



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELİYETÇİ ÖZ SUNUM DÜZEYLERİ
İLE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARI VE
BENLİK SAYGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Ahmet KOÇYİĞİT

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN

Konya 2021

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca çalışmalarımın her aşamasında bana rehberlik eden, tez çalışmamın tüm aşamalarında beni sabırla dinleyip ilgiyle destekleyen değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN'a teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini benden esirgemeyen değerli hocam Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a ve lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana emek veren tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Tez sürecimde tecrübesi ve bilgisiyle her zaman yanımda olan, fikirleriyle yol gösteren ve yardıma ihtiyacım olan her an beni öncelik haline getiren değerli dostum Öğr. Gör. Osman Oğulcan TÜRKMEN'e, lisans ve yüksek lisans döneminde desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli dostum İhsan ERTAŞ'a, desteğe ihtiyacım olan her an yanımda bulduğum çok kıymetli dostum Ali Oktay ÖZBAYRAK'a tez sürecinde bana olan yardımlarından ötürü çok teşekkür ederim. Tez aşamamda ve ihtiyacım olan her anda yanımda olan ve desteklerini benden esirgemeyen mesai arkadaşlarım Psk. Dan. Gülsüm DEMİREL ve Psk. Dan. Mustafa AKÇAY'a teşekkür ederim.

Hayata attığım ilk adımdan bugüne dek her zaman yanımda olan, tüm zorluklara rağmen benim önce iyi bir insan olarak yetişmem için çabalayan ve eğitime sonsuz destek veren, hakkını hiçbir zaman ödeyemeyeceğimi bildiğim canım anneme ve desteklerini benden esirgemeyen canım kardeşlerime sonsuz teşekkür ederim.

Şartlar ne denli zor olursa olsun bana güveni hiç kırılmayan, her an yanımda olduğunu hissettiren, sabrı, merhameti ve sevgisiyle beni her zaman daha güçlü kılan eşim Sena DEDE KOÇYİĞİT'e beni bu denli özel kıldığı için sonsuz teşekkür ederim.

Ahmet KOÇYİĞİT

KONYA-2021

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ KABUL	v
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT.....	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	6
1.2.1. Alt amaçlar.....	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Varsayımlar.....	8
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Tanımlar.....	8
2. ALAN YAZIN	9
2.1. Mükemmeliyetçi Öz-Sunum.....	9
2.1.1. Mükemmeliyetçilik.....	9
2.1.2. Mükemmeliyetçi öz-sunum	11
2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı.....	17
2.2.1. Kaygı.....	17
2.2.2. Sosyal kaygı.....	19
2.2.3. Beden imajı.....	20
2.2.4. Sosyal görünüş kaygısı	22
2.3. Benlik Saygısı	25
2.3.1. Benlik kavramı ve benlik saygısı.....	25
2.3.2. Benlik saygısının gelişimi ve ergenlik dönemi.....	28
2.3.3. Benlik saygısı yüksek ve düşük olan bireylerin özellikleri	30
2.4. İlgili Araştırmalar	33
2.4.1. Mükemmeliyetçi öz-sunum ile ilgili araştırmalar.....	33
2.4.2. Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili araştırmalar.....	37
2.4.3. Benlik saygısı ile ilgili araştırmalar	40
3. YÖNTEM	43
3.1. Araştırma Modeli.....	43

3.2. Çalışma Grubu	43
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.3.1. Kişisel bilgi formu	44
3.3.2. Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Öz-Sunum Ölçeği	44
3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	45
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	45
3.4. Verilerin Toplanması	46
3.5. Verilerin Analizi	46
4. BULGULAR.....	48
4.1. Mükemmeliyetçi Öz Sunumun Cinsiyet Açısından İncelenmesi	48
4.2. Mükemmeliyetçi Öz Sunumun Okul Türü (Devlet/Özel) Açısından İncelenmesi	48
4.3. Mükemmeliyetçi Öz Sunum, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkiler	49
4.4. Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Mükemmeliyetçi Öz Sunumu Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular	50
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	53
5.1. Tartışma	53
5.1.1. Mükemmeliyetçi öz sunumun cinsiyet açısından incelenmesine dair bulguların yorumlanması	53
5.1.2. Mükemmeliyetçi öz sunumun okul türü (devlet/özel) açısından incelenmesine dair bulguların yorumlanması	54
5.1.3. Mükemmeliyetçi öz sunum, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkilere dair bulguların yorumlanması	55
5.1.4. Benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısının mükemmeliyetçi öz sunumu yordamadaki rolüne ilişkin bulguların yorumlanması	57
5.2. Sonuçlar	58
5.3. Öneriler	59
5.3.1. Uygulayıcılara öneriler	59
5.3.2. Araştırmacılara öneriler	60
KAYNAKÇA.....	61
EKLER.....	76



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-71052239-300-13037
Konu : Tez savunma sınavı sonucu

07.02.2021

TEZ KABUL

Ahmet KOÇYİĞİT tarafından hazırlanan Lise Öğrencilerinin Mükemmelliyetçi Öz Sunum Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygıları ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tezin savunma sınavı aşağıdaki jüri tarafından internet üzerinden dijital ortamda yapılmış olup, 4/02/2021 tarihinde Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri	
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN
Üye	Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ
Üye	Doç. Dr. Çağla GİRGİN BÜYÜKBAYRAKTAR

Prof. Dr. Sabri ALPAYDIN
Enstitü Müdürü

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : OKTY-O2VE-0LRD

Belge Doğrulama Adresi : <https://ebyssorgu.erbakan.edu.tr>

Adres: AKEF Eğitim Bilimleri Enstitüsü A1 BLOK NO:146 MERAM/KONYA

Telefon No : 0332 324 76 60

e-Posta :

Fax No : 0332 324 55 10

İnternet Adresi : <http://www.erbakan.edu.tr>

Bilgi İçin : Mehmet Selim ORHAN

Memur

Telefon No:0332 324 76 60



TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Öz Sunum Düzeyleri İle Sosyal Görünüş Kaygıları ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **70** sayfalık kısmına ilişkin, 2/03/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%23** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

2/03/2021

Ahmet KOÇYİĞİT

Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

2/03/2021

Ahmet KOÇYİĞİT



SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

Akt: Aktaran

Vd: Ve Diğerleri



ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN MÜKEMMELİYETÇİ ÖZ SUNUM DÜZEYLERİ İLE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGILARI VE BENLİK SAYGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ahmet KOÇYİĞİT

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada ayrıca mükemmeliyetçi öz sunumun cinsiyet ve okul türü (özel/devlet) değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 yılında Konya ili merkez ilçelerinde bulunan liselerde eğitim gören öğrencilerin cinsiyet ve devlet okulunda ya da özel okulda okumalarına göre amaçlı örnekleme yöntemi olan maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi ile seçilen 527 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların cinsiyet ve özel okulda ya da devlet okulunda okuma durumlarını belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Hewitt ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Akın ve Akın (2012) tarafından yapılan “Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Öz Sunum Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcıların sosyal görünüş kaygılarını belirlemek amacıyla Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Doğan (2010) tarafından yapılan ve sonrasında Doğan (2011) tarafından ergenler üzerinde kullanılabileceği geçerlik ve güvenirlik çalışmalarıyla tespit edilen “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma katılımcılarının benlik saygılarını ölçmek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroglu (1986) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği-Kısa Form” kullanılmıştır. Verilerin analizinde değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, ilgili değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri belirlemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi ve ilgili değişkenlerin demografik bilgiler açısından incelenmesi için T Testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre mükemmeliyetçi öz sunum ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Mükemmeliyetçi öz sunum ile benlik saygısı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının mükemmeliyetçi öz sunumu yordadığı görülmüştür. Bu ilişkilere göre bireyin benlik saygısı yükseldikçe mükemmeliyetçi öz sunum düzeyi düşmektedir ve bununla birlikte sosyal görünüş kaygısı arttıkça mükemmeliyetçi öz sunum düzeyi de artmaktadır. Mükemmeliyetçi öz sunumun hatanın gizlenmesi alt boyutunun devlet okulunda okuyan öğrencilerde özel okulda okuyanlara göre anlamlı şekilde farklılaştığı ama diğer alt boyutların okul türüne göre farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Mükemmeliyetçi öz sunumun üç alt boyutunun da cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Mükemmeliyetçi Öz Sunum, Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

THE STUDY OF RELATIONSHIP BETWEEN THE PERFECTIONISTIC SELF PRESENTATION LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS AND SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND SELF ESTEEM

Ahmet KOÇYİĞİT

In this study, the relationship between perfectionist self-presentation levels of high school students and their social appearance anxiety and self-esteem was examined. The study also aimed to reveal whether the perfectionist self-presentation differs according to gender and type of school (private / state) variables. The study group of the study consists of 527 high school students who were selected by the maximum diversity sampling method, which is the purposeful sampling method, according to the gender of the high school students in the central districts of Konya province in 2020-2021, and their reading at the public school or private school. The “Personal Information Form” was used to determine the gender and reading status of the participants in private or public school. In order to determine the perfectionist self-presentation levels of the individuals participating in the study, the “Perfectionist Self-Presentation Scale in Children and Adolescents” developed by Hewitt et al. (2011) and adapted into Turkish by Akin and Akin (2012) was used. In order to determine the social appearance anxiety of the participants, the “Social Appearance Anxiety Scale”, which was developed by Hart et al. (2008) and adapted into Turkish by Doğan (2010) and later determined by Doğan (2011) through validity and reliability studies on adolescents, was used. In order to measure the self-esteem of the research participants, the “Rosenberg Self-Esteem Scale-Short Form” developed by Rosenberg (1965) and adapted to Turkish culture by Çuhadaroglu (1986) was used. In the analysis of the data, Pearson Product Moments Correlation Coefficient was used to reveal the relationship between variables, Multiple Regression Analysis to determine the predictive relationships between the relevant variables, and the T Test to examine the relevant variables in terms of demographic information. According to the results of the study, a moderately significant positive relationship was found between perfectionist self-presentation and social appearance anxiety. A moderately significant negative correlation was found between perfectionist self-presentation and self-esteem. It was observed that social appearance anxiety and self-esteem predicted perfectionist self-presentation. According to these relationships, the higher the self-esteem of the individual, the lower the perfectionist self-presentation level, and the higher the social appearance anxiety, the higher the perfectionist self-presentation level. The conclusion that the hiding error sub-dimension of perfectionist self-presentation differs significantly among students studying in public school compared to those studying in private school, but the other sub-dimensions do not differ according to school type. It was observed that the three sub-dimensions of perfectionist self-presentation did not differ according to gender.

Keywords: Perfectionistic Self Presentation, Social Appearance Anxiety, Self-Esteem

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, amacına, alt amaçlarına, önemine, varsayımlarına, sınırlılıklarına ve bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin tanımlarına yer verilecektir.

1.1. Problem Durumu

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik kazanmaya başladığı bir dönemdir. Bu dönem ortaokul sürecinde başlayıp lise düzeyinde de devam etmektedir. Birey ergenlikle birlikte daha fazla sosyal ortama dahil olmakta, üzerindeki akran etkisi daha da artmaktadır. Ergenlik, bireyin beden imajının ve görüntüsünün fazlaca önem kazandığı bir dönemdir. Bu süreç içerisinde bireyin sosyal ortamlarda kendini yansıtırken reddedilme ihtimalini ortadan kaldırmak için kusursuz görünme isteği ortaya çıkabilir. Bu kusursuz olma isteği mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi öz sunum şeklinde kendini ortaya koyabilir.

Hamachek (1978), mükemmeliyetçi kişilik özelliği sergileyenleri “normal mükemmeliyetçiler” ve “nevrotik mükemmeliyetçiler” olmak üzere iki boyutta ele almıştır. Hamachek’e göre normal mükemmeliyetçiler, genelde gerçekçi hedeflere ulaşmaya çalışırlar; kendileri için fevkalade zahmetli olan işlerden zevk alırlar; performansları itibariyle hedeflerine tam ulaşamamaları bile kendilerini başarılı kabul edebilen kişilerdir. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise, kendileri için ulaşılması güç hedefler seçerler, çabalarından tatmin olmazlar; içinde bulundukları durum iyi olsa bile bu onları rahatlatmaz.

Çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alındığında kişisel özellik mükemmeliyetçiliği ile mükemmeliyetçi öz sunumun mükemmeliyetçiliğin iki temel bileşeni olarak öne çıktığı görülmektedir. Bu iki bileşen, geniş mükemmeliyetçi yapının parçalarını oluşturur. Ayrıca Hewitt ve diğerleri (2003), kişisel özellik mükemmeliyetçiliği ve mükemmeliyetçi öz sunumun birbirinden ayrı iki yapı olduğunu ortaya koymuştur. Kişisel özellik mükemmeliyetçiliği mükemmel olmaya yönelik bir ihtiyacı, mükemmeliyetçi öz sunum ise mükemmel gibi görünmeye yönelik bir ihtiyacı ifade eder. Başka bir ifadeyle kişisel özellik mükemmeliyetçiliği mükemmelliğe ulaşmak ile ilgili güdülere ve yatkınlıklara (örneğin katı benlik beklentileri) odaklanırken,

mükemmeliyetçi öz-sunum ise bir kişinin sözde mükemmelliğinin diğer insanlara nasıl ifade edildiğine (örneğin benliği tanıtıcı davranışlar) odaklanır (Hewitt vd., 2003).

Mükemmeliyetçi öz-sunum, Hewitt ve Flett (1993) tarafından, kendini başkalarına mükemmel olarak gösterme ve kusurluluk görünüşünden kaçınma davranışlarıyla kendini gösteren bir teorik bir yapı olarak tanımlanmıştır. Hewitt ve diğerleri (2003), yetişkinlerdeki mükemmeliyetçi öz-sunum boyutlarını ölçmek için geliştirdikleri Mükemmeliyetçi Öz-Sunum Ölçeği'nde, mükemmeliyetçi öz-sunumun; mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi ve hatanın söylenmemesi adlı üç alt boyuttan oluştuğunu belirlemişlerdir. Mükemmeliyetçi öz-yükseltme, bir kişinin, kendisini başkalarına mükemmelmiş gibi tanıtmaya ihtiyacını anlatan bir öz-sunum tarzının karşılığıdır. Mükemmeliyetçi öz-yükseltme ile kişi, başka insanların saygısını ve onayını kazanabilmek için onları etkilemeye çalışır. Bu, kusursuz bir görüntüyü iletişim ortamına getirmeyi ve diğer insanların gözünde iyi bir noktaya gelmeyi temel alan bir çabadır.

Kişi, yaşamındaki performanslarında kendisini idealindeki standartlara göre ifade etmek istiyorsa bu standartlara uymayan hareketlerden vazgeçmek ya da onları saklamak zorunda kalmaktadır (Goffman, 2009). Hatanın gizlenmesi, mükemmel olmayan davranışların apaçık görülmesine dair yaşanan kaygıyı yansıtan öğelerden oluşur. Kusurlu görünmenin ve mükemmel olmayan davranışların engellenmesini, ortaya çıkabilecek hataların diğer insanlardan gizlenmesini ve bunun için gösterilen tüm çabaları içerir (Hewitt vd., 2003).

Hatanın söylenmemesi, hatanın ya da kusurun açıklanmasından ya da kabul edilmesinden kaçınma ihtiyacını yansıtır. Hataların ve kusurların itiraf edilmesinden kaçınmakla birlikte ortaya çıkan hata ve kusurların kabul edilmemesi durumu vardır. Temelinde reddedilme korkusu yatan bu davranışta bireyler, hatalarının açıkça ortada bulunmasının bir ret doğuracağını düşündüğünden kusurlarının açıklanmasından kaçınırlar. Bu durum yakın ve samimi ilişkiler kurulmasını engeller (Hewitt vd., 2003).

Mükemmeliyetçi öz sunum kavramına bakıldığında, bireyin sosyal ortamda insanlara karşı kendisini mükemmel gösterme çabası göze çarpmaktadır. Kendini olduğundan daha iyi gösterme çabası, hata yapabileceği faaliyetlerden kaçınma ve var olan hatalarını dile getirmeme, inkâr etme gibi davranışlar; bireyin iletişim halinde olduğu bireyler üzerinde iyi bir etki bırakmak istemesiyle ilgilidir.

Bireyler başka bir insana kendilerini tanıtmak isterlerken, bazı zamanlarda karşılarındaki kişiler üzerinde istedikleri izlenimi ve etkiyi bırakabilmek konusunda kendi özelliklerinden şüpheye düşerler. Böyle bir durum oluştuğunda bireylerin sosyal kaygı yaşama ihtimalleri ortaya çıkar (Leary ve Kowalski, 1995).

Sosyal anksiyetenin bir türü olan sosyal görünüş kaygısı, kişilerin fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirilmesi esnasında hissettikleri gerginlik ve kaygı durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Hart vd., 1989). Ancak bu kaygılar bireylerin yalnızca vücutlarının şeklinden dolayı oluşan kaygılar değildir. Daha genel ve bütüncül bir kaygıdır. Yani boylarının uzunluğu, kiloları, yüzlerinin şekli gibi sebeplerle ortaya çıkan kaygıları da içine alır (Hart vd., 2008). Bireyin beden imajı algısı ile, yani vücudunu nasıl algıladığıyla görünüş kaygısı direkt bir ilişki vardır (Cash ve Fleming, 2002).

Beden imajı, ergenlik döneminde ve yetişkinliğin başlarında oldukça önemli olan ve bununla birlikte hayat boyu ilerleyen bir süreç içerisinde gelişmektedir. Beden imajının ergenlikteki yerinin önemli olduğu bilinmektedir. Beden algısı ergen bireyin özgüveninin gelişmesinde en önemli belirleyicilerden biri olarak ifade edilmektedir (Baybek ve Yavuz, 2005). Ergenlik dönemi, beden imajının oluşmasında kritik bir evre olarak bilinmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan ani değişiklikler ergen bireyin olumlu beden imajı kazanmasında olumsuz etkiler oluşturabilmektedir (Özcan vd., 2013).

Beden imajı, kişinin fiziki görünümü ile alakalı duygu, inanç, davranış ile düşüncelerini kapsayan bir kendilik algısı olarak ifade edilmektedir (Cash ve Pruzinsky, 1990). Beden imajı, kişinin yalnızca fiziki görünüşünü içermekle kalmayıp somut hale gelmiş çok yönlü psikolojik deneyimlerini de içerir (Cash, 2004). Böyle bakıldığında, basit ve yalnızca bir şeyi ifade etmekten ziyade, beden imajı çok boyutlu bir yapı olarak düşünülmektedir (Cash, 2002). Kişinin kendi dış görünüşü ile ilgili zihninde meydana getirdiği resim, onun beden imajını ifade etmektedir (Moe, 1999).

