



Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri¹

Hayrunnisa ASLAN², Zihni KOÇ³

Öz

Bu araştırmanın amacı, ergenlik döneminde bulunan ortaokul öğrencilerinin beden imajı ve sosyal kaygı düzeylerinin farklı demografik değişkenlerle ve birbirleri ile ilişkisini incelemektir. Çalışma grubu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Ankara ilinde eğitimine devam eden 665 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış olup, verilerin toplanmasında, “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” ve “Beden İmajı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; ortaokul öğrencilerinin genel olarak sosyal kaygı düzeyleri orta ve düşük düzeyde bulunmuştur. Ancak öğrencilerin %9.5’ inin sosyal kaygı düzeyi yüksek seviyededir. Ayrıca öğrencilerin en fazla Yeni Durumlarda kaygı yaşadığı görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin, sadece %1.4’ ünün beden imajı düzeyi düşüktür. Öğrencilerin sosyal kaygı ve beden imajı düzeyleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki görülmüştür. Beden imajının sosyal kaygıyı yordama gücü %18’ dir. Öğrencilerin beden imajı düzeyleri cinsiyete ve sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir. Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ise sınıf seviyesine, anne eğitim durumuna, sosyo-ekonomik duruma ve anne baba ilişkisine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Ortaokul öğrencilerinin beden imaj algıları, sosyal kaygı düzeylerini düşük düzeyde yordamaktadır. Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ile beden imajı algılarını etkileyen demografik değişkenler bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler

Ergenlik
Beden imajı
Sosyal kaygı

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 11.02.2018
Kabul Tarihi:06.08.2018
E-Yayın Tarihi:20.12.2018

Body Image And Social Anxiety Levels Of Secondary School Students

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between body image and social anxiety levels of middle school students in adolescence with different demographic variables and with each other. The study group consists of 665 middle school students who continue their education in the 2016-2017 education year in the Ankara province. The research was designed in a relational screening model and the "Social Anxiety Scale for the Adolescents" and the "Body Image Scale" were used to collect the data. According to research findings; the level of social anxiety of middle school students in general was found moderate and low. However, 9.5% of the students were at high level of social anxiety. Additionally students were most concerned about the New Situations. Only 1.4% of the students who participated in the study had a lower body image level. There was a negative and moderate relationship

Keywords

Puberty
Body image
Social anxiety

Article Info

Received: 02.11.2018
Accepted: 08.06.2018
Online Published: 12.20.2018

¹ Bu çalışma birinci yazar tarafından Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında hazırlanan yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

² Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye, hayrunnisaslan@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-0617-2116>

³ Dr. Öğr. Üyesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Türkiye, zihnikoc@gazi.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-2800-5068>

between social anxiety and body image levels of students. The social anxiety power of body image is 18%. The body image levels of the students are significantly different according to sex and socio-economic situation. The level of social anxiety of the students is significantly different according to the grade level, mother education level, socio-economic status and parent-child relationship. Body image perceptions of middle school students are predicted social anxiety levels of them at a low level. There are demographic variables that affect students' social anxiety levels and body image perceptions.

Giriş

Ergenlik dönemi, bilimsel çalışmalar içinde pek çok kez ele alınan, birçok yönü ile araştırılan ve merak uyandıran önemli yaşam dönemlerinden birisidir. Bu merak eski çağlardan beri ana babaları, eğitimcileri, psikolojik danışmanları, psikologları, felsefecileri, sosyal bilimcileri, doktorları; kısacası ergenlerle ilgili çalışanları ilgilendirmiştir. Ergenlik, 10-19 yaşlar arasında, bireyin çocukluktan sonra, yetişkinlikten önce, büyüme-gelişme yaşadığı dönemdir. Bu dönemde çok hızlı değişimler yaşanmaktadır. Ergenlik döneminin biyolojik belirleyicileri evrenseldir. Bu dönemin süresi ve karakteristik özellikleri ise; zaman, kültür ve sosyo-ekonomik duruma göre değişiklik gösterebilmektedir (WHO, 2014). Ergenlik; insanda bedence büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen özel bir evredir (Kulaksızoğlu, 1998). Vücudunun yavaş yavaş farkına varmaya başlayan çocukta yaşla beraber bedenini algılayışı gelişecektir. Hızlı büyüme ve gelişme yaşanan ergenlik döneminde, başta benlik ve beden imajında olmak üzere gelişimin diğer alanlarında da hızlı değişimler yaşanmaktadır (Öz, 2010).

Gençlik dönemi olarak da ifade edilebilen ergenlik, bireyin biyolojik ve duygusal süreçlerindeki değişikliklerle başlar, cinsel ve biyolojik olgunluğa doğru erişmesi ile devam eder. Bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı belirlenmemiş bir zamanda ise tamamlanır. Kronolojik şekilde süren ergenlik, normal bir gelişim ve değişim dönemidir (Özbay ve Öztürk, 1992). Fiziksel değişiklikler ergenlik döneminde ortaya çıkan psikolojik ve sosyal değişikliğin başlatıcısı ve düzenleyicisi olduğu için büyük önem taşır. Doğum sonrası süreçte bebeklik döneminden sonra fiziksel değişikliğin en hızlı olduğu dönem ergenlik dönemidir. Ergenin vücudundaki değişiklikler ve bu değişikliklerin kendi alıştığı kontrolün dışına çıkması; bazen utanma, suçluluk duygusu, korkma ve hatta panik yaşamalarına neden olmaktadır (Özbay ve Öztürk, 1992). Ergenlik dönemindeki gelişim görevlerinden biri bedende beliren bu fiziksel değişiklikleri kabul etmek ve bedeni etkili bir şekilde kullanabilmektir (Gander ve Gardiner, 1998). Bedenini kabul etme ve etkili bir şekilde kullanabilme ergenin beden imajının doğru bir şekilde anlaşılması ile başlamaktadır.

