. (2023). *Algılanan Ebeveyn Tutumları İle Beden İmgesi Baş Etme Stratejilerinde Öz Şefkatin Aracı Rolü*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Valentova, J. V., Mafra, A. L., & Varella, M. A. C. (2022). Enhancing the evolutionary science of self-presentation modification. *Archives of Sexual Behavior*, 51, 79–84. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-01975-0>
- Vandervelde, C.D. (1985). Body Images Of Oneself And Of Others: Developmental And Clinical Significance. *The American Journal Of Psychiatry*, 142(5), 526-531.
- Varol SF (2014) Medyada yer alan temsillerin kimlik edinme sürecindeki rolü. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 26:301-313.

- Vasco, A. B., Conceição, N., Silva, A. N., Ferreira, J. F., & Vaz-Velho, C. (2018). O (meta) modelo de complementaridade paradigmática (MCP). In I. Leal (Ed.), *Psicoterapias*. Factor.
- Wallon, H. (1931). Comment se développe chez l'enfant la notion du corps propre. *Journal de Psychologie*, 28: 705–748.
- Wang C, Yan S, Jiang H, Guo Y, Gan Y, Lv C, Lu Z. 2022. Socio-demographic characteristics, lifestyles, social support quality and mental health in college students: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 22(1):1583 DOI 10.1186/s12889-022-14002-1
- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). The Role Of Friends And Peers In Adolescent Body Dissatisfaction: A Review And Critique Of 15 Years Of Research. *Journal Of Research On Adolescence*, 24(4), 564-590.
- Webb, J. B., & Forman, M. J. (2013). Evaluating The Indirect Effect Of Selfcompassion On Binge Eating Severity Through Cognitive–Affective Selfregulatory Pathways. *Eating Behaviors*, 14(2), 224-228
- Wertheim EH, Paxton SJ, Blaney S. Risk factors for the development of body image disturbances, 2004.
- White, E. K., & Warren, C. S. (2014). The influence of social anxiety on the body checking behaviors of female college students. *Body image*, 11(4), 458-463.
- White, E.K. (2008). The Role Of Social Physique Anxiety And Social Appearance Anxiety In The Body Checking Behaviors Of Male And Female College Students (Unpublished Master Thesis). University Of Nevada, Department Of Psychology.
- World Health Organization (WHO). (2022). Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: 2021/2022 survey report. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Xian, X., Niu, T., Zhang, Y., Zhou, X., Wang, X., Du, X., ... & Ye, M. (2024). The relationship between appearance anxiety and depression among students in a medical university in China: a serial multiple mediation model. *PeerJ*, 12, e17090.
- Xie, Y. T., Shi, M. H., Wei, S. W., & Zhu, L. H. (2018). The relationship between body image of rural order oriented medical students and life satisfaction: The mediating effect of sense of self-acceptance. *Chinese Health Service Management*, 35(8), 609–611.
- Xin, Z. (2022). Perceived social support and college student engagement: moderating effects of a grateful disposition on the satisfaction of basic psychological needs as a mediator. *BMC psychology*, 10(1), 298.
- Xu H, Peng L, Wang Z, Zeng P, Liu X. 2022. Interpersonal sensitivity on college freshmen's depression: a moderated moderation model of psychological capital and family support. *Frontiers in Psychiatry* 13:921045 DOI 10.3389/fpsy.2022.921045.
- Yalçın, A. F. (2007). Başarı kimliği geliştirme programının etkililiği. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6, 175-189
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirliliği Ve Geçerliliği. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(13).
- Yıldırım, T. (2006). Sosyal Fobik Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapinin Etkililiği. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Yıldırım, T., Çırak, Y., & Konan, N. (2011). Öğretmen Adaylarında Sosyal Kaygı. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(1), 85-100.
- Yoldaş, Y. (2007). İşlevsel-Yapısal Sistem Kuramı. İstanbul: Alfa Akademi.
- Yorulmaz M, Kurutçu Ş (2019) Vücut Algısı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisinin İncelenmesi. Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 6:195-208.
- Yuan, Y., Bakar, A. A., Selamat, T., Jingcheng, S., Ya Hui, R., & Yang, Y. (2024). Exploring the mechanisms behind well-being: Social support and basic psychological needs. European Journal of Social Sciences.
- Yüceant, M. (2013). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Master's Thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Zhang, L. C. (2018). Study on the Relationship and Intervention between Troubled Children's Emotional Intelligence, Social Support and Post-Stress Growth. Guilin: Guangxi Normal University.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. Journal of Personality Assessment, 52(1), 30-41.
- Zipagan, F.B., & Tan, L.J.T.G. (2023). From Self-Compassion to Life Satisfaction: Examining the Mediating Effects of Self-Acceptance and Meaning in Life. Mindfulness, 14, 2145-2154. DOI:10.1007/s12671-023-02183