Beden imajı, sosyal kaygı ve benlik saygısı ile birlikte yeme davranışları, cinsel davranışlar, duygusal durumlar ve sosyal ilişkilerde önemli bir etkiye sahiptir (Cash ve Fleming, 2002). Ergenlerde sağlıklı bir beden imajının oluşturulamaması sosyal görünüş kaygısına neden olmaktadır. Bireyin dış görünüşü ile alakalı hissettiği kaygı ile birlikte başka insanların onu değerlendirmesi ile ilgili yaşadığı kaygıların tümü sosyal görünüş

kaygısı ile ifade edilmektedir. Yani sosyal görünüş kaygısı beden algısının olumsuz olmasına bağlı olarak yaşanan anksiyete olarak tanımlanabilmektedir (Doğan, 2010).

Literatürde sosyal görünüş kaygısı ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bireylerde sosyal görünüş kaygısının yüksek olmasının nedeni olarak, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme, incelenme ve sosyal iletişim korkusu gösterilmektedir (Levinson ve Rodebaugh, 2011). Bireyler sosyal kaygıya sahip olduklarında, olumsuz değerlendirmeler ve ön yargılardan kaçınmak için çeşitli davranışlar sergilemektedirler (Carleton vd., 2007). Bireye sosyal görünüş kaygısının etkilerine bakıldığında, sosyal görünüş kaygısının bireylerin akademik, sosyal ve mesleki yaşantısında istenmeyen etkileri görülmektedir (Dindar ve Akbulut, 2015).

Ergenliğe giriş ile birlikte yaşanan en önemli değişimlerden biri beden imajındaki değişimdir. Meydana gelen beden yapısındaki değişimler o güne dek algılanan beden imajını bozar (Çelen, 2007). Ergenlikte bireyin bedenine ilişkin yaşanan yoğun değişimlerle birlikte ergen, bedeninin dışarıdan nasıl görüldüğü ile ilgili kaygılar taşır ve bu değişimlerle ilgilenir (Oktan ve Şahin, 2010). Beden imajına verilen önem, ergenin dış görünüşünü ne ölçüde benliğinin ve özgüvenin merkezine koyduğuna göre değişmektedir. Ergenin kendini nasıl algıladığı kendine olan güvenini belirler (Fox, 1997).

Beden imajı kişinin benlik saygısını etkilediği için önemlidir. Benlik saygısının yüksek olması ile olumlu beden imajı ilişkilendirilirken, benlik saygısının düşük olması ise olumsuz beden imajı ile ilişkilendirilir (Jung ve Lee, 2006). Birey beden imajı ve görünüşünün olumsuz algılanması ve olumsuz değerlendirilmesi sonucunda sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır (Karakuş ve Kılıç, 2016).

Rosenberg (1965), benlik saygısını bireyin kendisine karşı, olumlu ve olumsuz tutumu olarak tanımlamıştır. Benlik saygısını, bireyin kendini değerlendirmesinin sonucu olarak tanımlamıştır. Bireyin kendisiyle alakalı değerlendirmeleri neticesinde vardığı sonuç, benlik saygısının düzeyini belirlemektedir. Bireyin benlik kavramıyla ilgili ulaştığı değerlilik yargısı, benlik saygısıdır (Akt. Avşaroğlu ve Üre, 2007).

Bireyde benlik saygısının oluşmasında ve gelişmesinde üç temel kaynaktan söz edilebilir. Bu kaynaklar; başka insanların saygısı, kişinin yeterliği ve bireyin bu var olan iki kaynağı kendisi için değerlendirebilmesidir. Başka insanların saygısı, kişide kendisini sevmeye davranışını ve olumlu bir duygusal etkileşimi geliştirir. Bunun

sayesinde kişide duygusal kendilik ve hakimiyet oluşur. Kişi nelerin kıymetli ve sevebilir olduğunu ortaya çıkararak bilişsel kendilik ve egemenliği sağlar. Başkalarının düşünceleri ve yaklaşımları, duyguları kendiliğin iç ruhsal yapısının parçası haline gelir (Özkan, 1994).

Yüksek benlik saygısını tutarlı bir halde sürdüren bireyler genellikle canlı ve enerjisi yüksek olarak görülürken, düşük benlik saygısına sahip bireyler ise, özgüvensiz, canlılıklarını ve enerjilerini yitirmiş, kendilerini başarıdan uzak, kıymetsiz ve utanç verici olarak özdeşleştirebilirler (Özkan, 1994).

Pope, McHale ve Craighead'a (1988) göre, yüksek benlik saygısına sahip kişiler, sağlıklı bir görünümün olmamasını noksan sayar. Kişinin gerçekçi benlik eksikliklerini fark etmesini kapsar. Ancak bunları sert bir şekilde kritik etmez. Benlik saygısı, kişinin kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesi ve onu güçlü noktaları hakkında iyi hissettirmesidir. Kişinin herhangi bir şekilde farklı olma arzusu yoktur. Aksine, kendine güvenen, kendisini bağışlayan, henüz zayıf olduğu alanlarda kendini iyileştirmeye çalışan bir görünümündedir. Benlik saygısı düşük insan ise sık sık yapay olumlu bir benlik tavrı sergilemeye çalışır. Kendini başkalarına kanıtlamak için umutsuz bir çaba içindedir ya da reddedileceği için korkar, başkalarıyla temasta olmaktan korkar, kendi içine çekilebilir. Düşük benlik saygısı olan kişi, kendisiyle de az gurur duyar (Pope, Mchale ve Craighead, 1988).

Birey benlik saygısını arttırmak için çabalamaktadır çünkü yüksek benlik saygısı kişiyi stres ve olumsuz diğer duygulara karşı korumakta, kişinin olumlu duygu ve uyumunu arttırmaktayken düşük benlik saygısının depresyon, kaygı ve uyumsuzlukla ilişkisi vardır. Benlik saygısı ve depresyon arasında ters yönde bir ilişki vardır (Leary vd., 1995).

Bireyin sosyal ortamlarda kabul görme isteği ile birlikte yaşadığı bir reddedilme korkusu vardır. Bu korku bireyin kendi bedenine daha çok döndüğü ve akran etkisinin yani sosyal etkinin daha fazla olduğu ergenlik döneminde daha fazla hissedilir. Birey kendi bedenine döndükçe beden imajına dair değerlendirmelerde bulunmaya başlar. Bu değerlendirmeler sonucunda kendi görünüşüne dair olumlu ya da olumsuz bir kanıya varma çabası içerisindedir. Olumlu sonuçlar alan bireylerin benlik saygılarının yüksek olması beklenirken olumsuz sonuçlar alan bireylerin benlik saygılarının düşük olması beklenmektedir. Literatür bilgilerine bakıldığında yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler, görünüşlerine dair olumlu bir değerlendirmede bulundukları için daha az

görünüş kaygısı yaşamalı, bunun sonucunda da mükemmeliyetçi bir şekilde dışarıya kendisini daha az yansıtmalıdır. Yine aynı şekilde düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin de görünüşlerine dair olumsuz bir değerlendirmeye sahip olmalarından dolayı daha fazla görünüş kaygısı yaşamaları ve bunun sonucunda daha fazla mükemmeliyetçi bir şekilde kendilerini sunmaları beklenmektedir. İşte bu araştırmanın amacında da bu bilgilerin doğruluğu sorgulanacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.2.1. Alt amaçlar

1. Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri cinsiyet açısından farklılaşmakta mıdır?
2. Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri devlet okulunda ya da özel okulda okumalarına göre farklılaşmakta mıdır?
3. Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları, mükemmeliyetçi öz sunumlarını yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsan yaşamının evreleri düşünüldüğünde ergenlik, kimlik kazanma açısından kritik dönemdir. Bu dönemde birey tüm alanlarda yaşadığı değişim ve gelişimlerin etkisiyle kendisi ile ilgili birçok şeyi baştan öğrenmeye ve tanımaya başlar. Bu keşif sürecinde birey yaşadığı fiziksel güçlenmenin de etkisiyle birçok alanda en iyiyi yapabileceğine dair bir düşünce geliştirmeye başlar. Bununla birlikte ergen birey için arkadaşlarının bulunduğu sosyal ortam vazgeçilmez bir öneme sahip olmaya başlar. Bu ortamlarda kabul görmek, oraya ait hissetmek ve birçok anlamda beğenilmek ergen için kıymetlidir. Yaşanan fiziksel değişimlerin etkisiyle birey bedeniyle daha çok ilgilenmeye ve kendini incelemeye başlar. Beğenilmek ve kendini beğenmek bu dönemde her zamankinden daha önemlidir. Bireyin kendisi ile ilgili birçok alanda değerlendirme yapması ve kendini beğenip beğenmemesi ise onun benlik saygısını

ortaya koyacaktır. Bu yüzden ergenlik, benlik saygısının oluşumu ve gelişimi için de çok önemli bir zaman dilimidir.

Bireyin kendi bedenine dönük olduğu ergenlik döneminde görünüşü ile daha çok ilgilendiği, yapılan araştırmaların sonuçlarında görülmektedir. Görünüşünü bu kadar önemseyen ergen, girdiği sosyal ortamlarda dışarıdan nasıl görüldüğüne ve nasıl değerlendirildiğine dair bir kaygı yaşayabilmektedir. Ergenlik döneminin özelliklerinden olan hayali izleyici kavramına baktığımızda, ergen herkesin dikkatinin kendi üzerinde olduğunu düşünmektedir. Bu da bireyin yaşadığı kaygının seviyesini yükseltebilmektedir. Tüm bu sürece bakıldığında ve literatür değerlendirildiğinde birçok değişim yaşayan ergenin girdiği sosyal ortamlarda kendisini mükemmel olarak gösterme isteği de davranışı da görülebilmektedir.

Literatür incelendiğinde, Türkiye’de mükemmeliyetçi öz sunum kavramı ile ilgili çok az çalışma bulunmaktadır. Bu kavram ülkemizde oldukça yenidir. Kavramın diğer değişkenlerle birlikte incelenmesi ile ortaya çıkacak olan sonuçların söz konusu olan bireylerin birçok davranışını açıklamada yol gösterici olması beklenmektedir. Mükemmeliyetçi öz sunum kavramı ve alt başlıkları ile ilgili yapılacak olan araştırmanın ülkemizdeki sonuçları öğrenciler, veliler ve öğretmenlerin bu kavramı ve bireyler üzerindeki etkisini öğrenmesini, kavramla ilgili farkındalık kazanmasını sağlayacaktır.

Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile ilgili çalışmalar bulunsa da mükemmeliyetçi öz sunum ile birlikte incelendikleri bir çalışma bulunmamaktadır. Ülkemizde bu kavramların birlikte incelendiği bir çalışma olmamasından dolayı, yapılacak olan bu çalışmanın alana yenilikler getirmesi, bugüne kadar yapılmış olan çalışmalara katkı sağlaması ve gelecekte yapılacak olan çalışmalara ışık tutması beklenmektedir.

Yapılan çalışma sonucunda farklı kurumlarda çalışan birçok psikolojik danışmanın, araştırma grubu ile aynı yaş aralığında bulunan bireylerle yaptığı çalışmalarda, bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarını sağlaması ve mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleriyle birlikte benlik saygılarının ve sosyal görünüş kaygılarının düzeyinin davranışlarını nasıl etkilediğini görmesi açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Araştırma sonucuna göre velilerin, sınıf öğretmenlerinin ve branş öğretmenlerinin bilgilendirilmesi ile birlikte ihtiyaç duyulduğunda grup rehberlik etkinliklerinin oluşturulması için araştırma sonuçları temel oluşturabilir.

Kullanılan örneklem açısından da yapılan araştırmanın ayrı bir önemi vardır. Lise öğrencileri araştırmanın çalışma grubunu oluşturduğu için, bu çalışma alandaki boşluğun doldurulmasına da katkı sağlayacaktır.

1.4. Varsayımlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin, kendilerine uygulanan testleri, içtenlikle ve objektif olarak yanıtladığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, Konya ili merkez ilçelerinde yer alan çeşitli liselerde 2020-2021 eğitim ve öğretim yılında eğitim gören öğrencilerden toplanacak verilerle sınırlı tutulmuştur.
2. Araştırmadan elde edilecek bulgular, araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarıyla ulaşılan verilerle sınırlı tutulmuştur.

1.6. Tanımlar

Mükemmeliyetçi Öz Sunum: Mükemmeliyetçi öz-sunum, Hewitt ve Flett (1993) tarafından, kendini başkalarına mükemmel olarak gösterme ve kusurluluk görünüşünden kaçınma davranışlarıyla kendini gösteren bir teorik bir yapı olarak tanımlanmıştır.

Sosyal Görünüş Kaygısı: Sosyal görünüş kaygısı, bireyin dış görünüşü ile alakalı kendi kaygısının yanında başkalarının onu değerlendirmesi ile ilgili yaşanan kaygıları da ifade etmektedir. Sosyal görünüş kaygısı, beden algısının olumsuz olmasına bağlı olarak yaşanan anksiyete olarak tanımlanabilmektedir (Doğan, 2010).

Benlik Saygısı: Bireyin kendisini kıymetli, gayretli, gururlu, etkin ve başarılı hissetmesi benlik saygısıdır. Benlik saygısı, komplike bir biçimde bireyin kendisini yargılaması ve değerlendirmesi neticesinde ulaşılan histir. Kendisini değerlendiren kişinin neticede varmış olduğu kendiliğini kabullenmesi sonucunda ulaşılan beğenme durumudur (Özkan, 1994).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde, araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri ile ilgili kuramsal temeller hem Türkiye’de hem de yurt dışında yapılan araştırmalar ve bu araştırmaların sonuçlarıyla ilgili bilgiler verilmiştir.

2.1. Mükemmeliyetçi Öz-Sunum

2.1.1. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik, kusursuz olmak için çabalamak ve yüksek standartlara erişmek veya mevcudu koruma gayreti olarak değerlendirilebilir. Bu şekilde bakıldığında hem olumlu hem de olumsuz öğeleri içinde barındırdığı belirtilebilir. Bununla birlikte mükemmeliyetçilik, kişinin mükemmel olma ihtiyacını ya da diğer insanların mükemmel olmasına dönük girdiği beklentileri de içine almaktadır (Hewitt ve Flett, 2002).

Hamachek (1978), mükemmeliyetçi kişilik özelliği sergileyenleri “normal mükemmeliyetçiler” ve “nevrotik mükemmeliyetçiler” olmak üzere iki boyutta ele almıştır. Hamachek’e göre normal mükemmeliyetçiler, genelde gerçekçi hedeflere ulaşmaya çalışırlar; kendileri için fevkalade zahmetli olan işlerden zevk alırlar; performansları itibariyle hedeflerine tam ulaşamamaları bile kendilerini başarılı kabul edebilen kişilerdir. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise, kendileri için ulaşılması güç hedefler seçerler, çabalarından tatmin olmazlar; içinde bulundukları durum iyi olsa bile bu onları rahatlatmaz.

Mükemmeliyetçilik, kişinin kendisine koyduğu standartların ulaşılabilir olanın ve mantığın ötesinde olması, zorla ve aralıksız olarak imkânsız hedefler için çabalaması ve kişinin kendi değerlerini belirlerken bunu yalnızca verimli ve başarılı olma üzerinden yapması olarak tanımlanabilir. Buna ek olarak, mükemmeliyetçi bireyler, hep ya da hiç, siyah ya da beyaz şeklinde bir düşünce yapısına sahiptirler. Bu kişilerin diğer bir özellikleri ise olumsuz nitelikteki olayların sonsuz bir şekilde tekrar edeceğine dair genelleştirmeleri aşırı yapmalarıdır. Aynı zamanda, bu bireyler başarılı kişilerin kişisel hedeflerini daha az çaba, daha az hata, maksimum öz güven ve daha az duygusal stres ile başardığını düşünmektedir. Bu sebeple de kendilerini yetersiz olarak gördükleri düşünülmektedir (Burns, 1980).

Bilindiği üzere Freud yapısal kişilik modelinde id, ego ve süperegö olmak üzere üç sistemden söz etmektedir. Bunlardan en son gelişen parça olan süperegö; ebeveynlerin aktardığı ve ardından ödöl-ceza ile pekiştirilen birtakım kuralların, ideallerin ve değerlerin içsel temsilcisidir. Aynı zamanda, süperegö gerçek olandan ziyade ideal olanı ve kusursuzluğu elde etmeyi istemektedir (Geçtan, 2017). Freud'un (1959) mükemmeliyetçiliği süperegönün işlevlerinden biri olduğunu düşündüğü ve başarılı olmaya dair yoğun bir istek olarak tanımladığı görölmektedir. Buna ek olarak, süperegönün güçlü olduğu durumlarda kişiler kendilerine yönelik gerçekçi olmayan ahlaki veya mükemmeliyetçi standartlar belirlemekte ve bu durum ise kişilerin yetersizlik ve başarısızlık hisleri yaşamalarına sebep olabilmektedir (Sharf, 2017).

Adler, insan yavrusunun yoğun olarak hissettiği eksiklik duyguları ile dünyaya geldiğini ve evrensel olan bu duyguları ölüme kadar yaşadığını savunmuştur. Ayrıca, Adler bu hislerin kişinin kendisini yetersiz bir canlı olarak düşünmesinden ve buna eklenen gerginlik veya tedirginlik gibi duygularından meydana geldiği görüşündedir. Eksik olduğunu deneyimleyen kişinin yaşadığı bu duygular onun eksi durumdan artı duruma geçmesi için eylemde bulunmasını güdülemekte ve üstünlük çabası içerisine girmesine yol açmaktadır (Geçtan, 2017).

Sosyal bilişsel teörinin savunucusu olan Bandura, davranışların gözlenmesinin öneminden bahsetmekte ve davranışın kazanımı ile pekiştirilmesine vurgu yapmaktadır. Bununla birlikte, bilişsel süreçleri ön plana almasıyla davranışçı kuramın temsilcilerinden ayrıldığını söylemek mümkündür. Ona göre, davranışlar her ne kadar pekiştirme sonucunda değişse de bir pekiştireç bulunmaksızın da öğrenme süreci gerçekleşebilir. Bu görüşünü açıklarken diğerlerinin davranışlarını ve bunların sonuçlarını gözlemleyerek öğrenmenin gerçekleşeceğinden söz etmektedir. Aynı zamanda davranışsal tepkinin dışsal bir uyarıcı tarafından başlatılmadığı bunun yerine kişinin pekiştirilen şeyin farkında olarak aynı ödölü alabilmek için aynı şekilde davrandığı ve bir dış uyarıcının davranışı değiştirdiği görüşündedir (Schultz ve Schultz, 2007). Dolayısıyla, Bandura'ya göre pekiştirme yalnızca mükemmellik düzeyine ulaşıldığında verildiği takdirde kişi pekiştireç elde edebilmek için mükemmel olmak gerektiğini öğrenmeye başlayacaktır. Mükemmellik seviyesinin altında olduğunda ise kişi cezalandırılmayı bekleyebilir. Buna ek olarak, davranışsal pekiştireçlerin genellendiği tüm alanlarda en yüksek standartları belirlemek kişinin mükemmeliyetçi bir yönelimi olmasına yol açmaktadır. Bu kuramın diğer bir önermesi ise bireyin

mükemmeliyetçiliği ulaşılamayacak kadar yüksek olduğu durumlarda –kişi bu seviyeye ulaşabileceğine inansa dahi- problemlili mükemmeliyetçi davranışın ortaya çıkacağını öne sürmesidir. Bu durum da depresyona ya da anksiyete yaşanmasına sebep olabilir. Aynı zamanda, olumlu pekiştirmeden ziyade cezadan kaçınmaya vurgu yapıldığında mükemmeliyetçi davranışların sorun oluşturan doğasına da etki edilebileceği savunulmaktadır. Normal mükemmeliyetçi davranışlar ise ulaşılan yüksek sonuçların neticesinde pekiştirilmiş gerçekçi yüksek standartlar ile karakterizedir (Borynack, 2003).