Beden imajı, açıklanması zor bir soyutlamadır ve yaygın olarak kabul edilen bir tanımı bulunmamaktadır (Varlık, 2006). Beden imajı, bedeninin başkalarına nasıl görüldüğü konusunda kişinin düşüncesi ya da kendi bedenine yönelik duyguları ve tavırları olarak tanımlanabilmektedir (Grogan, 2008). Beden imajı çok boyutlu bileşenlerden oluşan bir kavramdır. Bunlara örnek olarak bireyin kendisiyle ilgili algıları, duyguları, davranışları, kişinin kendi bedeni ve fiziksel görünüşüyle ilgili tutumları ve bu tutumların onun sosyal, psikolojik işleyişine etkileri verilebilir (Cash ve Pruzinsky, 2004). Beden imajı beden görünümünün yanı sıra, bireyin kendisiyle ilgili algısını ifade etmektedir. Bundan dolayı daha çok öznelidir.

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

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

sağlamaktadır. Oysa yetişkin yaşlarda sıklıkla kalabalık karşısında ve birçok aktiviteye katılımı ilgili olarak yaşanan kaygı bireyin performansını ve yaşantısını olumsuz olarak etkilemektedir Bu bakımdan normal bir durum olarak kabul edilmemekte ve sosyal kaygı olarak adlandırılmaktadır (Sungur ve Dilsiz, 1995).

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

Çocuk ve ergenlerde sosyal kaygı, çoğunlukla sınıf arkadaşlarının önünde konuşma ya da tahtaya kalkma, öğretmen ya da karşı cinsiyetten arkadaşları ile konuşma, okul tuvaletlerini kullanma, toplu halde yemek yeme durumlarında ortaya çıkmaktadır (Karacan, Şenol ve Şener, 1996). Sosyal kaygının tüm bu nitelikleri göz önüne alındığında başlangıç yaşının ortalama olarak 13-15 yaşları arasında değiştiği bilgisi araştırmacıları önemli bir risk dönemi olan ergenlik çağını irdelemeye yöneltmiştir (Ingles, Hidalgo ve Mendez, 2005). Leary ve Kowalski (1997)'ye göre ergenlik dönemi sosyal kaygının en fazla yaşandığı dönemdir. Son yıllarda araştırma ve uygulamalarla özellikle çocuk ve ergenlerde yaşanan sosyal kaygının incelenmesi ve tedavi seçeneklerinin yapılandırılmasına yönelik ilgi ve çalışmalar giderek artmaktadır (Pineles ve Mineka, 2005). Olumsuz beden imajı ergenlerin görünümüne dayalı yargılanma kaygısına neden olabilmektedir. Bedenini olumsuz algılayan ergenlerin sosyal olarak içe dönüklük belirtileri göstermesi olasıdır. Araştırmanın örneklemi oluşturan ortaokul öğrencileri çocukluktan ergenliğe geçiş aşamasında ve ergenlik dönemi içinde bulunmaktadır. Bu nedenle ergenlerin sosyal ilişkileri ile beden imajlarının ilişkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Yöntem

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

Araştırma Grubu

Araştırmaya 2016-2017 eğitim-öğretim döneminde Ankara ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi ortaokullarda öğrenim gören 665 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgilerin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Araştırma grubu demografik bilgileri frekans ve yüzde dağılımları

| Değişken | | f | % |
|----------------------|-----------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kız | 325 | 48.9 |
| | Erkek | 340 | 51.1 |
| Sınıf Düzeyi | 6. Sınıf | 232 | 34.9 |
| | 7. Sınıf | 230 | 34.6 |
| | 8. Sınıf | 203 | 30.5 |
| Anne Eğitim Düzeyi | Okuryazar değil | 27 | 4.1 |
| | Okuryazar | 24 | 3.6 |
| | İlkokul | 197 | 29.6 |
| | Ortaokul | 244 | 36.7 |
| | Lise | 145 | 21.8 |
| | Lisans | 17 | 2.6 |
| Baba Eğitim Düzeyi | Lisansüstü | 11 | 1.7 |
| | Okuryazar Değil | 6 | 0.9 |
| | Okuryazar | 22 | 3.3 |
| | İlkokul | 137 | 20.6 |
| | Ortaokul | 219 | 32.9 |
| | Lise | 209 | 31.4 |
| Sosyo-ekonomik Düzey | Lisans | 57 | 8.6 |
| | Lisansüstü | 15 | 2.3 |
| | Düşük | 233 | 35.5 |
| Anne-Baba İlişkisi | Orta | 299 | 45 |
| | Yüksek | 143 | 19.5 |
| | Birlikte | 549 | 82.6 |
| Anne-Baba İlişkisi | Ayrı | 85 | 12.7 |
| | Anne Ölü | 15 | 2.3 |
| | Baba Ölü | 16 | 2.4 |