EKLER

EK-1: Etik Kurul Onayı



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	28/02/2025
Protokol No	02/09
Araştırma Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı, Kendini Kabul, Algılanan Sosyal Destek ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel- İlişki Arayıcı Araştırma
Araştırmacılar	Gamze CAN (Sorumlu Araştırmacı) Dr. Öğr. Üyesi Alaattin CİMİNLİ (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: <ol style="list-style-type: none">Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz.Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

EK-2: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı

Araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerde kimliğinizi açığa çıkaracak herhangi bir bilgi istenmemektedir. Bu yüzden ölçeğin üzerinde kimlik bilgilerinizi belirtmeniz gerekmemektedir. Ayrıca vereceğiniz cevaplar sadece araştırma kapsamında kullanılacak ve cevaplar gizlilik esasına göre korunacaktır. Size yöneltilen sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın doğru sonuçlar verebilmesi açısından önemlidir. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Araştırmaya olan katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1. Cinsiyet: K () E ()

2. Sınıf Düzeyi: 1 () 2 () 3 () 4 ()

3. Yaşınız:

EK-3: Koşulsuz Kendini Kabul Ölçeği

Hemen her zaman geçersiz	Çoğu zaman geçersiz	Az geçersiz	Geçerliliği geçersizliği Eşit	Geçerliliği az	Çoğu zaman geçerli	Hemen her zaman geçerli					
1	2	3	4	5	6	7					
Aşağıda, kendinizi değerlendirebileceğiniz ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin sizin için ne derece geçerli olduğuna bağlı olarak, derecelerden birini işaretleyiniz.					1	2	3	4	5	6	7
1.											
2.											
3.											
4.Bazı insanların diğerlerinden daha değerli olduğunu düşünürüm.											
5.											
6. Bazen kendimin iyi mi yoksa kötümü olduğumu düşünürüm.											
7.											
8.											
9.											
10.Kendime verdiğim değer, diğer insanlarla kıyaslamama bağlıdır.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.Yaptıkları şeylerde başarılı olan insanların, özellikle değerli olduklarını düşünürüm.											
16.											

17.							
18.							
19. Bir birey olarak eleştirildiğimde ya da bazı şeylerde başarısız olduğumda kendimi daha kötü hissederim.							

EK-4: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

		HİÇ Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamame n Uygun
1		1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7		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		1	2	3	4	5
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5
13		1	2	3	4	5
14		1	2	3	4	5
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	1	2	3	4	5
16		1	2	3	4	5

EK-5: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

0= Hiçbir zaman 1= Nadiren 2= Ara sıra 3= Çoğu zaman 4= Sık sık 5= Her zaman		0	1	2	3	4	5
1							
2	Çoğu şeyi paylaşabileceğim en az bir kişi var.						
3							
4							
5							
6	Bana kendimi değerli hissettiren birisi hayatımda va						
7							
8							
9							
10	Bana maddi destek sağlayacak birisi vardır.						
11							

EK-6: Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

		Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Genellikle	Her Zaman
1						
2						
3	Ailem benimle vakit geçirmekten hoşlanır					
4						
5						
6						
7	Ailemle vakit geçirmekten hoşlanırım					
8	Arkadaşlarımla fikirlerimi alsam da son kararı ben veririm					
9						
10						
11	Kendi hayatımla ilgili kontrolün benim elimde olduğunu hissederim					
12						
13						
14						
15	Hayatta başarılı bir insan olduğumu düşünüyorum					
16						
17	Sahip olduğum becerileri yeterince sergilediğimi düşünüyorum					
18						
19	Katıldığım etkinliklerde zamanın nasıl geçtiğini anlamam					
20						
21	Keyifli zaman geçirmenin bir yolunu					

	bulabilirim					
22						
23						
24						
25						

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Gamze CAN	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	