Bilişsel davranışçı kuram insanların çocukluk dönemlerinden itibaren başkalarına, dünyaya ve kendilerine dair birtakım inançlar geliştirdiklerinden söz etmektedir (Beck, 1988). Buradan hareketle, bu yaklaşımın savunucularının “*bilişsel üçlü*” adını verdikleri bu inançların olumsuz nitelikte olmasının birçok farklı psikolojik probleme yol açtığını düşündükleri söylenebilir (Beck, 1976). Ruhsal rahatsızlığı olan bireylerde daha sık, sistematik ve uygunsuz olarak görülen bilişsel hatalar ya da diğer bir deyişle bilişsel işleme şekilleri de seçici soyutlama, keyfi çıkarsama, aşırı genelleme, büyültme-küçültme, kişiselleştirme, ikili düşünme ve felaketleştirme şeklinde sıralanabilir (Türkçapar, 2019). Beck’e (1976) göre mükemmeliyetçiliğin oluşum sürecinde de bu bilişsel hatalar yer almaktadır.

Hewitt ve diğerlerine (2003) göre ise, çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alındığında mükemmeliyetçilikte temelde iki bileşen görülmektedir: “kişisel özellik mükemmeliyetçiliği” ve “mükemmeliyetçi öz-sunum”. Bu iki bileşen, geniş mükemmeliyetçi yapının parçalarını oluşturur. Hewitt ve diğerleri, kişisel özellik mükemmeliyetçiliği ile mükemmeliyetçi öz sunumun birbirinden farklı yapılar olduğunu ortaya koymuştur. Kişisel özellik mükemmeliyetçiliği mükemmelliğe dönük bir ihtiyacı, mükemmeliyetçi öz sunum da mükemmel gibi görünmeye yönelik bir gereksinimi ifade eder. Başka bir ifadeyle kişisel özellik mükemmeliyetçiliği mükemmelliğe ulaşmak ile ilgili güdülere ve yatkınlıklara (örneğin katı benlik beklentileri) odaklanırken, mükemmeliyetçi öz-sunum ise bir kişinin sözde mükemmelliğinin diğer insanlara nasıl ifade edildiğine (örneğin benliği tanıtıcı davranışlar) odaklanır.

2.1.2. Mükemmeliyetçi öz-sunum

Hewitt ve Flett, 1991 yılında yaptıkları çalışmada kişisel özellik mükemmeliyetçiliğinin üç farklı unsurdan meydana geldiğini belirtmişlerdir:

Bunlardan, “kendisine yönelik mükemmeliyetçilik” kişinin kendisine aşırı derecede yüksek standartlar koymasını temsil eder. “Diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik”, kişinin başkalarına dönük gerçekçi olmayan beklentileri olmasını simgeler. “Sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçilik” ise, kişinin sosyal çevresinde kendisi için önemli olarak gördüğü kişilerin belirlemiş olduğu standartlara/beklentilere ulaşma ihtiyacını içerir (Hewitt ve Flett, 1991a).

Hewitt ve diğerleri (2003), mükemmeliyetçi öz-sunumu, düşük benlik saygısı, kişisel ve kişilerarası sıkıntı gibi üç yön ile ilişkili olan, öz-sunumun uyumsuz, yanıltıcı ve uç bir formu olarak tanımlamıştır. Ayrıca mükemmeliyetçi öz-sunumun mükemmelliğin kişilerarası ifadesini içeren, mükemmeliyetçi davranışın tanıtıcı ve gizleyici bileşenleri barındıran benzersiz bir yönü olduğunu ve yaygın bir nevrotik tarzı yansıttığını ifade etmiştir. Mükemmeliyetçi öz sunum, kişinin başka insanların bulunduğu ortamda yaptığı her harekete dikkat etmesini gerekli kılar ve bundan ötürü birey başka insanları kandırabileceği ve kendisi ile ilgili yanlış yönlendirebileceği bir şekilde kendisini tanıtır (Goffman, 2009).

Hewitt ve diğerleri (2003):

- Mükemmeliyetçi öz-sunumun alt boyutlarının kişilik ile ilgili diğer değişkenlerden farklı olduklarını, bununla birlikte esas olarak hepsinin birbirleriyle ilişkili olduğunu,
- Mükemmeliyetçi öz-sunumun tanıtıcı ve gizleyici kişilik bileşenlerini kapsayıcı bir yapıya sahip olduğunu,
- Mükemmeliyetçi öz-sunumun üç alt boyutunun, savunmacı tutum, kendini izleme davranışı, sıkıntı gibi özellikleri paylaşımlarına rağmen aralarında farklılıklar bulunduğunu,
- Mükemmeliyetçi öz-sunumun, mükemmeliyetçiliğinin kişisel özellik boyutları, büyük beş kişilik özelliği, narsizm, sosyal kaygıları içeren kişilik özellikleri ve diğer öz sunum taktikleri ile ilişkili olduğunu,
- Mükemmeliyetçi öz-sunumun alt boyutlarının kişilerarası durumlarda belirgin bir şekilde ortaya çıkmakta olduğunu hem akranlar hem de klinisyenlerin mükemmeliyetçi öz-sunum ölçeğinin alt boyutlarının düzeylerini algılayabildiği ve değerlendirebildiklerini,
- Mükemmeliyetçi öz-sunumun üç alt boyutunun da öz-sunumun aldatıcı formlarını yansıttığını ve psikolojik problemlerle ilişkili olduğunu,

- Mükemmeliyetçi öz-sunuma yönelik bir motivasyonun kişilerarası ilişkilerde probleme neden olduğu ve diğer insanlardan onay, bakım, saygı ya da ait olma hissi elde etmeye yönelik bir çaba olduğunu ortaya koymuştur.

Mükemmeliyetçi öz sunum, kişinin benliğini olduğundan daha farklı bir biçimde etrafına göstermesi olarak tanımlanabilir. Burada kişi asıl benliğini gizlerken var olan benliğini ideal hale getirip davranış ve duygularını kontrol altına alarak çevresindeki insanlara kendisini mükemmeliyetçi olarak yansıtır (Ceylan, 2017).

Mükemmeliyetçi öz-sunumun üç alt boyutu vardır. Bunlar; mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi ve hatanın söylenmemesidir. Mükemmeliyetçi öz yükseltme, kişinin başarılarını ve güçlü yönlerini başkalarına aktif olarak duyurmayı içerir. Kusurların ifşa edilmemesi, kişisel eksikliklerin sözlü olarak kabul edilmesinde bir isteksizlik gösterirken, kusurların gizlenmesi, kusurlu davranışın davranışsal göstergelerinden kaçınılmasını gerektirir (Hewitt vd., 2003).

Başkalarının kendisi ile ilgili olumlu bir izlenime sahip olmalarını isteyen birey, diğer insanlarla iletişimini devam ettirebilmek ve kendisini kabul ettirebilmek için olduğundan daha güzel, daha iyi ve daha mükemmel görünme amacına yönelik hareket edebilir (Goffman, 2009). Mükemmeliyetçi öz-sunumu olan birey, insanları kendi mükemmelliğinden haberdar etme ve gösterme eğilimindedir. Bu yön, bireyin iddia edilen mükemmelliğinin bir görüntüsünü göstermek için aktif bir arayış içermekte ve başkalarının dikkatini teşvik eden bireye çekmektedir. Bu tarz, başkalarını etkilemek, hayranlık ve saygı kazanmak için zorlayıcı bir dürtü ile karakterizedir (Sherry, Hewitt, Flett, Lee-Baggley ve Hall, 2007).

Mükemmeliyetçi öz sunuma sahip bireyler, kendilerini bir alanda başarısız gördükleri an sahte benliğe bürünüp, etrafındaki insanlara kendilerini olmadıkları biriymiş gibi sunmaya başlayabilir ve olduklarından daha da başarılı bir şekilde gösterme eğilimine girebilirler (Ceylan, 2017). Mükemmeliyetçi öz-yükseltme, bir kişinin, kendisini başkalarına mükemmel olarak tanıtmaya gereksinimini içeren açgözlü bir öz-sunum tarzını yansıtır. Bir kişinin pozitif özellikleri, yetenekleri ve başarıları gibi mükemmellik durumları, aktif ve gerçekçi olmayan bir şekilde başkalarına sunulur. Mükemmeliyetçi öz-yükseltme ile birey, diğerlerinin takdirini ve saygısını kazanmak için onları etkilemeye çalışır. Bu çaba, kusursuz kapasitenin, ahlakın, sosyal yeterliliğin ya da başarının bir görüntüsünü iletişim ortamına getirmekle sağlanır ve bu sayede diğer

insanların nazarında iyi bir itibar elde etmek amaçlanır (Hewitt vd., 2003). Mükemmeliyetçi öz-yükseltme, kişinin kendisini diğer bireylere tanıtırken çok aşırı mükemmellik kaygısı taşımasını ve bireyin mükemmelliğini gerçek dışı bir şekilde sunma motivasyonunu açıklar (Hewitt vd., 2011).

Mükemmeliyetçi birey için, hatalar kendi beklentilerini ya da algılanan mükemmellik beklentilerini karşılamada başarısızlıkları temsil eder ve kişisel eksikliklerin ispatı olarak yorumlanabilir. Burada standartlar ve değerlendirmeler gerçekçi olmadığından algılanan hatalar ve olumsuz benlik algıları yaygındır (Hewitt ve Flett, 1991a). Mükemmeliyetçi öz-sunum, mükemmeliyetçiliğin etkileyici özelliklerine odaklanır ve bir insanın sözde mükemmelliğini başkalarına teşvik etmeyi ve/veya algılanan kusurlarını başkalarından gizlemeyi içerir. Hatanın gizlenmesi, mükemmel olmayan davranışın alenen görülmesine ilişkin kaygıları yansıtan öğelerden oluşmaktadır (Hewitt vd., 2003).

Mükemmeliyetçi olarak tanımlanan kişilerde “hep ya da hiç” şeklinde düşünmeyi içeren algı bozuklukları görülebildiği belirtilmektedir. Düşüncenin bu şekilde gelişmesi, sosyal kaygıya sebep olabilmekte ve bireyde başka insanlar tarafından olumsuz bir şekilde değerlendirilebileceği şeklinde bir his oluşturabilmektedir (Hamarta, 2009). Hatanın gizlenmesi, toplumsal hatalara yönelik aşırı endişeler gibi özellikleri içerir. Ayrıca kusurluluk ve mükemmel olmayan davranış gibi durumların engellenmesi ve hataları diğer insanlardan gizlemek için ortaya çıkan ayrıntılı çabaları içerir (Hewitt vd., 2003). Özellikle, kişi diğer bireyler tarafından mükemmel olarak algılanmayacak herhangi bir davranıştan uzak durur. Hatanın gizlenmesi durumu ile mükemmeliyetçi bir kişinin diğerleri tarafından onaylanmama düzeyinin azaltılması amaçlanmaktadır (Nelson, 2008).

Hatanın gizlenmesi, sosyal ortamlarda başarısız olmanın bir felaket olduğuna inanma gibi tutumlar, toplumsal ortamlardaki hatalar üzerinde düşünce olarak takılıp kalma, hataları örtbas etmeye yönelik çabalar ve uzmanlaşılmamış bir görevi ya da rolü topluluk önünde yapmaktan kaçınma gibi davranışlar ile yansıtılır (Hewitt vd., 1996). Mükemmeliyetçi bireyin mükemmel performans göstereceğinden emin olmadığı yerlerde çok az faaliyetle meşgul olması, onun kusurlu görünmekten kaçma ihtiyacından kaynaklanır. Bu nedenle bu bireylerde düşük seviyede yenilik arayışı görülebilir (Hewitt ve Flett, 1990).

Mükemmeliyetçi bireylerin katı değerlendirme kriterleri olduğu için, hedefin çok azına düşmek onlar için yıkıcı bir başarısızlık olarak görülebilir. Bu nedenle, küçük eksiklikler bile önemli sorunlara eşdeğer olduğundan, sorun yaşama olasılığı artar. Dahası, diğer çevresel veya gelişimsel olayların belirgin bir olumsuz etkisi olabilir, çünkü mükemmeliyetçiler bu tür olayları mükemmellik eksikliklerinin bir göstergesi olarak yorumlayacaklardır. Bu bağlamda mükemmeliyetçi bir şekilde kendini sunmaya duyulan güçlü bir ihtiyaç ortaya çıkacak ve kişi kusurlarını göstermeyecek şekilde hareket edecektir (Hewitt, Flett ve Ediger, 1994).

Hatanın söylenmemesi, hataların reddedilmesini yansıtan öğelerden oluşur. Hatanın söylenmemesi, kusurun açıklanmasından ya da kabulünden kaçınma gereksinimini yansıtır ve hataları ve kusurları itiraf etmekten kaçınma gibi özellikleri içerir. Kişi problemlerini diğerlerine sözel olarak ifade etmekten uzak durur ve kişilerarası etkileşimlerinde baştan savma bir yaklaşıma sahiptir. Bundan ötürü hatanın söylenmemesi, çekingen davranışı da içinde barındırır. Özellikle, çekingenlik özelliği yüksek bireyler zayıflığın ve kusurun herhangi bir alanıyla ilgili sözel açıklamalardan uzak dururlar. Büyük olasılıkla derin bir sosyal ret korkusu yaşayan bu mükemmeliyetçiler, bir kişinin kusurlarının diğerlerine açıklanmasının, reddedilme olasılığını artıracığına inanırlar. Bunun sonucunda da ne pahasına olursa olsun bu tür kusurları açıklama davranışından kaçınırlar. Bu durum ise kişinin yakın ve samimi sosyal ilişkiler kurma yeterliliğini olumsuz etkiler (Hewitt vd., 2003). Hatanın söylenmemesi durumu, problemlerin ve hataların özel olarak kalması ve açıklanmaması gerektiği, yanlışları kabul etmenin felaket olduğu varsayımlarına dayanır (Hewitt vd., 1996)

Kusurların görülmemesi ve ifşa edilmemesi, mükemmel görünmek için algılanan yetersizlikleri veya zayıflıkları gizlemeyi içerir. Kusurların görülmemesi kusurları göstermekten kaçınırken, kusurların açığa çıkarılmaması kusurlardan bahsetmekten kaçınmaktır. Kusurları göstermeyen bireyler, mükemmelden daha az bir şey olarak görülmekten kaçınmak için genellikle kusurları veya hataları gizlerler. Kusurlu davranışların başkaları tarafından gözlemlenebileceği veya değerlendirilebileceği durumlardan veya faaliyetlerden kaçınmak da yaygındır. Benzer şekilde, kusurları ifşa etmeyen bireyler, zayıflık olarak algılanabilecek herhangi bir şey hakkında konuşmaktan kaçınırlar, bu nedenle kişisel açıklamalardan kaçınılır. Bu nedenle, bu bireyler uzak, kişisiz ve sahtekâr olarak algılanabilir. Gösterilmeyen veya

gizlenmeyen veya kusurlu olan mükemmeliyetçi bireyler, başkalarının incelemesine duyarlıdır ve açık eleştirilere karşı savunmasız hissederler. Algılanan kusurları gizleyerek, bu bireyler kırılğan benlik kavramlarını sürekli olarak korurlar (Hewitt vd., 2017).

Çocuklar, sevgi ve desteğin ifadesinin sınırlı olduğu sıkı kurallara sahip bir ortamda büyüdükçe, ebeveynlerden kabul veya destek almak için beklentilerini yerine getirmeleri ve/veya benliğin buna göre bir imajını sunmaları gerektiğini öğrenirler. İtaat ve cezayı vurgulayan, ancak sıcaklık ve özen eksikliğini vurgulayan ebeveynlerin, başkalarının aldatıcı beklentileri ve talepleri olduğu gibi bir algısı olan çocukları ve hata veya kusur olarak algılanan herhangi bir şey hakkında konuşmaktan kaçınan çocukları teşvik ettiği görülmektedir. Otoriter ebeveynlik, kusurların ifşa edilmemesi ile de ilgilidir (Ko, 2019).

Mükemmeliyetçi yapıya sahip bireyler eksiklerini göstermemek adına mükemmeliyetçi öz sunum gösterme ihtiyacını güçlü bir şekilde hissedecektir. Bu tür eğilimler, kişinin beden imgesinden kaçınma ve muhtemelen kusurlarını gizleme amacıyla yeme davranışını etkileyebilir (Hewitt, Flett ve Ediger, 1994). Kişinin bedeninde gördüğü kusuru örtmeye çalışma çabası ve kusurun söylenmemesi amacı mükemmeliyetçi öz sunum ihtiyacı yoluyla yeme davranışını etkileyebilir ve birey gördüğü eksiği yeme davranışı ile kapatmaya çalışabilir (Hewitt, Flett ve Fairlie, 1994).

McGee, Hewitt, Sherry, Parkin ve Flett (2005), mükemmeliyetçi öz sunumun üç boyutunun da yeme bozukluğu semptomları riski ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Mükemmeliyetçi öz-sunum, vücutlarından memnun olmayan kadınlarda yeme bozukluğu riskleri ile ilişkiliydi, ancak vücutlarını seven ve gerçek ve ideal görünümüler arasında çok az tutarsızlık bulunan kadınlarda yeme sorunları ile ilişkili değildi. Özellikle, bir kişinin güçlü yönlerini aktif olarak teşvik etmek, açık kusurları aşmak ve başkalarının eksikliklerini anlatmayı reddetmek, hepsi bozuk yeme ile ilişkilendirilmiştir (McGee vd., 2005).