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %48.9'u kız, %51.1'i erkek; %34.9'u 6. sınıfta, %34.6'sı 7. sınıfta ve %30.5' i 8. sınıfta eğitimlerine devam etmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %4.1'i okuryazar değil, %3.6'sı okuryazar, %29.6'sı ilkököl, %36.7'si ortaokul, %21.8'i lise, %2.6'sı lisans ve %1.7'si lisansüstü mezunudur. Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının %0.9'u okuryazar değil, %20.6'sı ilkököl, %32.9'u ortaokul, %31.4'ü lise, %8.6'sı lisans ve %2.3'ü lisansüstü mezunudur. Araştırmaya katılan öğrencilerin %35.5'i düşük, %45'i orta ve %21.5'i ise yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahiptir. Öğrencilerin %82.6'sının anne ve babası birlikte, %12.7'sinin ise ayrıdır. Ayrıca öğrencilerin %2.3'ünün annesi, %2.4'ünün ise babası ölmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişisel bilgi formu ile birlikte Beden İmajı Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır.

Beden İmajı Ölçeği: Secord ve Jourard (1953) tarafından geliştirilen Beden İmajı Ölçeği, kişilerin bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve çeşitli beden işlevlerinden ne kadar hoşnut olduklarını ölçmeyi amaçlar. Orijinal ölçeğin ilk bölümü beden bölümleri ve işlevlerini içeren 46 maddeden oluşmaktadır, ikinci bölümü ise benlik ile ilgilidir ve benliğin çeşitli yönlerini (kişilik, kendine güven, ahlak vb.) içeren 55 madde içermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Hovardaoğlu (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin kullanılan Türkçe formu, 40 maddeden oluşan ve beşli derecelendirme ile cevaplanan bir ölçme aracıdır. En olumlu ifade 5 puan, en olumsuz ifade ise 1 puan almaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın artması, kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevinden duyduğu memnuniyetin artmasını, puanın azalması ise memnuniyetin azalmasını belirtmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alfa değeri .91 olarak bulunmuştur (Hovardaoğlu, 1992). Bu çalışmada örneklem grubu için, ölçeğin Cronbach Alfa değeri .94 olarak bulunmuştur.

Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği: Çocuklarda sosyal korkuları değerlendirmek amacıyla ilk ölçek çalışmasını La Greca ve Lopez (1988) gerçekleştirmiştir. Çocuklar İçin Sosyal Kaygı Ölçeği olarak bilinen bu ölçek iki alt boyuttan oluşan bir araçtır. Ölçekte bulunan "diğer çocuklar" yerine "yaşıtlarım", "oyun oynamak" yerine "bir şeyler yapmak" şeklinde küçük sözcük değişiklikleri yapılarak ölçek, ergenlere uyarlanmış ve bu forma Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği adı verilmiştir. (La Greca ve Lopez 1998). Türkçe'ye Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinalinde toplam madde sayısı 22'dir. Türkçe'ye uyarlanmasında ise toplam ölçek maddesi 18 olup üç alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK), Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (G-SKHD) ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (Y-SKHD) olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin yanıtlanması Likert tarzı 5'li derecelendirme şeklinde hazırlanmıştır. Ölçekten alınan puanların yüksekliği sosyal kaygı düzeyinin yüksek olduğunu yansıtmaktadır. Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) uyarlama çalışmasında, ölçeğin güvenilirlik düzeyi tümü için .88, ODK için .83, G-SKHD için .68 ve Y-SKHD için .71 olarak bulunmuştur. Bu araştırmanın örneklem grubundan elde edilen verilere göre Cronbach Alfa katsayısı; ölçeğin bütünü için .90, ODK alt boyutu için .86, G-SKHD alt boyutu için .80 ve Y-SKHD alt boyutu için .75 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan Beden İmajı Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği'nin toplam puanları normal dağılım göstermiştir. Bu nedenle her iki ölçek için parametrik testler kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında, Bağımsız Grup t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Tukey ve LSD Testleri kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile test edilmiştir. Beden imajının sosyal kaygıyı yordama düzeyinin belirlenmesinde ise Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Bulgular ve Yorum

Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Kaygı ve Beden İmajı Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)'nin toplam puanından elde edilen, en düşük (18) ve en yüksek (90) puan dikkate alınarak, puanlar eşit aralıklara bölünmüş ve düşük-orta-yüksek olmak üzere sosyal kaygı düzeyleri gruplandırılmıştır.

Tablo 2. Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri

| Sosyal kaygı düzeyi | Frekans | Yüzde % |
|---------------------|---------|---------|
| Düşük | 319 | 47.96 |
| Orta | 283 | 42.55 |
| Yüksek | 63 | 9.47 |

Öğrencilerin %47.96'inin sosyal kaygılarının düşük düzeyde, %42.55'inin orta düzeyde, %9.47'inin ise yüksek düzeyde olduğu gözlenmektedir. Ortaokul öğrencisi ergenlerde, düşük ve orta düzeyde sosyal kaygısı olanların oldukça yüksek olduğu bulunmuştur. Bir başka deyişle öğrencilerin büyük bir bölümünün sosyal kaygı düzeyleri düşüktür.