Başkalarına bir mükemmellik imajı sunmak ya da benlikte algılanan kusurları ortaya çıkarmaktan kaçınmak güçlü bir ihtiyaçtır ve bu endişeler sadece bir sıkıntı fonksiyonu değildir. Mükemmeliyetçi öz sunum seviyelerinin yanı sıra, kusurların açıklanmaması anoreksiya nervoza olan kadınlar için özellikle dikkat çekicidir. Bu nedenle, anoreksiya nervoza olanların kendini sunma kaygıları oldukça idealist olabilir

ve mükemmelliği sergilemeye ve başkaları tarafından görülebilecek kusurlardan ve hatalardan kaçınmaya odaklanır (Cockell vd., 2002).

Hewitt ve diğerleri (1995), mükemmeliyetçiliğin düzensiz yeme davranışı ile ilgili kişisel, sosyal ve kendini sunma boyutlarını incelemişlerdir. Sonuçlar, öz-yönelimli mükemmeliyetçiliğin sadece anoreksik eğilimler ve tutumlarla ilişkili olduğunu gösterirken, mükemmeliyetçiliğin sosyal boyutlarının hem düzensiz davranışlar hem de benlik saygısı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Yazarlar, sosyal olarak reçete edilen mükemmeliyetçiliğin, düzensiz yeme alışkanlıkları ve görünüş ve benlik saygısı ile ilgili kaygılarla geniş ölçüde ilişkili olduğu bulgusunun diğer kavramsallaştırmalara destek verdiğine dikkat çekmektedir. Mükemmeliyetçi öz sunum açısından çalışma, başkalarına bir mükemmellik imajı sunmak veya kusurları açığa vurmaktan kaçınmak için güçlü ihtiyaçların, kişinin görünüşüne yönelik sosyal tepkiler veya değerlendirmelerin yanı sıra spesifik yeme bozukluğu davranışlarıyla ilgili endişelerle ilişkili olduğunu göstermektedir.

2.2. Sosyal Görünüş Kaygısı

2.2.1. Kaygı

Cüceloğlu (2013), kaygının başarısızlık hissi, sonucu kestirememe, sıkıntı, üzüntü ve korku gibi olumsuzlukları kapsayan bir duygu olarak tanımlanabileceğini belirtmektedir. Kaygının şiddeti, onun ne kadar yararlı ya da zararlı olduğunu belirleyen etmendir. Yapılması gereken herhangi bir işin ya da görevin başarıya ulaşmasında, düşük düzeydeki ya da orta düzeydeki kaygının yararlı olacağı belirtilmektedir.

Kaygıya davranışçı kuram açısından bakıldığında, koşullu bir uyarının koşulsuz tepkiye yol açtığı bir duygu olduğu yani sonradan koşullanma yoluyla öğrenildiği belirtilmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre ise kişinin olayları ne şekilde algıladığı ve ne şekilde değerlendirdiği kaygıyı belirlemektedir. Kaygı, algı ve değerlendirme süreçlerinde düşünce çarpıtılmaya başlandığında ortaya çıkar (Öztürk, 2006).

Kaygıya psikanalitik kuram çerçevesinden bakıldığında; Sigmund Freud, kaygı kavramıyla ilgili görüşlerini birkaç kez değiştirmiş olsa da bu kavramla ilgili son çalışmasında üç çeşit kaygıdan bahsetmiştir. Bunlardan ilki, gerçek dünyada algılanan tehlikeye karşı verilen reaksiyon olan gerçeklik kaygısı veya nesnel kaygıdır. Böyle bir kaygı yaşayan kişi, duygusal reaksiyon vermesine sebep olan tehdidin farkındadır. Tanımadığımız biri tarafından takip edilmek gibi. Freud daha çok bilinçaltıyla

ilgilendiği için, diğer iki çeşit kaygı olan nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı üzerinde daha fazla durmuştur. Bu iki kaygı tipinde de kaygımızın farkında değilizdir. Nevrotik kaygı, bireyin savunma mekanizmalarını kullanmasına neden olan, alt-benlik dürtülerinin bireye tehdit oluşturacak şekilde bilinç düzeyine çıkmak üzereyken ortaya çıkar. Ahlaksal kaygı ise, ortaya çıktığında suçluluk duygusu yaratan ve alt-benlik dürtülerinin, üst benliğin sıkı olan toplumsal ahlaki kurallarına uymadığı zaman yaşanır (Akt. Burger, 2016).

İnsanın doğumuyla birlikte kaygı, yaşamında var olmaya başlar. Şartlar normalse kaygı da normal olarak değerlendirilir. Kaygının düzeyi eğer normal seviyede ise kişi gerekli motivasyonu sağlayabilir, kendini geliştirebilir ve verimli bir çalışma sergileyebilir. Birey kendisine karşı bir tehdit algıladığında kaygı yaşamaktadır. Yaşanan kaygıya karşın önlem almak isteyen kişiler, hissettikleri kaygı neticesinde problemi çözebilmek için önemli bir aşama kaydetmiş olurlar. Bununla birlikte, kaygının her insanda aynı etkiyi yaratmadığı da görülmektedir (Cüceloğlu, 1998).

Zaman zaman her birey kaygı yaşamaktadır. İnsanın temel duygularından biri olan kaygının birey için tehdit yaratan durumlarda yaşanması normaldir. Kaygı duygusu çok yoğun hissedilmediği sürece, kişi için çok sorun yaratmaz ve aynı zamanda bireyin işlevlerini arttırabilir. Dolayısıyla kaygı belli bir düzeye kadar yaşandığında bu durum normal ve ihtiyaç olarak kabul edilmektedir (Kelly, 2002).

Allwright ve Bailey (1991), bireylerin kaygı düzeyi üst düzeylere çıkmadığı takdirde, yani normal seviyede iken bu duygunun bireylerin hayatında uyumlu bir etki yaratacağı ve bireylerin kaygı hissinden pozitif yönde etkilenecekleri görüşünü ortaya koymaktadır. Bu durumda birey, çevreden gelen tehditleri fark etme ve kendilerini koruyabilme konusunda başarılı olup çevresine uyum sağlayabilecektir (Yıldız, Sezen ve Yenen, 2007).

Ergenlik çağında bireyin yaşadığı önemli sıkıntılardan biri olarak kaygı da gösterilmektedir. Bu dönemde bireyin hissettiği kaygı, bireyin toplum içindeki davranışlarında sorunlar, depresif ruh halini içeren belirtiler, benlik saygısında azalma ve motivasyonun azalması gibi sorunlara neden olmaktadır (Bozkurt, 2004).

Kaygı ve sosyal kaygı arasında ilişki vardır. Bireyin utanacağı davranışlar sergileyebilme kaygısıyla ortamdan uzaklaşması ve iletişime dair korku hissetmesi, sosyal kaygı kavramı ile açıklanmaktadır (Işık, 1996).

2.2.2. Sosyal kaygı

Sosyal kaygı bireyin diğer insanların olduğu ortamda kendini huzursuz hissetmesi ya da diğer insanların onu incelemesi korkusuyla sosyalleşebileceği ortamlardan kaçınması şeklinde tanımlanabilir (Darcy, Davila ve Beck, 2005; Fenigstein, Scheier ve Buss, 1975). Bireyin diğer insanların bulunduğu ortamda konuşamaması, yemek yiyememesi, vücudunda titremelerin görülmesi, aniden ateş basması yaşaması, yüzünün kızarması şeklinde utanabileceği hareketlerde bulunabileceğine veya küçük düşebileceğine dair hissettiği gerginlik ve aşırı korku veya kaygı, sosyal kaygı olarak tanımlanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2009).

DSM-5 Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda sosyal kaygı şu şekilde tanımlanmaktadır;

“A. Kişinin, başkalarının değerlendirebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekleri arasında toplumsal etkileşimler (örn. karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. bir konuşma yapma) vardır.

Not: Çocuklarda kaygı, yaşitlarının olduğu ortamlarda çıkmalı ve yalnızca erişkinlerle olan etkileşimler sırasında ortaya çıkmamalıdır.

B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek bir biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkalarının dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak biçimde)

C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

Not: Çocuklarda, korku ya da kaygı, ağlama, bağırıp çağırarak tepinme, donakalma, sıkıca sarılma, sinme ya da toplumsal durumlarda konuşamama ile kendini gösterebilir.

D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır” (DSM 5, 2013).

Sosyal kaygı içinde olan bireyler, diğer insanların bulunduğu sosyal ortamlarda bulunmaktan veya sosyal bir ortamda bir iş sergilemesi gerektiğinde küçük düşürüleceği ve olumsuz şekilde değerlendirileceği düşüncesinden ötürü aşırı seviyede korku hissederler (Dilbaz, 1997). Bireyin sosyal kaygı yaşaması durumunda odaklandığı şey,

başkalarının ne düşündüğünden ziyade, küçük düşeceği bir davranış ortaya koyma olasılığına karşı başkalarının ne düşüneceğidir (Kulaksızoğlu, 2009). Sosyal kaygı hisseden kişiler; insanlarla iç içe olacakları sosyal alanlarda, başarısız olacakları düşüncesiyle umutsuzluk hissederler (Eren Gümüş, 2010).

Benlik saygısı ve sosyal kaygı arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Bireyin kendisini kıymetli hissetmesi, başarılı olması, yeteneklerini yansıtabilmesi, diğer insanların içinde beğenilmesi, toplum tarafından kabul görmesi, sevilmesi ve kendini kabul ederek benimsemesi, benlik saygısı oluşumu ve gelişimi açısından çok önemli etkenler olarak sayılabilir (Tezcan, 2009).

Bireyin grup aidiyetine dair duyduğu istek çok önemlidir. Bireyin hangi türde bir grup olursa olsun katılması ve farklı tecrübeler yaşaması onun sosyal gelişimini önemli oranda etkileyecektir. Birey, katıldığı grupta kendini rahatça ifade edebileceği, uzun süre konuşup tartışabileceği imkân bulabilir. Fakat bazı bireyler bu durumda çekimser kalabilir. Konuşmak istemez veya konuşsa da önemsenmediğini fark edebilir. Yeni girilen bir ortamda konuşmak heyecan verici olabilir. Bu durumda bireyin yüzü kızarabilir ya da kendisini yeterince ifade edemeyebilir. Farklı bir ortamda, yeni insanların bulunduğu bir mecliste yaşanan bu duygu ve davranışlar, bireyin diğerleri tarafından yanlış tanındığını düşünmesine sebep olabilir. Yaşanan bu durum bireyin kaygı ve üzüntü duymasına neden olabilir (Kulaksızoğlu, 2009).

Ergenlik dönemi fiziksel anlamda gelişimin çok hızlı yaşandığı bir dönemdir ve bu süreçte birey için beden imajı fazlaca önemli bir hal almaktadır. Kişinin bedenine dair yaptığı olumsuz değerlendirme, onun diğer insanlarla birlikte olduğu ortamlardaki davranışlarında olumsuz bir etki oluşturarak kaygı seviyesini yükseltebilmektedir (Eriş ve İkiz, 2013).

2.2.3. Beden imajı

Beden imajı, kişinin fiziki görünümü ile alakalı duygu, inanç, davranış ile düşüncelerini kapsayan bir kendilik algısı olarak ifade edilmektedir (Cash ve Pruzinsky, 1990). Beden imajı, kişinin yalnızca fiziki görünüşünü içermekle kalmayıp somut hale gelmiş çok yönlü psikolojik deneyimlerini de içerir (Cash, 2004). Böyle bakıldığında, basit ve yalnızca bir şeyi ifade etmekten ziyade, beden imajı çok boyutlu bir yapı olarak düşünülmektedir (Cash, 2002). Kişinin kendi dış görünüşü ile ilgili zihninde meydana getirdiği resim, onun beden imajını ifade etmektedir (Moe, 1999).

Kişinin fiziksel görünümü, diğer insanlar tarafından değerlendirilmesi bakımından ve bireyin kendisini değerlendirebilmesi açısından önemlidir. Bundan dolayı, bireyin beden imgesi fiziksel görünümünden etkilenmektedir. Beden imgesi, fiziksel kendiliğin görünümü olarak da tanımlanabilmektedir (Örsel vd., 2004).

Beden imajı, ergenlik döneminde ve yetişkinliğin ilk döneminde oldukça önemli olan ve hayat boyu ilerleyen bir süreç içerisinde gelişmektedir. Beden imajının ergenlikteki yerinin önemli olduğu bilinmektedir. Beden algısı ergen bireyin özgüveninin gelişmesinde en önemli belirleyicilerden biri olarak ifade edilmektedir. Bu dönemdeki olumsuz beden algısı depresyon, anksiyete ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili bir süreç olabilmektedir (Baybek ve Yavuz, 2005).

Ergenlik dönemi, beden imajının oluşmasında kritik bir evre olarak bilinmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan ani değişiklikler bireyin beden imajının olumlu olmasında olumsuz etkiler meydana getirebilmektedir (Özcan vd., 2013). Ergenliğe giriş ile birlikte yaşanan en önemli değişimlerden biri beden imajındaki değişimdir. Meydana gelen beden yapısındaki değişimler bireyin o zamana dek algıladığı beden imajını bozar (Çelen, 2007).

Ergenlikte bireyin bedenine ilişkin yaşanan yoğun değişimlerle birlikte ergen, bedeninin dışarıdan nasıl görüldüğü ile ilgili kaygılar taşır ve bu değişimlerle ilgilenir (Oktan ve Şahin, 2010). Beden imajına verilen önem, ergenin dış görünüşünü ne ölçüde benliğinin ve özgüvenin merkezine koyduğuna göre değişmektedir. Ergenin kendini nasıl algıladığı kendine olan güvenini belirler (Fox, 1997).

Beden imajının gelişimine baktığımız zaman ergenlik döneminin özellikle içerisinde yeni ve hızlı gelişen fiziksel değişiklikleri barındırmasından ötürü kritik bir dönem olduğu fark edilmektedir (Ekşi, Arıcan ve Yaman, 2016). Bu dönemde ergenler vücutlarındaki değişiklikleri önce tanıyacak daha sonrada kabul edeceklerdir. Tüm bunlar yaşanırken ergenler psikososyal gelişimleri ele alındığında bu dönemde yeni arkadaşlıklar geliştirme ve yeni arkadaş gruplarına dâhil olma eğilimindedirler. Böyle bir ortamda var olmak için ergenler bedensel açıdan da çekici olma ve beğenilme ihtiyacı içerisinde olabilirler. Bu bağlamda ergenlerin bedensel olarak bulundukları ortamlarda kabul edildiklerini ve onaylandıklarını hissetmeleri geliştirecekleri ilişkiler açısından önem arz etmektedir. Bu durum ergenleri sosyal görünüşleri açısından daha

duyarlı ve daha hassas hale getirebilmektedir (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013).

Olumlu ve olumsuz olarak beden imajı iki şekilde ifade edilmektedir (Cash, 2004). Kişinin kendisinden hoşnut olması olumlu beden imajı olarak adlandırılır. Bireyin bedenine dönük olumsuz hisler, inançlar ve düşünceler barındırması ve bununla birlikte başka insanlara bakarak kendi çekiciliğini az bulması ve bedenini kabul etmemesi durumu ise olumsuz beden imajı olarak adlandırılır. Bireyde var olan olumsuz beden imajı, onun sosyal görünüş kaygısı yaşamasına neden olacaktır (Doğan, 2010).

Aynada yansımaları gördüğünde bütün insanlar vücuduyla ilgili olumlu veya olumsuz bir düşünceye sahip olacaktır. Bireyin ergenlik çağında yaşadığı ani ve hızlı değişimler kendisine dair düşüncelerini de farklılaştırabilir. Böyle bakıldığında, bireyin beden imajını kazandığı dönem, ergenlik dönemi olarak değerlendirilir. Bu dönemde birçok farklı alandan yansıtılan “ideal beden” bireyin algısını etkileyebilmekte ve kendisine dair değerlendirmelerini değiştirebilmektedir (Kulaksızoğlu, 2009).

Bireyin ergenlik döneminde, fiziksel özellikleri fazlaca önem kazanmaktadır. Saçının rengi, boyu, kilosu gibi konularda bireyin algısı olumsuzlaştıkça birçok sorun da ortaya çıkabilmektedir. Benlik saygısının düşmesi, kaygının artması ve yeme bozuklukları görülmesi bu sorunlardan bazılarıdır (Kulaksızoğlu, 2009).

Beden imajı, bireylerin benlik saygısının yanı sıra yeme davranışları, sosyal kaygı, cinsel davranışlar, duygusal durumlar ve ilişkiler üzerinde önemli bir etkiye sahip olmaktadır (Cash ve Fleming, 2002).

Beden imajı kişinin benlik saygısını etkilediği için önemlidir. Benlik saygısının yüksek olması ile olumlu beden imajı ilişkilendirilirken, benlik saygısının düşük olması ise olumsuz beden imajı ile ilişkilendirilir (Jung ve Lee, 2006). Birey beden imajı ve görünüşünün olumsuz algılanması ve olumsuz değerlendirilmesi sonucunda, sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadır (Karakuş ve Kılıç, 2016).

2.2.4. Sosyal görünüş kaygısı

Ergenlik dönemindeki gençlerde benlik saygısının düşük olması, sosyal izolasyon, sosyal iletişim becerileri ve akademik alanda beklenen başarıyı gösterememeye bağlı olarak kaygı görülebilmektedir. Yaşanan bu kaygının ne kadar yoğunlukla yaşandığı önemli olmaktadır. Akranlarının ilgi ve beğenisini kazanabilmek adına ergenler, bu

dönemde bedenlerini titizlikle incelemekte ve görünüşlerine oldukça fazla önem vermektedir (Yavuzer, 1999).

Ergenlik dönemindeki birey güvensizlik içinde olmaktadır. Diğer insanlardan gelen tepki ve görüşler ergende, atılganlık, çekingenlik ve gösterişçilik davranışlarına neden olmaktadır. Konuşma yapacak olan bir erkek ergenin konuşma sırasında sesindeki dalgalanmalar nedeni ile kızarıp bozarması, topuklu ayakkabı giyen bir kız ergenin: “Herkes bana bakıyor, güzel yürüyebilir miyim?” gibi sorularla zihnini meşgul etmesi buna örnek teşkil etmektedir (Yavuzer, 1999).

Çınar ve Keskin (2015)’e göre birey nasıl bir iletişim türü olursa olsun bir başka birey ya da bireylerin karşısına çıktığında görüntüsü, konuşması, davranışları ile karşısındaki bireyi etkileme yoluna gitmektedir. Ancak birey, başkalarının karşısına çıktığında, karşı tarafın kendisi hakkındaki düşünceleri sebebi ile kaygı yaşamaktadır.

Bireyler başka bir insana kendilerini tanıtmak isterlerken, bazı zamanlarda karşılarındaki kişiler üzerinde istedikleri izlenimi ve etkiyi bırakabilmek konusunda kendi özelliklerinden şüpheye düşerler. Böyle bir durum oluştuğunda, bireylerin sosyal kaygı yaşama ihtimalleri ortaya çıkar (Leary ve Kowalski, 1995). İstenilen etkiyi oluşturmada ya da istenmeyen etkiden kaçınmada, kişinin kendi yeteneğinden şüphe etmesi durumunda oluşan kaygıya sosyal fiziksel kaygı adı verilir (Hart, Leary ve Rejeski, 1989).

Kişinin fiziki görünümünün başkaları tarafından ne şekilde değerlendirildiğiyle alakalı hissettiği kaygı, sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanmaktadır ve bu kaygı sosyal kaygının bir çeşidi olarak tanımlanmaktadır (Alemdağ, 2013). Sosyal görünüş kaygısı, sosyal fiziksel kaygıya göre daha geniş bir kavramdır. Sosyal görünüş kaygısı, genel fiziksel görünüşe ek olarak beden algısı ve beden imgesi gibi birtakım özellikler içermektedir (Hart vd., 2008). Hart ve diğerleri (2008), vücut şekli de dâhil olmak üzere, genel görünüşün olumsuz değerlendirilmesine yönelik bireylerdeki kaygıyı ölçmek için, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğini geliştirmişlerdir. Araştırmanın sonunda sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygı ile oldukça yüksek düzeyde ilişkili olduğunu, sosyal fiziksel kaygı ile orta düzeyde ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Sosyal görünüş kaygısı, daha geniş bir alan olan sosyal kaygının içerisine düşmektedir.

Sosyal anksiyetenin bir türü olarak belirtilen sosyal görünüş kaygısı, kişilerin fiziksel görünüşlerinin, diğer bireyler tarafından değerlendirilmesi esnasında yaşadıkları

kaygı ve gerginlik durumu olarak tanımlanmaktadır (Hart vd., 1989). Ancak bu kaygılar bireylerin yalnızca vücutlarının şeklinden dolayı oluşan kaygılar değildir. Yani boylarının uzunluğu, kiloları, yüzlerinin şekli gibi sebeplerle ortaya çıkan kaygıları da içine alan daha genel ve bütüncül bir kaygıdır (Hart vd., 2008). Bireyin kendi bedenini ne şekilde algıladığını gösteren beden imajı algısı ve görünüş kaygısı direkt olarak ilişkilidir (Cash ve Fleming, 2002).

Ergenlerde beden imajının sağlıklı olmaması sosyal görünüş kaygısına neden olmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, bireyin dış görünüşü ile alakalı kendi kaygısının yanında başkalarının onu değerlendirmesi ile ilgili yaşanan kaygıları da ifade etmektedir. Yani sosyal görünüş kaygısı, beden algısının olumsuz olmasına bağlı olarak yaşanan anksiyete olarak tanımlanabilmektedir (Doğan, 2010). Sosyal görünüş kaygısının, bireylerin sosyal, akademik ve mesleki yaşantısında olumsuz etkileri olabilmektedir (Dindar ve Akbulut, 2015). Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda bireylerin yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşamasının nedeni olarak, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme, incelenme ve sosyal iletişim korkusu gösterilmektedir (Levinson ve Rodebaugh, 2011). Sosyal kaygıya sahip bireylerde olumsuz değerlendirmeler ve ön yargılarından kaçınmak için çeşitli davranışlar görülmektedir (Carleton vd., 2007).

Sosyal görünüş kaygısı, insanların bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajının sonucu olarak değerlendirilmektedir (Doğan, 2010). Ergenlerin birçoğu, ergenlik döneminin getirmiş olduğu değişimlerden ötürü, bedenlerine karşı memnuniyetsizlik yaşarlar. Bu durum, ergenlerin olumsuz beden algısı geliştirmelerine neden olabilir. Olumsuz beden algısına bağlı olarak gelişebilen memnuniyetsizlikler, ergenlik döneminde sıklıkla görülen hayali seyirci durumunun etkisiyle artış gösterebilir. Başkalarının sürekli kendisini izlediğini düşünerek ve beden algısını olumsuz değerlendirerek sosyal görünüş kaygısı yaşayan ergenler, gelecekte de bu duruma bağlı olarak sorun yaşayabilir (Çelik, Turan ve Arıcı, 2014).

Bireyin fiziksel görüntüsü ve beden imajı ilişkilidir. Beden imajı olumsuz olan kişi, vücudunu veya vücudundaki herhangi bir kısmı kabul etmemekte ve vücuduyla alakalı huzursuzluk duyabilmektedir. Bundan ötürü birey içinde bulunduğu ortamda terleme, yüzünün kızarması ve iletişimde zorluk şeklinde belirtiler gösterebilir ve buna bağlı olarak sosyal görünüş kaygısı ortaya çıkabilir (Öztürk vd., 2015).

Olumlu beden imajına sahip bireyler ise, kendisiyle ve çevresiyle barışık bir yaşam sürdürebilmektedirler. Bu kişiler, öz kontrol becerisi, davranışlarının sorumluluğunu alma, ahlaki değerleri yorumlayabilme, aile ve çevresiyle ilişkilerinde bireysel ve samimi davranabilme gibi pozitif özellikler göstermektedirler (Çınar ve Keskin, 2015).

Bireyin kişilik özellikleri: cinsiyeti, yaşı, kilosu ve kültürel durumu gibi faktörler bireylerdeki sosyal görünüş kaygısını yadsınamayacak ölçüde etkilemektedir. Bireyin fiziki faaliyet şekilleri ve faaliyet ortamının özellikleri: Bireylerin ne tür faaliyetlerde bulunduğu, hangi faaliyetlere istekle katıldığı, bu faaliyetlere katılmış olduğu çevre ve bu çevrenin özellikleri bireylerdeki sosyal görünüş kaygısını azaltmakta ya da arttırmaktadır. Bireyin çevresel ve sosyal tetikleyicileri: Bireylerin yaşamış olduğu çevre ve içinde bulunduğu sosyal çevre bireylerde görülen sosyal görünüş kaygısını etkilemektedir. Bireyin fiziksel olarak kendini algılama durumu: Bireylere özellikle sosyal medya aracılığı ile dayatılan fiziksel görünüm ile bireylerin kendini algıladığı fiziksel durum arasındaki farklılıklar da bireylerde sosyal görünüş kaygısını etkilemektedir. (Sabiston vd., 2014).

2.3. Benlik Saygısı

2.3.1. Benlik kavramı ve benlik saygısı

Bireyin kendisini ne şekilde algıladığını ve bu algıyı nasıl yorumladığını gösteren kavram benlik kavramıdır. Kişinin tecrübelerinden çıkan düzenlenmiş bilişsel yapı, benlik olarak değerlendirilebilir (Adams, 1995). Benlik, bireyi diğerlerinden ayıran, kendine özgü tüm farklılıkları ile yeteneklerinin bütününden oluşurken benlik kavramı; bireyin kendisine ilişkin algılarını, duygularını, düşüncelerini bir araya getirdiği, yaşadığı çevrenin etkisiyle geliştirdiği, sosyal etkileşimlerin de katkısıyla şekillendirdiği kendi ile ilgili ulaştığı sonuçlar olarak açıklanabilir (Budak, 2000).

Erikson'a göre benlik, evreler halinde gelişen bir süreçtir. Ergenlik ve yetişkinliğin ilk yılları bu açıdan kritik öneme sahiptir. Evreleri olumlu şekilde yaşayan birey, süreç içinde kendine özgü kalıcı bir benlik anlayışı geliştirir ve bu anlayışa göre yaşamını devam ettirir. Ergenin sağlam bir kimlik anlayışına sahip olması, karşılaşacağı krizleri çözümleme, meslek seçimi yapma, toplumsal ilişkileri sürdürme, eş seçimi gibi kritik konularda olumlu davranışlar sergilemesinde, doğru kararlar verebilmesinde kendisine ışık tutacaktır (Taylor vd., 2015).

Kişinin kendisini ne şekilde tanımladığıyla alakalı kapsamlı bir kavram olan benlik kavramından ziyade benlik saygısı, bireyin kendisini onaylaması ve kıymetli olarak görmesiyle alakalı bir kavramdır. Kişinin kendi benliğini beğenmesine ve kıymetli bulmasına dair ortaya çıkan derece, benlik saygısı olarak tanımlanabilir (Adams, 1995).

Özkan (1994), benlik saygısını kişinin kendisini gururlu, kıymetli, çaba gösteren, etkin ve başarılı hissetmesi olarak tanımlamıştır. Benlik saygısı bireyin kendisine dair yaptığı değerlendirme sonucunda ortaya çıkan hissidir. Bireyin kendisini değerlendirmesiyle ulaştığı kendiliğini özümsemesi neticesinde oluşan beğenme durumudur.

Birey kendisi ile alakalı duygu ve düşüncelere sahiptir. Bu nedenle benlik saygısı kişinin kendini algılama, beğenme ve değerli olduğunu düşünme seviyesi olarak açıklanır (Hamarta, 2004). Bireyin kendisine dair yaptığı değerlendirmenin sonucunda vardığı benlik kavramını kabul etmesinden doğan beğenme durumu, benlik saygısıdır. Birey kendisine dair olumsuzluklar bulabileceği ve kendini eleştirebileceği gibi kendisini tamamen olumlu olarak da görebilir. Bireyin kendisini olumlu görmesi için üst düzey özellikleri olmasına gerek yoktur. Çünkü benlik saygısı, kişinin kendisini olduğu gibi görmesi, bundan memnun olması ve kendisini kıymetli, sevmeye layık bulmasıdır (Yörükoğlu, 2000).

Adler ise benlik saygısı kavramı ile ilgili geliştirdiği kuramında; benlik saygısının, kişinin organ eksikliği, ailesi içindeki konumu, doğum sırası ve ilişkilerde reddedilme şeklindeki durumlarla ilgili olduğunu öne sürmektedir. Adler'e göre yukarıda sayılan durumlar kişiliğin oluşumunda önemli bir yere sahiptir; bununla birlikte benlik saygısının gelişmesinde ve değişmesinde de önemlidir. Adler benlik saygısını; bireyin kendini aşağılık hissetmesinden üstün hissetmesine geçiş olarak tanımlamıştır (Adler, 1998).

Benlik saygısı, kişinin kendini üstün ya da aşağı görmeksizin değerlendirmesi neticesinde, kendi benliğini onaylamasından kaynaklanan beğeni durumu, kendini sevmeye ve beğenilmeye değer görme, kendinden memnun olma ve özüne güvenme durumunu tanımlamaktadır (Özcan vd., 2013). Kulaksızoğlu (2011), benlik saygısını “bireyin benliğini beğenme derecesi” olarak tarif etmiş ve benlik saygısının benliğin

duygusal yönü olduğunu vurgulamıştır. Pişkin (2003)'e göre ise benlik saygısı bireyin ideal benliği ile imgesel benliği arasındaki farkları değerlendirmesidir.

Kişinin benliğini beğenmesi ve benimsemesi benlik saygının oluşumunda kilit rol oynamaktadır. Benlik, kişinin sahip olduğu zekâ, yetenek, fiziksel özellikler ve kabiliyetler gibi özelliklerinin farkında olması ile ilgili iken benlik saygısı, kişinin sahip olduğu bu özelliklerine ilişkin duygu ve düşünceleri ve bunlardan hoşnut olma durumudur (Çevik Demir, 2013). Benlik kavramı dış dünyadan alınan dönütler ve kişinin kendi yeterliliğinin farkında olması neticesinde gelişir ve devam eder (Guindon, 2002). Sağlıklı bireyler, kendilerini olumlu ve gerçekçi bir şekilde değerlendirme eğilimindedir. Ancak kişinin kendini kabul etmesi ve olumlu bir benlik algısı geliştirebilmesi için, çevresindeki insanlardan kabul görmesi ve hayatının bazı alanlarında başarılı olması gerekmektedir (Cooke, 1999).

Pek çok insan benlik saygısını günlük dilde kullansa ve kavramın ne olduğunu bilse de soyut olması ve insan ile ilgili fenomenolojik bir yapı olması sebebiyle tanımlanması ve tam olarak anlaşılması oldukça güçtür (Guindon, 2010; Mruk, 2006). Benlik saygısı en genel anlamı ile kişinin kendisi hakkında değerli ve önemli olmakla ilgili duyumu ya da kişinin kendisini sevmesi, ödüllendirmesi, onaylaması, takdir etmesi, değerli bulması ile ilgilidir. Benlik saygısı, benliğin değerlendirici ögesidir (Blascovich ve Tomaka, 1991).

Benlik saygısı terimine çeşitli anlamlar atfedilmektedir ve benlik saygısının genel manada üç anlam içerdiği görülmektedir. Bahsi geçen anlamlar; kişinin kendini sevmesi (self-love), kişinin kendini kabul etmesi (self-acceptance) ve kişinin yeterliliğidir (competence). Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler, kendilerini saygı duyulmaya ve diğer insanlar tarafından kabul edilmeye değer, önemli ve faydalı bireyler olarak görmeye meyillidirler. Benlik saygısı düşük olan bireyler ise, sahip oldukları kapasitenin altında başarılar amaçlama eğiliminde olmaktadır ve reddedilmekten korkarlar, kendilerini sergilemekten ve dikkat çekecek işlerle alakalı olmaktan kaçınırlar (Oktan ve Şahin, 2010).

Yörükoğlu (2004)'e göre, benlik saygısının birçok ögesi vardır. Bireyin kendisini kıymetli hissetmesi, yeteneklerini, bilgisini ve becerilerini ne kadar ortaya koyabildiği, başarılarının insanlar tarafından takdir görüp görmediği, sevilen bir birey olması ve sahip olduğu fiziksel özelliklerini benimseyebilmesi ve kabullenmesi gibi faktörler

benlik saygısının varoluşunu etkileyen önemli etkenlerdir. Benlik saygısının seviyesini etkileyen faktörler ise şunlardır;

1. Bireylerin eğitim ve iş hayatındaki becerileri
2. Stres ile başa çıkma etkinlikleri ve yetenekleri
3. Arkadaş ortamındaki kabullenirlik durumları

Benlik saygısı oldukça önemli bir gereksinimdir. Genellikle psikoloji kitaplarında en önemli gereksinimler arasında fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik listelenmektedir. Fakat bu gereksinimler çoğu zaman kolayca karşılanabilmektedir. Patron ve işçi ilişkisinde, anne baba ve çocuk ilişkisinde, öğretmen ve öğrenci ilişkisinde yani kısacası her yerde insan benlik saygısı için çaba sarf eder. Çoğu insan yetersizlik duygusunu ödünlemek için gerçek ya da hayali olarak çalışabilir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde alt sıralarda bulunan fizyolojik ihtiyaçlar gibi ihtiyaçlar karşılanmadan üst sıralardaki benlik saygısı gibi sosyal ihtiyaçların karşılanması beklenemez (Lawrence, 2000).

Benlik, ideal benlik ve algılanan benlik olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Algılanan benlik, benlik algısının bir benzeridir ve kişinin yetenekleri, becerileri ve diğer özellikleri ile ilgili tarafsız değerlendirmeleridir. İdeal benlik, kişinin ulaşmak istediği ve arzu ettiği benlik imgesidir. Benlik saygısının düzeyi ideal benlik ile algılanan benlik arasındaki makasa bağlıdır. Yani bu iki benlik birbirine ne kadar yakınsa benlik saygısı o kadar yüksek olacaktır. Örneğin, okul başarısına önem veren öğrencinin dersten aldığı notların yüksek olması kendini olumlu bir şekilde değerlendirmesine sebep olacak ve benlik saygısı düzeyi de yüksek olacaktır. Popüler olmaya değer verip ancak bu amacına ulaşamayan bir başka öğrenci ise kendisini negatif olarak değerlendirecek ve bu sebeple benlik saygısı düşük olacaktır (Guindon, 2010; Powell, 2006).

Yavuzer (2000), benlik saygısını etkileyen olumlu ve olumsuz durumları incelemiş ve sonuç olarak şu etmenleri açıklamıştır: “Sosyoekonomik ve kültürel seviye, cinsiyet, babanın mesleği ya da anne babanın eğitim düzeyi, anne babanın ilgisi, akademik başarı, okul yaşamında serbest zaman etkinliklerine katılmak ve spor yapmak, kardeş sayısı ve doğum sırası.”

2.3.2. Benlik saygısının gelişimi ve ergenlik dönemi

Rosenberg'e göre, benlik saygısı kavramı, ani fiziksel değişimler neticesinde fiziksel özelliklerini kabullenebilme, kendi akranlarıyla olgun ilişkiler kurabilme, bir

mesleğe, evliliğe, aile hayatına hazırlanma, kimlik kazanma gibi gelişim ödevleriyle karşı karşıya kalınan ergenlik döneminde fazlaca önem kazanmaktadır (Eriş ve İkiz, 2013).

Ergenlik dönemi aşamalı olarak ilerleyen bir süreçtir. Ergenliğin ilk fiziksel değişimleri ile birlikte erken ergenlik dönemi başlar. Bu dönem, 10 yaşından itibaren görülebilen genellikle 12 ve 14 yaşları arasında ortaya çıkar. 14-17 yaş arası orta ergenlik olarak kabul edilir. Geç ergenlik dönemi ise 17-20 yaş dönemini kapsar. İlkokuldan ortaokula geçiş döneminde birçok çocuk için farklı yaşam deneyimi ve sosyal deneyimler yaşadığı için stresli bir süreçtir. Her ne kadar başlangıçta güçlü ebeveyn bağları olsa da, sosyal davranışlar ve ahlaki gelişim üzerinde arkadaşlarının daha fazla etkisi görülmeye başlanır. Çocukluk döneminde hemcinsleri ile kurulan arkadaşlık ilişkileri yerini karşı cinsten arkadaşlıklara ve karışık arkadaş gruplarına bırakır. Sosyal karşılaştırma bu dönemde benlik saygısı üzerinde önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Guindon, 2010).

Ergenlik döneminde belirgin değişiklikler meydana gelir ve bireyin yaşam boyu algılarının, inançlarının, değerlerinin geliştirilmesi için kritik bir dönemdir (Anderson ve Olmhausen, 1999). Bu değişim sürecinde ergen, davranışlarının sosyal olarak kabul edilebilir ve ahlaki açıdan doğru olup olmadığına karar verirken daha çok akran odaklı değerlendirme yapar. Ergenler davranışlarını akranlarının davranışlarıyla sürekli karşılaştırır ve aldıkları geri bildirimlere dayanarak kendi değerlerini belirlerler (Richman, Hope ve Mihalas, 2010). Ergen, bir kimliği saptama, değişen fiziksel özellikleri kabul etme, sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek için; aileden ayrılma, ahlak ve değerler geliştirme, toplumun katkıda bulunan bir üyesi olma ve bir meslek seçme gibi gelişimsel görevlerle mücadele eder. Ergenlik döneminde akran kabulü ihtiyacı çok önemlidir. Akran gruplarıyla etkileşimler kişisel kimliğin gelişimini olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle, yetişkinlik dönemine girmeden önce, ergenin sağlıklı bir benlik saygısı geliştirmesi önemlidir (Anderson ve Olmhausen, 1999).