Tablo 3. Ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin toplam puan ve alt boyutlarına ilişkin bulgular

| Sosyal kaygı düzeyi | Ortalama | Standart Sapma |
|---------------------|----------|----------------|
| Toplam sosyal kaygı | 44.06 | 0.83 |
| ODK | 16.58 | 1.02 |
| G-SKHD | 10.67 | 0.99 |
| Y-SKHD | 16.80 | 0.95 |

ESKÖ'nün toplam puanı ve alt boyutlara göre puan ortalamalarına göre, araştırma katılımcılarının toplam sosyal kaygı puan ortalamaları 44.06 olarak bulunmuştur. Alt boyutlardan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK) puan ortalaması 16.58, Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma (G-SKHD) ortalaması 10.67 ve Yeni Durumlarda Sosyal Kaygı ve Huzursuzluk Duyuma (Y-SKHD) puan ortalaması ise 16.80 olarak bulunmuştur. Sosyal kaygının alt boyutlarına ilişkin

ortalamalara bakıldığında, öğrencilerin en fazla Yeni Durumlarda, en az ise Genel Durumlarda sosyal kaygı yaşadıkları söylenebilir.

Beden İmajı Ölçeği (BİÖ)'nden elde edilen en düşük (40) ve en yüksek (200) puan dikkate alınarak beden imajı düzeyleri, düşük-orta-yüksek olarak gruplandırılmıştır.

Tablo 4. Ortaokul öğrencilerinin beden imajı düzeyleri

| Beden imajı düzeyi | Frekans | Yüzde % |
|--------------------|---------|---------|
| Düşük | 9 | 1.35 |
| Orta | 152 | 22.85 |
| Yüksek | 504 | 75.78 |

Öğrencilerin %1.35'inin beden imajları düşük düzeyde, %22.85'i orta düzeyde ve %75.78'inin ise yüksek düzeyde olduğu gözlenmektedir. Öğrencilerin büyük oranda beden memnuniyetleri yüksektir.

Tablo 5. Ortaokul öğrencilerinin beden imajı düzeylerine ilişkin bulgular

| Beden imajı düzeyi | Ortalama | Standart Sapma |
|---------------------------|----------|----------------|
| Toplam beden imajı düzeyi | 162.65 | 0.63 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin toplam beden imajı puan ortalaması 162.65 olarak bulunmuştur. Bu bakımdan araştırma katılımcılarının genel olarak beden imajı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır.

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

Sosyal kaygı ile beden imajı toplam puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Tablo 6. Sosyal kaygı ile beden imajı arasındaki pearson korelasyon analizi sonuçları

| | ODK | Y-SKHD | G-SKHD | Toplam sosyal kaygı | Toplam beden imajı |
|---------------------|-----|--------|--------|---------------------|--------------------|
| ODK | 1 | .743** | .782** | .892** | -.421** |
| Y-SKHD | | 1 | .781** | .865** | -.392** |
| G-SKHD | | | 1 | .866** | -.458** |
| Toplam sosyal kaygı | | | | 1 | -.401** |
| Toplam beden imajı | | | | | 1 |

Araştırmaya katılan öğrencilerin hem sosyal kaygı düzeyleri hem de alt boyutlardaki sosyal kaygıları ile beden imajları arasında da orta düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin beden imajı puanları artıkça sosyal kaygı düzeyleri azalmaktadır. Öğrencilerin beden imajı puanları artıkça sosyal kaygı düzeyleri azalmaktadır. Beden imajının sosyal kaygıyı yordama düzeyinin belirlenmesi için ise Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

Tablo 7. Beden imajının sosyal kaygıyı yordama düzeyi

| Değişken | R | R ² | Tahmin edilen standart hata |
|-------------|------|----------------|-----------------------------|
| Beden imajı | .430 | .184 | 10.5003 |

Yordayan değişken olan beden imajının yordanan değişken olan sosyal kaygının %18'ini açıkladığı söylenebilir. Bu durumda sosyal kaygının %82'si açıklanamamıştır. Bir başka deyişle beden imajının sosyal kaygıyı açıklama düzeyi düşüktür. Bu durumda sosyal kaygıyı açıklayan başka değişken veya değişkenler bulunmaktadır.

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

Öğrencilerin sosyal kaygı ve beden imajı düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik durum ve anne-baba ilişkisi gibi demografik özelliklerine göre farklılıklarına bakılmıştır. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin beden imajı düzeyleri cinsiyete

ve sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı farklılık göstermekteyken; sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi, anne-baba ilişkisine göre anlamlı fark oluşturmamıştır. Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ise sınıf seviyesine, anne eğitim durumuna, sosyo-ekonomik duruma ve anne-baba ilişkisine göre anlamlı farklılık göstermekteyken; cinsiyete ve baba eğitim seviyesine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Araştırma bulgularında sadece anlamlı farklılık oluşturan değişkenler incelenmiştir.

Tablo 8. Beden imajı düzeyinin cinsiyete göre incelenmesi

| | | Frekans | Ortalama | Standart sapma | F | P |
|-------------|-------|---------|----------|----------------|-------|------|
| Beden imajı | Kız | 325 | 157.41 | 25.53 | 5.299 | .000 |
| | Erkek | 340 | 167.67 | 24.40 | | |

Öğrencilerin beden imajı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Erkek öğrencilerin beden imajı düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksektir.