Ergenlik dönemi, bireyin soyut kavramları ve mantıkla düşünmeyi öğrendikleri Piaget'in soyut işlemler dönemine denk gelir. Artan bir bilişsel yetenekle, benlik kavramının gelişimi daha odaklı ve daha soyut hale gelir. Bu dönemde benlik saygısı ile kontrol odağı arasında ilişki görülür. Dış kontrol odağı olanlar, dış olaylara (şans, kader vb.) davranış ve sonuçları atfederken, iç odağı olanlar ise onları kendi kişisel

özelliklerine ve çabalarına bağlarlar. Benlik saygısı düşük olan insanlar daha fazla dış kontrol odağı sergileme eğilimindedir (Guindon, 2010).

Çocuklukta benlik saygısı daha düşük olan bireyler ergenlik döneminde daha fazla zorluğa maruz kalır ve birçok alanda yetersizlik hissi yaşarlar. Güçlü aile desteğinin benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisi olmasına rağmen, yetersiz aile desteği olan ergenler daha zayıf zihinsel sağlık, daha zayıf sosyal gelişim ve düşük refahla karşı karşıyadır (Baldwin ve Hoffman, 2002).

Gençlerimizin benlik saygısına yönelik saldırılar, şiddet içeren davranışlarla sonuçlanan bir döngüye yol açabilir. Zorbalığa uğrayan ya da sosyal olarak reddedilen çocuklar sadece çocukluk döneminde değil, aynı zamanda yetişkinlik döneminde de bunun etkilerini yaşamaktadır. Sosyal kabul ve aidiyet en temel insani ihtiyaçlarımızdan biridir ve benlik saygısını doğrudan etkilemektedir. Çünkü akranlardan gelen olumsuz geri bildirimler öz-değer ve kabul duygularını olumsuz etkileyebilir. Tersine, çocuklukta olumlu sosyal uyum, yetişkinler olarak başarılı uyumun en güçlü yordayıcılarından biridir (Crenshaw ve Lee, 2010).

Ergenlik çağı, benlik kavramının ön planda olduğu ve yetişkinliğe geçişte bir ara dönem olarak değerlendirilebilir. Kimlik arayışı içerisinde olan birey; kendisini anlamaya, keşfetmeye çalışmakta; gelecekle nasıl bir insan olacağını düşünmeye çalışmaktadır. Bu süreçte ergenin kendisi hakkındaki yargıları inişli çıkışlı bir seyir izlemektedir. Ergen bazen kendisini beğenirken bazen nefret etmektedir. Bu sebepten ötürü gencin bu döneme kadar geliştirdiği benliği ve benlik saygısı önem kazanır. Ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygısı, anne-baba tutumları ve ayrılıkları, kardeş sayısı ve doğum sırası, akran grubu ile ilişkiler, otorite olarak gördüğü kişiler ve sosyo-ekonomik düzey gibi çeşitli değişkenlerden etkilenmektedir (Yörükoğlu, 2004).

2.3.3. Benlik saygısı yüksek ve düşük olan bireylerin özellikleri

Bireyin kendi benliğinin değeri hakkında vardığı yargı ya da bireyin kendi benliği hakkındaki olumlu ve olumsuz değerlendirmelerinin tümü, o kişinin benlik saygısını oluşturur. Kişinin yaşam biçimini ve diğer bireylerle nasıl ilişki kuracağını belirleyen en önemli olgulardan biri hiç şüphesiz ki benlik saygısıdır. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendi zihinsel kapasiteleri ile ilgili beklentileri de, özgüvenleri de yüksek olur. Bu kişiler istekli sosyal davranışlar gösterirler ve sosyal ilişkilerinde atılgandır. Buna karşılık benlik saygısı düşük olan bireylerin ise özgüveni azalmış durumdadır.

Fikirlerinin diğer insanlar tarafından kabul görmeyeceğini düşünerek daha pasif ve çekingen davranırlar (Sarıçam, 2011).

Benlik saygısı, öz anlamına bakıldığında, bireyin kendisini değerlendirdiği süreçte kullandığı tutumun yönüne göre değişir. Kişi kendisini değerlendirirken olumlu bir tutuma sahipse, benlik saygısı yükselir; fakat olumsuz tutuma sahipse benlik saygısı düşer (Karahana vd., 2004). Benlik saygısı yüksek olan kişiler daha az hata yaparken, başarıları daha yüksek olmaktadır, bu durumun neticesinde de kendilerini daha kıymetli ve önemli hissetmektedirler (Karadağ vd., 2008). Benlik saygısının yüksek olması, iyimserlikle, kendine güvenle, etkin baş etme mekanizmalarının kullanımıyla, fiziksel ve ruhsal sağlığın rahatlığıyla da ilişkilidir. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireyler olaylara ve insanlara, başarılı olacakları ve iyi karşılanacakları beklentisi ile yaklaşır (Çetinkaya ve Başbakkal, 2005).

Benlik saygısı yüksek ve düşük olan bireylerin özelliklerini şöyle özetlenebilir: Benlik saygısı yüksek olan kişiler, kendilerini tanımlarken daha iyi ve olumlu ifadeler kullanırken, benlik saygısı düşük olan kişiler, kendilerini tanıtırken daha olumsuz ifadeler kullanmaya meyillidirler. Benlik saygısı yüksek olan kişilerin, kendilerine olan inançları ve güvenleri, benlik saygısı düşük olan bireylerin kendilerine olan inançlarından ve güvenlerinden içsel olarak daha tutarlıdır. Benlik saygısı düşük olan kişiler, sosyal çevrelerine daha fazla bağımlıdır ve bu bireylerin benlik şemaları, dışsal bilgiyle oldukça tutarlıdır. Benlik saygısı düşük olan bireyler, sosyal çevrelerine verdikleri tepkilerde, benlik saygısı yüksek olan kişilerden daha sakınan bir halde ya da tutucudurlar (Campel ve Lavalley, 1993).

Benlik saygısı yüksek olan kişiler kendilerini takdir ederler ve doğuştan değerli olduklarına inanırlar. Bu da kendi özelliklerine yönelik pozitif bir tutuma sahip oldukları anlamına gelir; kendi yeteneklerinin, becerilerinin farkında olup isteklerini yapabileceklerine dair inançları vardır. Bu kişiler kendilerini diğerleri ile karşılaştırırken olumlu bir tavır sergilerler ve günlük yaşam aktivitelerini, performanslarını sürdürürken öz-değer duygularına sahiptirler. Düşük benlik saygısı ise sayılan bu olumlu niteliklerin tersi anlamına gelir; kendine zarar verme, çaresizlik, güçsüzlük ve depresyon gibi olumsuz durumlarla sonuçlanmaktadır (Smelser, 1989).

Benlik saygısı süreklilik arz eden ve yüksek, orta, düşük ya da savunmacı düzeylerde olabilen bir özelliktir. Benlik saygısının en uygun olması durumunda eğrisel

model normal dağılım eğrisi şeklinde görünmekte, düşük ve yüksek olması durumunda ise orta düzeydeki halinden daha az uyumlu görünmektedir. Kişinin yeterliliğine olan inancının çok güçlü olması, yaşamındaki tehlikelere karşı daha hassas olmasına sebep olur. Çünkü kişi sınırlılıklarını gerçekçi bir biçimde değerlendirememektedir. Benlik saygısının aşırı yüksek olması, narsizmin ve yıkıcılığın göstergelerinden biri olabilir (Baumeister, Smart ve Boden, 1996). Baumeister ve diğerleri (1996), yüksek benlik saygısı (narsisizm ile ilgili olan), düşük empati, onay ihtiyacının yüksek olması ve benlik saygısının sürekli değişkenlik göstermesinin şiddet eğilimi ile sonuçlanacağını ortaya koymuştur. Sağlıklı ve benlik saygısı düzeyi gerçekçi bir biçimde orta veya yüksek olan bireyler ise agresif olmaktan ziyade iddialı (hakkını savunan, kendine güvenen) olacaktır. Benlik saygısı düşük olanlar ise saldırmaktan çok çekingen olma eğiliminde olacaktır (Guindon, 2010).

Düşük benlik saygısı, psikolojik problemler açısından risk faktörü olduğu gibi yüksek benlik saygısı da önleyici, koruyucu bir özellik taşımaktadır. Yörükoğlu (1990), benlik saygısı yüksek olan kişilerin hem kendilerine hem de diğer insanlara karşı daha pozitif, risk almak ve rekabet etmekten çekinmeyen, zorluklar karşısında mücadele eden ve yaşamlarında bir anlam duygusuna sahip olan kişiler olduğunu ifade etmiştir.

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kişilik özelliklerine yönelik net ve olumlu düşünceleri vardır. Kendilerini ilgi görmeye, takdir edilmeye, sevmeye layık, değerli bir varlık olarak görürler. Elbette hataları olacaktır ancak bu hatalara odaklanarak kaygı düzeylerini yükseltmek yerine, çözüm üretmenin daha anlamlı olduğunu kabul ederler. Çözüm üretme yeteneklerine güvenirler. Yaşadıkları toplumda iletişim halinde oldukları diğer bireylerin olumlu yönlerini takdir ederler. Duyarlılık düzeyleri yüksektir. Yardım etmeyi severler. Olumlu kişilik yapısına sahip olmaları, kendilerine yapılan eleştirileri de olumlu değerlendirmelerini sağlar. Sahip oldukları özellikleri, duyguları ve düşünceleri doğrultusunda geleceğe yönelik uygun, ulaşılabilirlik düzeyi yüksek olan hedefler belirleyebilirler. Yaşamın zorlukları karşısında güçlü bir duruşa sahiptirler. Benlik saygısı düşük bireylerin özellikleri ise; benlik kavramları net değildir. Olaylara kötümser bakış açısı ile yaklaşma eğilimindedirler. Yaşadıkları toplumda kendilerini güçsüz ve baskı altında hissettikleri için para, mevki gibi güç unsurlarına sahip olarak diğer insanlar üzerinde üstünlük kurmak isterler. Başkalarının duygularına, düşüncelerine, isteklerine saygı duymazlar. Devamlı olarak başkalarının yanlışlarını ararlar ve yerli yersiz eleştirirler. Eleştirilmekten hoşlanmazlar, hatta eleştirilmeyi

hakaret olarak görürler ve kendilerine yapılan eleştirilere olumsuz tepkiler verebilirler. Zorluklarla baş edebilme güçleri zayıftır. Stres ve engellenme gibi durumlara dayanamazlar ve kolaylıkla depresyona girebilirler. Kendilerini başarılı ve çekici bulmazlar. Bu yüzden kendi haklarında olumlu düşünceler geliştiremezler. Hayatlarında amaçlara ya hiç yer vermezler ya da ulaşılabilirlik düzeyi düşük amaçlar belirlerler. Yaşadıkları sorunlardan başkalarını sorumlu tutarlar. Kendi yeterlilikleri konusunda kesin fikre sahip olmadıkları için özgüvenleri düşüktür. Bir konuda hata yaparlarsa veya bir işte düşük performans sergilerlerse, bu durumdan yoğun bir şekilde tedirginlik duyarlar. Düşük benlik saygısı, bireyde yalnızca rahatsızlık veren bir duygu olmanın ötesinde, endişe duymaktan psikopatolojik durumların oluşmasına kadar uzanabilen önemli sorun olma özelliği taşır (Yavuzer, 2015).

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni olan mükemmeliyetçi öz-sunum kavramı ve bağımsız değişkenler olan sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar ve bu araştırmaların sonuçları ile ilgili bilgiler verilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni mükemmeliyetçi öz-sunum olduğu için daha çok bu kavramla ilgili araştırmalara yer verilirken, bağımlı değişkenle diğer bağımsız değişkenlerin ayrı ayrı çalışıldığı yurt dışı çalışmalarına da yer verilmiştir.

2.4.1. Mükemmeliyetçi öz-sunum ile ilgili araştırmalar

Mükemmeliyetçi öz-sunum alt boyutları ile çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (Hewitt ve Flett, 1991b) alt boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada örneklem grubunu, psikoloji bölümünde öğrenim gören 661 üniversite öğrencisi ve 136 öğrenciden oluşan bir alt örneklem grubu oluşturmuştur. Çalışma sonucunda bütün mükemmeliyetçi öz-sunum alt boyutları, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği (Hewitt ve Flett, 1991b) alt boyutları ile ilişkili bulunmuştur. Mükemmeliyetçi öz-sunum ölçeği alt boyutları ile kendine yönelik (self-oriented) ve sosyal düzene yönelik (socially prescribed) mükemmeliyetçilik arasında, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik (otheroriented) ile kıyaslandığında daha kuvvetli bir ilişki bulunmuştur.

Örneklem grubunu 152 üniversite öğrencisi ve ayrıca 151 üniversite öğrencisinin (2 farklı örneklem grubu) oluşturduğu çalışmada, mükemmeliyetçi öz sunumun, diğerlerinin değerlendirmesine yönelik endişe yansıtan kişilerarası davranışlarla ve başkalarının tepkilerine yönelik teyakkuzda olma durumu ile ilişkili olduğu

bulunmuştur. Ayrıca çalışma bulgularında mükemmeliyetçi öz-sunumun bütün alt boyutlarının iki istisna dışında bütün kaygı ölçümleri ile pozitif bir ilişki içinde olduğu görülmüştür. Ayrıca mükemmeliyetçi öz-sunumun bütün alt boyutları hem savunmacı hem de iddialı öz-sunuma yönelik taktiklerle ilişkili bulunmuştur. Çalışma sonuçları, mükemmeliyetçi öz-sunumun alt boyutlarının kaygı düzeyi ile ilişkili olduğunu, hatanın gizlenmesi ve mükemmeliyetçi öz-yükseltme alt boyutunun sosyal kaygı düzeyi ile ilintili olduğunu göstermiştir (Hewitt vd., 2003).

Örneklem grubunu Psikolojiye Giriş dersine devam eden 177 lisans öğrencisinin oluşturduğu bir araştırmada, mükemmeliyetçi öz-sunum ile “kaygının sosyal olarak gözlemlenebilir belirtilerine yönelik korku” arasında yakın bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmada, mükemmeliyetçi öz-sunumun bütün alt boyutlarının, anksiyete duyarlılığının hemen hemen tüm alt boyutları ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu; en çarpıcı ilişkinin, “kaygının sosyal olarak gözlemlenebilir belirtilerine yönelik korku” durumunda ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada, mükemmeliyetçi öz-sunum ölçeğinin her üç faktörünün, gözlemlenebilir belirtilere yönelik korku ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Flett, Greene ve Hewitt, 2004).

Mükemmeliyetçi öz-sunum, bağlanma stili ve sosyal çevreden izole olma deneyimi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmanın örneklem grubunu 178 yetişkin kişi oluşturmuştur. Araştırma sonuçları, mükemmeliyetçi öz-sunum boyutlarının, hatanın gizlenmesi ile ilgili olan “sosyal kopukluk” ve “kaygılı bağlanma” ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmaya göre hatanın gizlenmesi, kısmen de olsa sosyal kopukluk ve kaygılı bağlanma arasındaki ilişkiye de aracılık etmektedir. Ayrıca, mükemmeliyetçi öz-sunumun tüm alt boyutları sosyal kopukluk ile anlamlı bir şekilde ilişkili bulunmuştur (Chen, Hewitt, Flett, Cassels, Birch ve Blasberg, 2012).

Kişisel özellik mükemmeliyetçiliği, mükemmeliyetçi öz-sunum, doğrulama arayışı, reddedilme duyarlılığı ve depresyon arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla yürütülen bir araştırmanın örneklem grubunu, bir topluluktan çekilen 183 genç yetişkin oluşturmuştur. Araştırmada; doğrulama arayışı ile mükemmeliyetçi öz-sunum arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu, ayrıca sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi öz sunumun, reddedilmeye yönelik duyarlılık ile pozitif bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada, kişisel özellik mükemmeliyetçiliğinin bir ögesinin (örneğin, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik) ve mükemmeliyetçi

öz-sunumun farklı yönlerinin depresif belirtilerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Flett, Besser ve Hewitt, 2014).

Örneklemini 483 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada makyavelcilik (machiavellianism), kişisel özellik mükemmeliyetçiliği ve mükemmeliyetçi öz-sunum arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre; sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik, her iki cinsiyette de makyavelcilik ve mükemmeliyetçi öz-sunum arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir; böylece, makyavelcilik ve mükemmeliyetçi öz-sunum arasındaki bağlantı, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik vasıtasıyla ortaya çıkmaktadır. Aynı araştırmaya göre makyavelizm, her iki cinsiyette de mükemmeliyetçi öz-sunum, hatanın gizlenmesi ve mükemmeliyetçi öz-sunumun yüksek yapısı ile ilişkilidir. Araştırma sonuçlarına göre mükemmeliyetçi öz-sunum, makyavelist bir bireyin diğer insanlardan mükemmeliyetçi talepler algıladığında, bukalemun benzeri kişilik örüntüsünden ortaya çıkan bir yönünü temsil edebilir (Sherry, Hewitt, Besser, Flett ve Klein, 2006).

246 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada ilişki analizleri, çevremizdeki dünyanın önemli bir parçası olduğumuza yönelik algı ile ilgili olumsuz değerlendirmelerin yüksek düzey depresif belirtiler, sosyal düzene yönelik mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi öz-sunum ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Flett, Galfi-Pechenkov, Molnar, Hewitt ve Goldstein, 2012).

170 kız öğrenciden oluşan bir örneklem grubu üzerinde yapılan bir çalışmada analizler, duygusal istismarın mükemmeliyetçi öz-sunum ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Aynı çalışmada ebeveyn ihmali düzeyinin, mükemmeliyetçi öz-sunum ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Rudolph, 2005).

163 üniversite öğrencisinin örneklem grubunu oluşturduğu çalışmada, mükemmeliyetçi öz-sunumun tüm alt boyutları depresyonla ilişkili bulunmuştur (Hewitt vd., 2003).

Örneklemini 512 ortaokul öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada, ergenlerin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ve öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada mükemmeliyetçi öz sunumun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür (Bingöl, 2018).

Çalışma grubunu ilkökul 3. ve 4.sınıfa devam eden 185 öğrencinin oluşturduğu bir çalışmada, yaşı küçük olan öğrencilerin büyük olanlara göre hatayı söylememe

eğiliminin daha fazla olduğu görülmüştür. Çalışmada öğrencilerin problem çözme becerileri ile mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki bulunmuştur (Özyürek, Özkan, Belge ve Yavuz, 2019).

Örneklemini 428 lise öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada, anne baba tutumları ve mükemmeliyetçi öz sunum arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya göre “demokratik tutum” ile mükemmeliyetçi öz sunum ölçeğinin alt boyutu olan “hatanın söylenmemesi” arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. “Koruyucu istekçi tutum” ve “otoriter tutum” ile mükemmeliyetçi öz sunum ölçeği toplam puan ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca erkek öğrencilerin mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Uzunel, 2016).

Çalışma grubunu 215 ergenin oluşturduğu bir çalışmada, mükemmeliyetçi öz sunum ve özgüven arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada mükemmeliyetçi öz-sunum düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Ayrıca çalışmada dış görünüşünden memnun olma veya olmama durumu ile mükemmeliyetçi öz-sunum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamadığı belirtilmiştir (Ceylan, 2017).

Psikoloji bölümünde öğrenim gören 149 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada, mükemmeliyetçi öz-sunum ile anoreksiya nervozanın bilişsel, öz değerlendirici ve efektif belirtileri arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğu ortaya çıkmıştır. Bulgular, anoreksiya nervoza belirtilerinin gelişiminde, kişisel özellik mükemmeliyetçiliği ve mükemmeliyetçi öz-sunumun farklı rollere sahip olduğunu göstermiştir. Kişisel özellik mükemmeliyetçiliğinin aksine, mükemmeliyetçi öz-sunumun, anorektik düşüncelerdeki değişimleri ve bir kişinin diğerleri tarafından nasıl görüldüğüne yönelik değerlendirmelerini yordadığı görülmüştür. Araştırma sonuçları, özellikle mükemmeliyetçi öz-yükseltme ve hatanın gizlenmesi alt boyutlarının, anorektik düşüncelerle ve benlik saygısı ile sıkı bir şekilde bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur (Mcgee, 2007).

Yaşları 12 ile 19 arasında değişen 42 jimnastikçi kız üzerinde yapılan bir çalışmada, mükemmeliyetçi öz-sunumun beden karşılaştırma ve yeme bozukluğu ile ilişkili olduğu, ayrıca beden karşılaştırmanın da yeme bozukluğu ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Duffy, 2008).

Yaşları 11 ile 16 arasında değişen 119 ergen üzerinde yapılan bir araştırmada bulgular, duygu yoğunluğunun, ergenlerde mükemmeliyetçiliğin ötesinde mükemmeliyetçi öz sunuma katkı sağlayan bir kişilik özelliği olduğunu ortaya koymuştur (Stoeber ve Roche, 2014).

Üniversitede öğrenim gören 81 kız öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada, mükemmeliyetçi öz-sunumun alt boyutlarının beden imajından kaçınma ve benlik saygısının yanı sıra yeme bozukluğu semptomlarıyla da ilişkili olduğu bulunmuştur (Hewitt, Flett ve Ediger, 1995).

Yaşları 23 ve 60 arasında değişen 64 kişilik kadın ve erkeklerden oluşan örneklem grubu üzerinde yapılan araştırmada, bilişsel davranışçı müdahalelerin, mükemmeliyetçi öz-sunumda anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Craciun ve Holdevici, 2013).

Örneklem grubunu yedinci ve sekizinci sınıfa devam eden 88 ergenin oluşturduğu bir çalışmada, mükemmeliyetçi öz-sunum ile üç sosyal kaygı faktörü (olumsuz değerlendirilme kaygısı, sosyal kaçınma ve yeni durumlarda sıkıntı, yaygın sosyal kaçınma ve sıkıntı) arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre mükemmeliyetçi öz-sunum, sosyal kaygıdaki benzersiz değişimi yordamaktadır (Flett, Coulter ve Hewitt, 2012).

Mükemmeliyetçi öz-sunum ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan bir araştırmanın örneklemi, altı estetik spor branşına katılmış 349 bayan atlet ve profesyonel sporcular oluşturmuştur. Araştırma bulgularına göre, mükemmeliyetçi öz-sunum ve görünüş kaygısı arasında pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir (Heller, 2013).

2.4.2. Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili araştırmalar

Özcan ve diğerleri (2013) araştırmalarında, ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmaya 176 kadın katılım sağlamıştır ve kadınların yaş aralığı 12-24 olmuştur. Araştırma sonucunda depresyon belirti şiddetinin sosyal kaygı düzeyi ve benlik saygısı üzerinde olumsuz etkisinin olduğu bulunmuştur. Diğer bir bulgu ise ekonomik zorlukların sosyal görünüş kaygısını arttırdığı yönündedir. Bunun yanında sosyal kaygı düzeyi ile benlik saygısının birbirleri arasında ilişkili olduğu saptanmıştır.

Seki ve Dilmaç (2015), araştırmalarında, ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznел iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya 322'si erkek, 278'si kız olan ve yaşları 13 ile 18 arasında değişen toplam 600 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonucunda, ergenlerin değerlerinin sosyal görünüş kaygıları ve öznел iyi oluşları üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu görölmüştür.

Çepikkurt ve Coşkun (2010), çalışmalarında, dans aktivitelere katılan üniversite öğrencilerinin sosyal fizik kaygı düzeyleri ile beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya, Çukurova Üniversitesinin farklı fakültelerinde okuyan ve düzenli olarak dans aktivitelere devam eden toplam 62 öğrenci katılmıştır. Katılanların 39 tanesi kadın 23 tanesi erkektir. Çalışmada, “Sosyal Fizik Kaygı Envanteri” ve “Beden Bölgelerinden ve Özelliklerinden Hoşnut Olma Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında kadınların erkeklere göre kendi fiziksel görünümlelerinden daha çok rahatsızlık duydukları yani kendi fiziksel görünüşleriyle ilgili daha fazla negatif duygulara sahip oldukları bulunmuştur.

Villiers (2009)'in kolej öğretmen adaylarının sosyal kaygı ve mükemmellik düşüncelerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya toplam 160 üniversite öğrencisi (86 erkek, 74 kadın) katılmıştır. Araştırmada veri toplamak için Çok Yapılı Mükemmellik Anketi ve Sosyal Fobi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise, erkeklerin kadınlardan daha az sosyal kaygıya sahip olduklarını belirtmiştir.

Argon (2014), eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve motivasyonel kaynaklar ve problemleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaç doğrultusunda, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam etmekte olan 248 öğretmen adayına Sosyal Görünüş Kaygı ölçeği ve Motivasyonel Kaynaklar ve Problemler Ölçeğini uygulamıştır. Araştırma sonucunda, öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda, öğretmenlerin sosyal görünüş kaygısı ve olumsuz motivasyonları arasındaki düşük düzeyli anlamlı bir ilişki varken, dışsal motivasyon kaynakları ile ise düşük düzeyde olumsuz korelasyon olduğunu bulmuştur.

Çelik, Turan ve Arıcı (2014), ergenlerde meta-bilişsel farkındalık ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 13 ila 15 yaş aralığındaki 276 ergen oluşturmuştur. Araştırma sonucunda erkeklerin sosyal görünüş

kaygısı düzeylerinin kızlardan yüksek olduğu, aynı zamanda meta-bilişsel farkındalığın alt boyutlarından öz değerlendirme, yöntemsel bilgi ve açıklayıcı bilginin sosyal kaygının anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Şahin, Barut ve Ersanlı (2013) altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyleriyle ilişkisini incelemiştir. Araştırma örneklemini 2219 ergen oluşturmuştur. Araştırma sonucunda baba eğitim düzeyleri üniversite ve üstü ve lise mezunu olan bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin babası ilköğretim ve altı olan bireylerden anlamlı bir şekilde düşük olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda bu araştırma da sınıf düzeyi ve anne eğitim düzeyi değişkenlerinde tek yönlü varyans analizi sonuçları anlamlı olmasına rağmen işlem sonrası testlerde gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ayrıca bu araştırmada, cinsiyet ve yaş değişkenine göre ise öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur.

222 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Şahin, 2012).

Örneklemini İstanbul ilinde eğitim gören 1411 lise öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada, ergenlerin beden kitle indeksi ve sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin sosyal görünüş kaygıları, umutsuzluk ve beden kitle indeksi arasında da anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (Uzun, 2017).

Örneklemini yaş aralığı 14-18 olan 465 lise öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ve öz anlayış arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ve algılanan anne baba tutumları arasında da negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısının erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür (Şahin, 2018).

Oktan ve Şahin (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kız öğrencilerin beden imajından hoşnut olma düzeyleri ile benlik saygıları arasındaki ilişki inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda beden imajı memnuniyet düzeyi yükseldikçe benlik saygısının da arttığı, beden imajı düşük olan kız ergenlerin ise benlik saygısının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Öğretmen adaylarında sosyal görünüş kaygısını inceleme konusunda yapılan çalışma sonucunda, erkeklerin kadınlardan daha fazla görünüş kaygısı yaşadıkları ve yaşları küçük olanların daha fazla görünüşleriyle ilgili kaygı yaşadıkları tespit

edilmiştir. Ayrıca akademik başarı durumu arttıkça sosyal görünüş kaygılarının azaldığı, aile gelir düzeyi yükseldikçe arttıkça sosyal görünüş kaygılarının azaldığı, gelişmişlik düzeyi yüksek yerlerde yaşayanların daha az sosyal görünüş kaygısına sahip oldukları saptanmıştır (Alemdağ, 2013).

Örneklemini Şırnak ilindeki 213 lise öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında orta düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir (Ökten,2019).

Şirin (2015) tarafından 270 ergen öğrenci ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda benlik saygısı düzeyi yükseldikçe sosyal görünüş kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde düştüğü saptanmıştır (Şirin, 2015).

2.4.3. Benlik saygısı ile ilgili araştırmalar

Sowislo ve Orth (2013), çalışmalarında benlik saygısı, depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi meta-analiz yöntemi ile incelemiştir. Araştırma kapsamında 77 çalışmadan edilen bulgulara göre depresyon ile benlik saygısı arasında $r=-0.57$ düzeyinde etki büyüklüğü elde edilmiştir. Anksiyete ile benlik saygısı arasında ise 18 çalışmadan elde edilen bulgulara göre $r=-0.40$ düzeyinde etki büyüklüğü elde edilmiştir.

Yenidünya (2005) tarafından 458 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda akademik başarı, rekabetçi tutum ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Eriş (2013) tarafından 152 kız ve 148 erkek lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda ergenlerin benlik saygı düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Ceylan (2013) tarafından 158 kız ve 142 erkek lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda algılanan anne-baba tutumunun, algılanan ekonomik durumun, arkadaşlarınca sevilmenin, kendini değerli bulmanın ergenlerin benlik saygısına doğrudan etki ettiği saptanmıştır.

Sel (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda erkeklerin kadınlara göre beden memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğu, beden memnuniyet düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Örneklemini 410 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada, yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordadığı görülmüştür (Güloğlu ve Kararırmak, 2010).

Örneklemini 639 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada, öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasında bir ilişki olmadığı aynı zamanda benlik saygının cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Saygın, 2008).

Bursa’da okuyan 424 lise öğrencisinin örneklemini oluşturduğu bir çalışmada, benlik saygısı, öz bilinç ve sosyal yetkinlik beklentisinin lise öğrencilerinin utangaçlığının önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bulgular, utangaçlığın benlik saygısı ve sosyal yetkinlik beklentisi ile negatif öz-bilinç puanları ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Mülazım, 2012).

1141 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada, benlik saygısının karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır (Avşaroğlu ve Üre, 2007).

İkiz (2000), farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarısı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada 184 (87 kız, 97 erkek) lise ikinci sınıf öğrencisine “Spielberg’in Sürekli Kaygı Düzeyi Envanteri”, Rosenberg’in “Benlik Saygısı Envanteri” ve “Kişilik Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; ergenlerin okulunu tercih etme nedenlerine açısından benlik saygısı, sürekli kaygı düzeyi ve akademik başarılarının etkilendiği görülmüştür. Özel okullarda ve Anadolu Liselerinde okuyan öğrenciler bu okullarda okuma hakkını, sınav sonucunda başarılı olarak elde ettikleri için öz güvenleri artmaktadır. Bu durumun öğrencilerin benlik saygıları ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde etkili olabileceği vurgulanmıştır.

Balat ve Akman (2004) “farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi” amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırmanın örneklem grubunu 482 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma verilerini toplamak için, araştırmacılar tarafından hazırlanan “Demografik Bilgi Formu” ve katılımcıların benlik saygısı düzeylerini ölçmek için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısının; cinsiyete, sınıf düzeyine ve sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Baybek ve Yavuz (2005), “üniversitesi öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ve benlik saygısını etkileyen faktörleri belirlemek” amacıyla yaptıkları araştırmaya 8214 öğrenci içinden seçilen 820 öğrenci katılmıştır. Araştırma verileri “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu; benlik saygısı düzeylerinin kardeş sayısı arttıkça düştüğü, anne eğitimi arttıkça da yükseldiği saptanmıştır. Ailenin ekonomik gelir düzeyinin benlik saygısını pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okulları, sınıf düzeyleri ve baba mesleği değişkenleri ile benlik saygısı alt ölçekleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

İlgili araştırmalara bakıldığında mükemmeliyetçi öz-sunum ile ilgili yurt dışında yapılmış birçok çalışma vardır. Bu çalışmalarda mükemmeliyetçi öz sunum kavramının kaygı, yeme bozuklukları, depresyon ve anne baba tutumları gibi birçok kavramla ilişkisi bulunmuştur. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olduğu, bununla birlikte olumsuz değerlendirilme kaygısı ve reddedilmeye yönelik duyarlılıkla da ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma vardır. Kuramsal temellere ve yapılan çalışmalara bakıldığında bu araştırmanın bağımlı değişkeni olan mükemmeliyetçi öz sunum kavramı ve bağımsız değişkenler olan sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile ilgili bir çalışmanın yapılabilir olduğu, mantıksal çerçeveye uygun olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmanın sonucu, ilgili araştırmalara ve kuramsal temellere göre değerlendirilecektir.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan yöntem ve teknikler ile alakalı bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, mevcut durumu sorgulayan betimsel bir araştırmadır ve mükemmeliyetçi öz sunum, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı açısından incelendiği genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modelindedir. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramalardır. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 yılında Konya ili merkez ilçelerinde bulunan liselerde eğitim gören öğrencilerin cinsiyet ve devlet okulunda ya da özel okulda okumalarına göre amaçlı örnekleme yöntemi olan maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi ile seçilen 527 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubunun Konya ili merkez ilçelerindeki liseler olması daha kolay ulaşılabilirlikten dolayıdır. Tablo 3.1.'de katılımcıların cinsiyet ve devlet/özel okul türü açısından betimsel istatistikleri verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyet ve devlet/özel okul türü açısından betimsel istatistikleri

Cinsiyet	N	%
Kadın	326	61.86
Erkek	201	38.14
Okul Türü	N	%
Devlet	243	46.11
Özel	284	53.89

Katılımcıların; 326'sı kadinken (%61.86) 201'i erkektir (%38.14), 243'ü devlet okulunda okurken (%46.11) 284'ü özel okulda okumaktadır (%53.89).

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına dair bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırma kapsamında katılımcılardan bazı kişisel bilgilerin toplanması amacıyla kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu formda katılımcıların cinsiyet ve okudukları okulun özel/devlet olma durumuna ilişkin sorular sorulmuştur.

3.3.2. Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Öz-Sunum Ölçeği

Bu araştırmada, örneklem grubunun mükemmeliyetçi öz-sunum düzeylerini belirlemek amacıyla Hewitt ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen ve Akın ve Akın (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Öz-Sunum Ölçeği” kullanılmıştır.

Ölçek, çocuk ve ergenlerde görülen mükemmeliyetçi öz-sunumun alt boyutlarıyla ilişkili özellikleri ölçmeye yönelik geliştirilen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi esasına dayalı olan 5’li likert tipi bir ölçme aracıdır; 18 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte Mükemmeliyetçi Öz-Yükseltme alt boyutuna yönelik 8 madde, Hatanın Gizlenmesi alt boyutuna yönelik 6 madde, Hatanın Söylenmemesi alt boyutuna yönelik ise 4 madde bulunmaktadır (Akın ve Akın, 2012).

Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe bireyin ilgili boyuta ait mükemmeliyetçi öz-sunuma yüksek düzeyde sahip olduğu söylenebilir. Yüksek puanlar yüksek düzeyde mükemmeliyetçi öz-sunumu göstermektedir (Akın ve Akın, 2012).

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Ahmet Akın ve Ümran Akın tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliliği için uygulanan ölçeğin yapı geçerliliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, orijinal formda olduğu gibi tek boyutta uyum verdiği görülmüştür. ($\chi^2= 193.04$, RMSEA= .048, NFI=.92, IFI=.97, CFI=.97, GFI=.92, SRMR=.054). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayıları mükemmeliyetçi öz-yükseltme alt boyutu için .85, hatanın gizlenmesi alt boyutu için .65, hatanın söylenmemesi alt boyutu için .82 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları mükemmeliyetçi öz-yükseltme alt boyutu için .89, hatanın gizlenmesi alt boyutu için .75, hatanın söylenmemesi alt boyutu için .65 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır, Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır ve 5’li likert tipidir. Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin cevap şıkları 1=Hiç Uygun Değil, 2=Uygun değil, 3=Biraz Uygun, 4=Uygun, 5=Tamamen Uygun şeklindedir.

Sosyal görünüş kaygısının düzeyini ölçen Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’nden alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna, düşük puanlar ise düşük olduğunu göstermektedir. Hart ve diğerleri (2008), kişilerin dış görünüşleriyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek için hazırlanmış bir ölçektir. Doğan (2010) tarafından ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması 143 kız öğrenci, 197 erkek öğrenci toplamda 340 öğrenci katılmıştır. Ölçeğin geçerliliğini sınamak için Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Analizler, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’nin Türk üniversite öğrencileri üzerinde yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğunu göstermiştir (Doğan, 2010). Test-tekrar test güvenirlik katsayısı .85, test yarılama yöntemi kullanılarak hesaplanan güvenirlik katsayısı .88, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .93 bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80 en düşük puan ise 16’dır. Ardından yine Doğan (2011) tarafından ölçeğin psikometrik özellikleri, 12-15 yaş aralığında bulunan 235’i kız 218’i erkek olmak üzere toplam 453 ergen üzerinde incelenmiştir ve tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçeğin Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği ile arasında .76 düzeyinde ilişki olduğu, ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .91, tekrar test güvenirlik katsayısının ise .80 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’nin ergenlerde kullanılabilmesi için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Katılımcıların kendilerine verdikleri değeri ölçmek için literatürde oldukça sık kullanılan Rosenberg Benlik-Saygısı Ölçeği (Kısa Form, 1965)’nin Türk kültürüne uyarlama çalışması Çuhadaroglu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Beş olumlu ve beş olumsuz ifadenin yer aldığı 10 maddelik ölçek 4’lü Likert tipidir. Benlik saygısı tek yönlü bir kavram olarak kabul edildiğinden dolayı toplam puan kullanılmıştır. Çuhadaroglu (1986) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenirlik

çalışmaları sonunda benlik saygısı kategorisinin geçerliğini sınamak için psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Görüşlerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlik oranı 0.71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise 0.75 olduğu belirtilmiştir (Çeçen, 2008). Bu çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

Testi değerlendirmek için: 1, 2, 4, 6, 7. maddelerde: Çok Doğru=4, Doğru=3, Yanlış=2, Çok Yanlış=1; 3, 5, 8, 9, 10. maddelerde: Çok Doğru=1, Doğru=2, Yanlış=3, Çok Yanlış=4, olarak puanlanmaktadır ve ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir (Saygın, 2008).