Tablo 9. Beden imajı düzeyinin sosyo-ekonomik duruma göre incelenmesi

| | | Frekans | Ortalama | Standart sapma | F | P |
|-------------|--------|---------|----------|----------------|------|------|
| Beden imajı | Düşük | 223 | 159.35 | 27.20 | 3.14 | .044 |
| | Orta | 299 | 163.67 | 24.65 | | |
| | Yüksek | 143 | 165.67 | 23.89 | | |

Öğrencilerin beden imajı düzeyleri sosyo-ekonomik durumu göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılığın hangi yöne doğru olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey testinde anlamlı farklılığı göstermediği için LSD testi yapılmıştır.

Tablo 10. Beden imajı düzeyinin sosyo-ekonomik düzeyine göre incelenmesine ilişkin LSD testi sonuçları

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

LSD testi sonuçları yüksek düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin beden imajı düzeyleri düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin beden imajı düzeylerine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 11. Sosyal kaygı düzeyinin sınıf seviyesine göre incelenmesi

| | | Frekans | Ortalama | Standart Sapma | F | p |
|--------------|----------|---------|----------|----------------|------|------|
| Sosyal kaygı | 6. Sınıf | 232 | 46.12 | 15.50 | 3.19 | .042 |
| | 7. Sınıf | 230 | 43.20 | 15.06 | | |
| | 8. Sınıf | 203 | 42.67 | 16.20 | | |

Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri sınıf seviyesine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılığın hangi yönde olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 12. Sosyal düzeyinin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin Tukey testi sonuçları

| (I) Sınıf düzeyi | (J) Sınıf düzeyi | $\bar{x}_i - \bar{x}_j$ | Standart Sapma | P | 95% Güvenirlilik Aralığı | |
|------------------|------------------|-------------------------|----------------|------|--------------------------|-----------|
| | | | | | Alt Sınır | Üst Sınır |
| 6. Sınıf | 7. Sınıf | 2.929 | 1.449 | .108 | -4.74 | 6.333 |
| | 8. Sınıf | 3.449* | 1.496 | .056 | -.066 | 6.965 |
| 7. Sınıf | 6. Sınıf | -2.929 | 1.449 | .108 | -6.333 | .474 |
| | 8. Sınıf | .520 | 1.499 | .936 | -3.002 | 4.043 |
| 8. Sınıf | 6. Sınıf | -3.449* | 1.496 | .056 | -6.965 | .066 |
| | 7. Sınıf | -.520 | 1.499 | .936 | -4.043 | 3.002 |

Tukey testi sonucuna göre 6. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri 8. sınıf öğrencilerine göre yüksektir.

Tablo 12. Sosyal kaygı düzeyinin anne eğitim durumuna göre incelenmesi

| | Frekans | Ortalama | Standart Sapma | F | P | |
|--------------|--------------|----------|----------------|-------|------|------|
| Sosyal kaygı | Okuryazar d. | 27 | 48.29 | 11.62 | .158 | .045 |
| | Okuryazar | 24 | 43.79 | 17.65 | | |
| | İlkokul | 197 | 44.36 | 14.89 | | |
| | Ortaokul | 244 | 45.21 | 15.97 | | |
| | Lise | 145 | 41.74 | 15.89 | | |
| | Lisans | 17 | 45.05 | 17.54 | | |
| | Lisansüstü | 11 | 32.36 | 12.06 | | |

Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılık yapılan LSD testi sonucunda annesi okuryazar olmayan, okuryazar olan ve ilköğretim mezunu olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin diğer eğitim kademelerinden mezun olanlardan daha yüksek olduğu yönündedir.

Tablo 13. Sosyal kaygı düzeyinin sosyo-ekonomik duruma göre incelenmesi

| | Frekans | Ortalama | Standart Sapma | F | p | |
|--------------|---------|----------|----------------|-------|------|-----|
| Sosyal kaygı | Düşük | 223 | 42.31 | 16.19 | 2.97 | .05 |
| | Orta | 299 | 45.61 | 15.74 | | |
| | Yüksek | 143 | 43.53 | 14.18 | | |

Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri sosyo-ekonomik durumu göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılığın hangi yönde olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 14. Sosyal düzeyinin sosyo-ekonomik duruma göre incelenmesine ilişkin Tukey testi sonuçları

| (I) SED | (J) SED | $\bar{x}_i - \bar{x}_j$ | Standart Sapma | p | 95% Güvenirlilik Aralığı | |
|---------|---------|-------------------------|----------------|------|--------------------------|-----------|
| | | | | | Alt Sınır | Üst Sınır |
| Düşük | Orta | -3.304* | 1.378 | .044 | -6.542 | -.067 |
| | Yüksek | -1.224 | 1.668 | .744 | -5.145 | 2.695 |
| Orta | Düşük | 3.304* | 1.378 | .044 | .067 | 6.542 |
| | Yüksek | 2.080 | 1.583 | .388 | -1.640 | 5.800 |
| Yüksek | Düşük | 1.224 | 1.668 | .744 | -2.695 | 5.145 |
| | Orta | -2.080 | 1.583 | .388 | -5.800 | 1.640 |

Tukey testi sonucuna göre orta düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin sosyal kaygılarına göre daha yüksektir.

Tablo 15. Sosyal kaygı düzeyinin anne-baba ilişki durumuna göre incelenmesi

| | Frekans | Ortalama | Standart Sapma | F | p | |
|--------------|------------------------|----------|----------------|-------|-------|------|
| Sosyal kaygı | Birlikte | 550 | 44.11 | 15.56 | 3.338 | .019 |
| | Ayrı | 84 | 45.53 | 15.75 | | |
| | Annesi hayatta olmayan | 15 | 32.00 | 13.40 | | |
| | Babası hayatta olmayan | 16 | 45.87 | 15.27 | | |
| | | | | | | |

Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri anne baba ilişkisine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılığın hangi yönde olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 16. Sosyal düzeyinin anne-baba ilişki durumuna göre incelenmesine ilişkin Tukey testi sonuçları

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

Tukey testi sonucuna göre anne babası ayrı olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin, annesi ölmüş olan öğrencilerin sosyal kaygılarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin beden imajları ve sosyal kaygı düzeylerinin birbirleriyle ve bu değişkenlerle farklı demografik özellikler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlara göre ortaokul öğrencilerinin, düşük ve orta düzeyde sosyal kaygısı olanların oldukça yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin %9,5'inin ise sosyal kaygı düzeyi yüksektir. Bu bulgu, ortaokul ve üniversite öğrencileri arasında sosyal kaygının yaygın olduğu (Güleç ve Köroğlu, 1997; Kermen, İlçi Tosun ve Doğan, 2016), sosyal kaygının genellikle ergenlik döneminde başladığı (Akdemir ve Cinemre, 1996; Bruce ve Atezaz, 1999) bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte çalışmada belirtilen kaygının yoğunluğu ve süresi ile ilgili bilgiler bulunmasa da, bu oran Kaplan ve Sadock (2004)'un sosyal kaygının yaygınlığı için belirttiği %2-3'lük orana göre araştırma grubunun kaygı yoğunluğu oldukça yüksek bir orandadır.

Sosyal kaygının alt boyutlarına ilişkin ortalamalara bakıldığında, öğrencilerin yeni durumlarda ve olumsuz değerlendirildiği durumlarda daha fazla, genel durumlarda ise daha az sosyal kaygı yaşamaktadır. Grace ve Lopez (1998) yapmış olduğu çalışmada sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin, arkadaşları tarafından daha az kabul edildikleri, desteklendikleri ve başkalarının ilgisini daha az çektikleri, arkadaşları ile sınırlı paylaşımlar yaptıkları gözlenmiştir. Bu durum öğrencilerin olumsuz durumlarda daha fazla kaygı yaşadıkları bulguları ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca Güleç

ve Köroğlu (1997)'nin başkalarının yanında küçük düşme, utanma, sıkıntı duyma ve Sübaşı (2007)'nin eleştirilmeye ve reddedilmeye aşırı duyarlılık görüşleri ile olumsuz değerlendirilme korkusu bulgusu paralellik göstermektedir. Grup tarafından kabul edilme, ergenlerin kendisine olan güvenini pekiştirmekte ve arkadaşları arasında duygu ve düşüncelerini rahatça dile getirmesine katkı sağlamaktadır (Kulaksızoğlu, 1998). Bu nedenle olumsuz değerlendirilme korkusu ergenler arasında yaygın bir şekilde görülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin beden imajı düzeyleri ise oldukça yüksek bulunmuştur. Aygör (2010), tarafından 12-14 yaş gurubu öğrencilerin beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma durumu ve beden imajını değerlendirmek amacıyla yapılan araştırmada öğrencilerin beden imajı toplam puanları ortalamaları da oldukça yüksek bulunmuştur. Dinç (2010) tarafından yapılan çalışmada ise, ergenlerin beden imajları hakkında görüşleri incelenmiş ve ergenlerin, bedensel görünüşle ilgili duygu ve düşüncelerinin olumlu olduğu, bunların kimi zaman değiştiği, kendilerinde beğenmedikleri özellikleri olsa bile yine de memnun oldukları ve bir kusurları olmadığı için bedenlerinden çok memnun oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sonuçlar araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi ile beden imajı düzeyleri arasında orta düzeyde negatif ilişki bulunmuştur. Cash, Theriault, ve Annis (2004) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada beden imgesi ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Eriş (2013) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada olumlu beden imajına sahip ergenlerin genel sosyal kaygı, sosyal kaygı alt boyutlarından sosyal kaçınma, kritize edilme kaygısı ve değersizlik duygusu düzeyinin, olumsuz beden imajına sahip olan ergenlerden daha düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Yordayan değişken olarak belirlenen beden imajı yordanan değişken olan sosyal kaygının %18' ini açıkladığı söylenebilir. Bu durumda sosyal kaygının %82'si açıklanamamıştır. Bu durumda sosyal kaygıyı açıklayan başka değişken veya değişkenler bulunmaktadır. Beden imajının sosyal kaygıyı açıklama düzeyi düşüktür. Beden imajının sosyale kaygıyı yordaması ile ilgili farklı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Öğrencilerin cinsiyetleri ile beden imajı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuştur. Erkek öğrencilerin beden imajı düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksektir. Bu çalışmaya benzer olarak Çok (1990) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda, erkek ergenlerin kızlara göre bedenlerinden daha çok hoşnut olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bearman, Martinez, Stice ve Presnell (2006)'in gerçekleştirdiği boylamsal çalışma, kızlarda erkeklere göre yüksek oranda beden memnuniyetsizliği görüldüğünü işaret etmektedir. Bu sonuçlar da araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Öğrencilerin sınıf seviyesine göre sosyal kaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermektedir. 6. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri 8. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Warren, Good ve Velten (1984), ortaokul öğrencilerinden (7., 8., ve 9. sınıf) 12 ve 14 yaş grubunun sosyal kaygılarını belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında yaşa göre anlamlı fark bulunmamıştır. Bu çalışmanın sonuçlarının, 9. Sınıf öğrencilerinin farklı bir örneklem grubu oluşturması nedeni ile araştırma bulgularından farklılık gösterdiği düşünülmektedir.

Öğrencilerin anne eğitim durumları da sosyal kaygı üzerinde anlamlı farklılık oluşturmaktadır. Annesi okur-yazar ve ilkökul mezunu olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin diğer eğitim kademelerinden mezun olanlardan daha yüksektir. Kalkan (2008) tarafında yapılan çalışmada elde edilen bulgulara göre anne eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal kaygı düzeyi azalmaktadır. Eren Gümüş (2002)'ün üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada ise, anne babaların eğitim düzeylerine göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmuş ve bu farkın lise ve üniversite düzeyinde eğitime sahip olanlar ailelerin çocuklarının sosyal kaygı düzeylerinin diğer öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar araştırma bulgularından farklılık göstermektedir. Ailelerin yapısı, öğrenciden beklentiler ve örneklem grubunun farklı olması nedeni ile bu sonuçlara ulaşılmış olabilir.

Öğrencilerden orta düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olanların sosyal kaygı düzeyleri, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olanlara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Eriş (2013) tarafından yapılan araştırmada ise ergenlerin algıladıkları ekonomik durumu öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri

üzerinde anlamlı bir fark oluşturmamıştır. Göktürk (2011) ve Sübaşı (2007) tarafından yapılan araştırmalarda da sosyo-ekonomik düzeyin sosyal kaygıyı yordamadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bulgulardan farklı olarak Türe (2009) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulguları ile farklı ve benzer sonuçlar bulunmaktadır. Sosyo-ekonomik durumu düşük olan öğrencilerin sosyal aktivitelere daha az katılım göstermeleri nedeni ile sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu düşünülebilir.

Araştırma sonucunda ergenlerin beden imajı düzeyleri de algılanan sosyo-ekonomik duruma göre anlamlı farklılık oluşturmaktadır. Yüksek düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin beden imajı düzeyleri, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin beden imajı düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Benzer sonuçlar Aygör (2010) tarafından yapılan araştırmada da görülmektedir. Beden imajı, gelir durumunu iyi olduğunu bildiren öğrencilerde diğerlerine göre yüksek bulunmuştur. Uğurlu ve Akın (2008) çalışmasında beden imajı ile sosyo-ekonomik düzey arasındaki ilişki incelendiğinde ekonomik durumu iyi olan öğrencilerde beden imajının yüksek olduğunu saptamıştır. Kurt (2016) da yaptığı araştırmada ekonomik durumları kötü olanların beden imajı, orta ve iyi düzeyde olanlara göre daha düşük bulunmuştur.

Araştırmada anne ve babası ayrı olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri, annesi ölü olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Kalkan (2008) tarafından yapılan araştırmada sosyal kaygı puan ortalamalarının anne baba birliktelik durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ilişkisiz grup t testi sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Erkan, Gürçay ve Çam (2002)'in araştırmasında ergenlerin sosyal kaygılarının yüksek olmasında anne babanın ayrı olmasından ziyade anne babanın birlikte olması bir risk faktörü olarak ele alınması bu düşünceleri pekiştirmektedir. Anne babanın birliktelik durumu sosyal kaygıyı düşüreceği varsayımı son çalışmalarda değişiklik göstermektedir. Yapılan araştırmalar araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Aile içindeki ergenin kimlerle ilişki kurduğu değil kurulan ilişkinin niteliği sosyal kaygıyı etkileyen önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara yönelik olarak şu öneriler getirilebilir:

- Sosyal kaygısı yüksek ve beden imajı düşük öğrencilere yönelik yapılandırılmış grup rehberliği ya da grupla psikolojik danışma etkinlikleri tasarlanıp okul psikolojik danışmanı tarafından uygulanabilir.
- Ortaokul öğrencileri daha yüksek oranda yeni durumlarda sosyal kaygı yaşadıkları için, yeni durumlarda davranış becerilerini artırmaya, toplum içerisinde kendini ifade etmeye yönelik sosyal beceri eğitimleri düzenlenebilir.
- Kız öğrencilerin beden imajı algıları düşük olduğu için beden algısı, kendini kabullenme gibi konularda yapılacak çalışmalar kız öğrencilere daha yoğun bir şekilde planlanmalıdır.
- Ortaokulun ilk yıllarında sosyal kaygının daha yüksek düzeyde olması nedeni ile okullarda yöneticiler, psikolojik danışmanlar ve öğretmenler sosyal kaygıya yönelik yapacakları çalışmaları daha alt sınıflarda planlanabilir.
- Okul psikolojik danışmanları öğretmenlere, yöneticilere ve ailelere yönelik müşavirlik çalışmalarında, ergenlerin sosyal kaygılarını azaltmaya yönelik olarak sosyal becerilerini artırıcı yaklaşımların kullanılması amacıyla eğitici çalışmalar yapılabilir.
- Sosyo-ekonomik duruma göre çıkan sonuçlara göre aileler çocuklarına farklı yaşantı zenginlikleri kazandırarak sosyal kaygı düzeylerini azaltabilir ve toplum içinde kendisini daha iyi ifade edebilecek duruma getirebilirler.
- Araştırmacılar tarafından beden imajı ve sosyal kaygıya yönelik yapılan araştırmaların sonuçlarından yararlanarak çeşitli yaş gruplarına yönelik eğitim programları hazırlanıp, uygulanabilir.

Kaynakça

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği Anlamak*. (B. Onur, Çev.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Akdemir, A. ve Cinemre, B. (1996). Sosyal fobi: Epidemiyoloji, eşlik eden hastalıklar, klinik gidiş, prognoz. *3 P Dergisi Sosyal Fobi Ek Sayısı, 4(1)*, 11-17.

- Aydın, A. ve Sütçü Tekinsav, S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeği' nin geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14 (2), 79-89.
- Aygör, N. (2010). *12-14 yaş grubu ergenlerde beden bölgelerinden ve özelliklerinden hoşnut olma durumu ve beden imajının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Bearman, S. K., Martinez, E., Stice, E. & Presnell, K. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal Youth Adolescence*, 35(2), 15-17.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (A. Türkcan, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bruce, T. J. & Ateaz, S. (1999). Illinois. *Am Fam Physician*. 60(8), 2311-2320.
- Cash, T. & Pruzinsky, T. (2004). Understanding body images: historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash and T. Pruzinsky (Eds.), *Body image a handbook of theory, research and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Cash, T. F., Theriault, J. & Annis, N. M. (2004). Body Image In an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103.
- Çok, F. (1990). Body image satisfaction in turkish adolescents. *Adolescence*, 25(98), 410-413.
- Dinç, B. (2010). *Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi üzerine aile, akran ve televizyonun etkilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- DSM V (2013). *APA tanı ölçütleri başvuru kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, ana babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Eren Gümü, A. (2002). *Sosyal kaygı ile başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Eriş, Y. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erkan, Z., Gürçay, S. ve Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 64- 75.
- Gander, M. J. and Gardiner, H. W. (1998). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (Çev. A. Dönmez, N. Çelen ve B. Onur). Ankara: İmge Kitapevi.
- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı, teoriden uygulamaya - pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Göktürk, G. Y. (2011). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin özgüven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York: Psychology Press.
- Güleç, C. ve Köroğlu, E. (1997). *Psikiyatri temel kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Hovardaoğlu, S. (1993). Vücut algısı ölçeği. *3P Dergisi (Testler Özel Eki)*, 1(1), 26-29.
- Ingles, C. J., Hıdılgö, M. D. and Mendez, X. F. (2005). Interpersonal difficulties in adolescence: A new self-report measure. *European Journal of Psychological Assessment*. 21(1), 11-22.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kaplan, H. I. ve Sadock, B. J. (2004). *Klinik psikiyatri* (E. Abay, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Tıp.
- Karacan, E., Şenol, S. ve Şener, Ş. (1996). Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi. *3P Dergisi Sosyal Fobi Ek Sayısı*, 4(1), 28-33.
- Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Karasar, N. (1998). *Bilimsel araştırma yöntemi - kavramlar, ilkeler, teknikler*. (8. Basım) Ankara: Nobel.
- Kermen, U., İlçin-Tosun, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 20-29.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurt, A. (2016). Tüketim toplumunda kusursuzlaş(tır)ma ayinlerinin kurbanı olarak beden. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(4), 1301-1319.
- Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- La Greca, A. M. & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Link ages with peerrelations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83- 94.

- Özbay, H. ve Öztürk, E. (1992). *Gençlik*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Öz, F. (2010). *Sağlık alanında temel kavramlar*. Ankara: Mattek Yayınları.
- Pineles, S. L. and Mineka, S. (2005). Attentional biases to internal and external sources of potential threat in social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(2), 314-318.
- Sungur, M. Z. ve Dilsiz, A. (1995). Sosyal fobi. *Anksiyete Monografileri Serisi*.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Türe, H. (2009). *Celal bayar üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal kaygı düzeyini etkileyen faktörler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Uğurlu, N. ve Akın, H. (2008). Muğla sağlık yüksekokulu öğrencilerinin beden-benlik algısı ve psikolojik sıkıntı belirtileri ile ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*, 11(4), 38-47.
- Varlık, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinde 'Düşünce Davranış Kaynaşması' ve 'Düşünce Beden Kaynaşması' nun yeme tutumları ile ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Warren, R., Good, G. & Velten, E. (1984). Measurement of social evaluative anxiety in junior high school students. *Adolescence*, 19, 643-648.
- World Health Organization (2014). Growth reference 5-19 years. http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/ sayfasından erişilmiştir.