3.4. Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla öğrenciler, Konya ili merkez ilçelerinde bulunan liselerden amaçlı örnekleme yöntemi olan maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Kararlaştırılan gün ve saatlerde Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Öz Sunum Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği birlikte uygulanmıştır. Öğrencilerin kişisel bilgilerini elde etmek için de ayrıca Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamalarla ilgili bilgiler verilmiştir. Uygulama yaklaşık olarak 15-30 dakika arasında sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Bütün değişkenler için betimsel istatistikler hesaplanmış olup araştırmada lise öğrencilerinde mükemmeliyetçi öz sunum, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmaktadır. Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılarak analizler için hazır duruma getirilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde değişkenlere bağlı olarak SPSS 25.0 paket programı kullanılmış olup Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini ortaya koyacak bir desen içinde ele alınmıştır. Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı olup bağımlı değişken ise mükemmeliyetçi öz sunumdur. Mükemmeliyetçi öz sunum, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin analizinde Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının

mükemmeliyetçi öz sunumu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon analizi tekniğı ile hesaplanmıştır. Ayrıca lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunumlarının cinsiyet ve özel okulda ya da devlet okulunda okumalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakmak için bağımsız gruplar t testi analizinden yararlanılmıştır.



BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı ve alt amaçları doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Mükemmeliyetçi Öz Sunumun Cinsiyet Açısından İncelenmesi

Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 4.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerinin cinsiyete göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	t	p
Öz Yükseltme	Kadın	326	20.70	6.95	.861	.390
	Erkek	201	21.24	7.22		
Hatanın Gizlenmesi	Kadın	326	19.87	4.40	-.605	.545
	Erkek	201	19.60	5.10		
Hatanın Söylenmemesi	Kadın	326	11.37	3.27	-.612	.541
	Erkek	201	11.20	2.96		

p<.05

Lise öğrencilerinin öz yükseltme düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı yapılan t testi ile analiz sonucunda lise öğrencilerinin öz yükseltme düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=.861$, $p>.05$). Hatanın gizlenmesi düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı yapılan t testi ile analiz sonucunda lise öğrencilerinin hatanın gizlenmesi düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= -.605$, $p>.05$). Hatanın söylenmemesi düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı yapılan t testi ile analiz sonucunda lise öğrencilerinin hatanın söylenmemesi düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= -.612$, $p>.05$).

4.2. Mükemmeliyetçi Öz Sunumun Okul Türü (Devlet/Özel) Açısından İncelenmesi

Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerinin okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2. Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerinin okul türüne göre t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Okul Türü	N	$\bar{x}$	SS	t	p
Öz Yükseltme	Devlet	243	21.45	6.96	1.633	.103
	Özel	284	20.44	7.11		
Hatanın Gizlenmesi	Devlet	243	20.42	4.35	2.977	.003*
	Özel	284	19.21	4.88		
Hatanın Söylenmemesi	Devlet	243	11.49	3.40	1.253	.211
	Özel	284	11.14	2.93		

*p<.05

Lise öğrencilerinin öz yükseltme düzeyleri ile okul türü arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı yapılan t testi ile analiz sonucunda lise öğrencilerinin öz yükseltme düzeyleri ile okul türü arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=1.633$, $p>.05$). Hatanın gizlenmesi düzeyleri ile okul türü arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı yapılan t testi ile analiz sonucunda lise öğrencilerinin hatanın gizlenmesi düzeyleri ile okul türü arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=2.977$, $p<.05$). Bu bulgudan hareketle, devlet okulundaki öğrencilerin ($\bar{x}=20.42$) özel okuldaki öğrencilere ($\bar{x}=19.21$) göre hatanın gizlenmesi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Hatanın söylenmemesi düzeyleri ile okul türü arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı yapılan t testi ile analiz sonucunda lise öğrencilerinin hatanın söylenmemesi düzeyleri ile okul türü arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=1.253$, $p>.05$).

4.3. Mükemmeliyetçi Öz Sunum, Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkiler

Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum, benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilgili ölçek ve alt boyutlardan elde ettikleri puanlar arasında hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 4.3.'de verilmiştir.

Tablo 4.3. Mükemmeliyetçi öz sunum (MÖS), benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiler

	1	2	3	4	5	6
1 MÖS Öz Yükseltme	-					
2 MÖS Hatanın Gizlenmesi	.551**	-				
3 MÖS Hatanın Söylenmemesi	.425**	.500**	-			
4 MÖS Toplam	.891**	.824**	.690**	-		
5 Benlik Saygısı	-.182**	-.312**	-.296**	-.299**	-	
6 Sosyal Görünüş Kaygısı	.449**	.545**	.347**	.553**	-.575**	-

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Tablo 4.3.'e bakıldığında mükemmeliyetçi öz sunumun; öz yükseltme alt boyutunun benlik saygısı ile ($r = -.182, p < .01$) negatif, sosyal görünüş kaygısı ($r = .449, p < .01$) ile pozitif yönlü; hatanın gizlenmesi alt boyutunun benlik saygısı ile ($r = -.312, p < .01$) negatif, sosyal görünüş kaygısı ($r = .545, p < .01$) ile pozitif yönlü; hatanın söylenmemesi alt boyutunun benlik saygısı ile ($r = -.296, p < .01$) negatif, sosyal görünüş kaygısı ($r = .347, p < .01$) ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mükemmeliyetçi öz sunumun toplam puanının benlik saygısı ile ($r = -.299, p < .01$) negatif, sosyal görünüş kaygısı ($r = .553, p < .01$) ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

4.4. Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Mükemmeliyetçi Öz Sunumu Yordamadaki Rolüne İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin benlik saygısının ve sosyal görünüş kaygısının mükemmeliyetçi öz sunumun öz yükseltme alt boyutunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.4.'de verilmiştir.

Tablo 4.4. Lise öğrencilerinin benlik saygısının ve sosyal görünüş kaygısının mükemmeliyetçi öz sunumun öz yükseltme alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	6.899	2.426		2.844	.005**
Benlik Saygısı	.144	.060	.114	2.397	.017*
Sosyal Görünüş Kaygısı	.263	.024	.515	10.854	.000***
R=.459	R ² =.208	$F_{(2-526)}=69.906$		p=.000	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 4.4. incelendiğinde, oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2-526)}=69.906, p < .001$). Benlik saygısının ve sosyal görünüş kaygısının mükemmeliyetçi öz sunumun öz yükseltme alt boyutuna ilişkin varyansın %20.8'ini açıklamaktadır ($R^2=.208$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin öz yükseltme üzerindeki göreceli önem sırası; sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısıdır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise sosyal görünüş kaygısı ($\beta=.515, t=10.854, p < .001$) ve benlik saygısının ($\beta=.114, t=2.397, p < .05$) öz yükseltme üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Lise öğrencilerinin benlik saygısının ve sosyal görünüş kaygısının mükemmeliyetçi öz sunumun hatanın gizlenmesi alt boyutunu anlamlı düzeyde

yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.5.'de verilmiştir.

Tablo 4.5. Lise öğrencilerinin benlik saygısının ve sosyal görünüş kaygısının mükemmeliyetçi öz sunumun hatanın gizlenmesi alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	12.885	1.518		8.485	.000***
Benlik Saygısı	.001	.038	.001	.027	.979
Sosyal Görünüş Kaygısı	.185	.015	.546	12.194	.000***
R=.545	R ² =.294	F ₍₂₋₅₂₆₎ =110.711		p=.000	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Tablo 4.5. incelendiğinde, oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2-526)}=110.711$, $p<.001$). Benlik saygısının ve sosyal görünüş kaygısının mükemmeliyetçi öz sunumun hatanın gizlenmesi alt boyutuna ilişkin varyansın %29.4'ünü açıklamaktadır ($R^2=.294$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin hatanın gizlenmesi üzerindeki göreceli önem sırası; sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısıdır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise sosyal görünüş kaygısının ($\beta=.546$, $t=12.194$, $p<.001$) hatanın gizlenmesi üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ($\beta=.001$, $t=.027$, $p>.05$) ise önemli bir etkiye sahip değildir.

Lise öğrencilerinin benlik saygısının ve sosyal görünüş kaygısının mükemmeliyetçi öz sunumun hatanın söylenmemesi alt boyutunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4.6.'de verilmiştir.

Tablo 4.6. Lise öğrencilerinin benlik saygısının ve sosyal görünüş kaygısının mükemmeliyetçi öz sunumun hatanın söylenmemesi alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Model	B	SH	β	t	p
Sabit	11.498	1.136		10.118	.000***
Benlik Saygısı	-.082	.028	-.145	-2.914	.004**
Sosyal Görünüş Kaygısı	.060	.011	.264	5.316	.000***
R=.367	R ² =.131	F ₍₂₋₅₂₆₎ =40.719		p=.000	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Tablo 4.6. incelendiğinde, oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F_{(2-526)}=40.719$, $p<.001$). Benlik saygısının ve sosyal görünüş kaygısının mükemmeliyetçi öz sunumun hatanın söylenmemesi alt boyutuna ilişkin varyansın %13.1'ini açıklamaktadır ($R^2=.131$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre,

yordayıcı değişkenlerin hatanın söylenmemesi üzerindeki göreli önem sırası; sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısıdır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin sonuçlar incelendiğinde ise sosyal görünüş kaygısı ($\beta=.264$, $t=5.316$, $p<.001$) ve benlik saygısının ($\beta= -.145$, $t= -2.914$, $p<.01$) hatanın söylenmemesi üzerinde önemli (anamlı) bir yordayıcı olduğu görölmektedir.



BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın tartışma, sonuç ve öneriler bölümleri açıklanmıştır.

5.1. Tartışma

Bu bölümde, araştırmanın çalışma grubu olan lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz-sunum düzeyleri, sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygılarına yönelik yapılan ve bulgular kısmında belirtilen analizlerin sonuçları literatürdeki bilgiler ışığında tartışılacaktır.

5.1.1. Mükemmeliyetçi öz sunumun cinsiyet açısından incelenmesine dair bulguların yorumlanması

Yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlanmıştır.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunumun üç alt boyutu olan mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi ve hatanın söylenmemesi düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, yapılan birçok çalışmada mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Özyürek, Özkan, Belge ve Yavuz, 2019; Ceylan, 2017; Bingöl, 2018; Zeifman, Atkey, Young, Flett, Hewitt ve Goldberg, 2015; Flett, Galfi-Pechenkov, Molnar, Hewitt ve Goldstein, 2012; Hewitt vd., 2011; Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins ve Flynn, 2002). Bu çalışmalarda alınan sonuçlar araştırma sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Literatürde sadece iki çalışmada mükemmeliyetçi öz sunumun cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Stoeber ve Roche (2014), yaptıkları çalışmada kız ergenlerin mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerini erkek ergenlerden daha yüksek bulmuştur. Uzunel (2016) ise erkek lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerini kız öğrencilere göre daha yüksek bulmuştur.

Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçi öz sunum düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmaması durumuna bakıldığında, bu durum ergenlik döneminin hayali seyirci kavramı ile açıklanabilir. Hayali seyircinin genel özelliği olarak ergen birey başkaları tarafından izlendiğini ve değerlendirildiğini düşünmektedir (Vartanian, 2000). Başkaları

tarafından izlendiğini düşünen ergen, kendisinde bir olumsuzluk görüyorsa diğer insanların da bunu göreceğini düşünebilir ve kusurlarını gizlemek için çabalayabilir. Bu yüzden, ergenlik döneminin bir özelliği olarak, birey kusurlarını gizlemek isteyebilir ve dışarıya iyi hatta en iyi şekilde görünmek için çabalayabilir. Buradan hareketle mükemmeliyetçi öz sunumun, ergenlik döneminin ortak özelliklerini barındırdığı ve bu durum sebebiyle cinsiyete göre farklılaşmadığı söylenebilir.

5.1.2. Mükemmeliyetçi öz sunumun okul türü (devlet/özel) açısından incelenmesine dair bulguların yorumlanması

Yapılan araştırmada, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerinin okul türüne (devlet/özel) göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinde mükemmeliyetçi öz sunumun alt boyutları olan mükemmeliyetçi öz yükseltme ve hatanın söylenmemesinin özel okulda ya da devlet okulunda okuma durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bununla birlikte hatanın gizlenmesi alt boyutuna bakıldığında devlet okulunda okuyan öğrencilerin hatanın gizlenmesi düzeylerinin özel okulda okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerinin devlet okulunda ya da özel okulda okumalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Hatanın gizlenmesi, kusurlu görünmenin ve mükemmel olmayan davranışların engellenmesini, ortaya çıkabilecek hataların diğer insanlardan gizlenmesini ve bunun için gösterilen tüm çabaları içerir (Hewitt vd., 2003). Bu çaba ile mükemmeliyetçi bir kişinin diğerleri tarafından onaylanmama düzeyinin azaltılması amaçlanmaktadır (Nelson, 2008). Bu açıdan bakıldığında özel okulda okuyan öğrencilerin yaşam koşulları, yetiştikleri çevre ve girdikleri eğitim ortamı düşünüldüğünde diğer insanlar tarafından daha kolay onay alabildikleri ve bu yüzden kusurlu görünmekten daha az çekindikleri yorumu yapılabilir. Bununla birlikte, Hançer ve Tüfekçi (2016), yaptıkları araştırmada özel okulda okuyan öğrencilerin benlik saygılarının devlet okulunda okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Hatanın gizlenmesi ve benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu düşünüldüğünde (McGee, 2007), devlet okulundaki öğrencilerin özel okuldaki öğrencilere göre benlik saygılarının daha düşük olmasından dolayı hatanın gizlenmesi düzeylerinin yüksek olduğu yorumu yapılabilir.

5.1.3. Mükemmeliyetçi öz sunum, sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkilere dair bulguların yorumlanması

Yapılan araştırmada lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları arasında bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amaçlanmıştır.

Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde, araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinde mükemmeliyetçi öz sunumun alt boyutlarının her birinin (mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi, hatanın söylenmemesi) sosyal görünüş kaygısı ile orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur.

Heller (2013) tarafından yapılan araştırmada mükemmeliyetçi öz sunumun tüm alt boyutları ve sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ve bu araştırma sonuçlarımızla örtüşmektedir. İlgili literatür incelendiğinde mükemmeliyetçi öz sunum ve sosyal görünüş kaygısının birlikte ele alındığı çok fazla çalışma olmadığı görülmektedir. Fakat mükemmeliyetçi öz sunumla ilişkisi olan mükemmeliyetçilik kavramı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Mükemmeliyetçi yapıya sahip bireyler eksiklerini göstermemek adına mükemmeliyetçi öz sunum gösterme ihtiyacını güçlü bir şekilde hissedecektir (Hewitt, Flett ve Ediger, 1994). Mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi öz sunum arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 1991b; Hewitt vd., 2003; Mushquash ve Sherry, 2012). Buna bağlı olarak literatüre bakıldığında Kang, Johnson ve Kim'in çalışmasında (2013) mükemmeliyetçiliğin artması ile sosyal görünüş kaygısının da artacağı yönündeki bulgular yer almaktadır. Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin, görünüşlerindeki kusuru kamufle etmek için buna uygun kıyafet tercihi yapma eğiliminde oldukları yorumu yapılabilir (Kang, Johnson ve Kim, 2013). Yapılan bu araştırmanın sonuçları da direkt olarak çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Mükemmeliyetçilik ve sosyal görünüş kaygısı arasında yapılan çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçilik ve sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Levinson vd., 2013; Arslan, Oral ve Karababa, 2018; Çelik ve Şenay Güzel 2018). Sosyal görünüş kaygısının artması, bireyin kendine daha çok odaklanmasına ve bundan dolayı da mükemmeliyetçilik düzeyinin yükselmesine sebep olabilmektedir (Çelik ve Şenay Güzel, 2018). Bu

araştırmalar, araştırma sonucumuzu destekler niteliktedir. Araştırma sonuçlarının aksini gösteren bir çalışma tespit edilememiştir.

Lise  ğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile benlik saygıları arasında bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde, araştırma sonuçlarına göre lise  ğrencilerinde mükemmeliyetçi öz sunumun alt boyutlarının her birinin (mükemmeliyetçi öz yükseltme, hatanın gizlenmesi, hatanın söylenmemesi) benlik saygısı ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi bulunmuştur. Mükemmeliyetçi  z yükseltme ve hatanın söylenmemesi alt boyutları ile benlik saygısı arasında zayıf düzeyde negatif bir ilişki bulunurken hatanın gizlenmesi alt boyutu ve benlik saygısı arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur.

İlgili literatür incelendiğinde mükemmeliyetçi öz-sunum ve benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Hewitt ve Flett 1993; Hewitt, Flett ve Ediger, 1995; Hewitt vd., 2003). Hewitt ve diğerleri (2003), yaptıkları çalışma sonrasında mükemmeliyetçi öz sunum ve düşük benlik saygısı arasındaki ilişkiye vurgu yaparak, mükemmeliyetçi öz sunumu; düşük benlik saygısı, kişisel ve kişilerarası sıkıntı gibi üç y n ile ilişkili olan, öz-sunumun uyumsuz, yanıltıcı ve u  bir formu olarak tanımlamıştır. McGee (2007) ise yaptığı çalışmada, mükemmeliyetçiliğin anorektik düşüncelerle ve benlik saygısı ile sıkıca ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmalar araştırma sonucumuzu desteklemektedir.

Lise  ğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları arasında bir ilişki olup olmadığı incelendiğinde, araştırma sonuçlarına göre lise  ğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerinin sosyal görünüş kaygıları ile pozitif, benlik saygıları ile negatif bir ilişki saptanmıştır.

Literatürde    kavramın birlikte olduğu bir çalışma yoktur. Bu yüzden ikili değerlendirmeler yapılmıştır. Mükemmeliyetçi  z sunumun sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı ile olan ilişkilerinin yanı sıra sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının birlikte olduğu çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalara göre sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır (Ağırnaslığil ve Amuk, 2017; Kılıç ve Karakuş, 2016;  zcan, Subaşı, Budak,  elik, Gürel ve Yıldız, 2013; şahin, 2012; şirin, 2015). Bu çalışmalardan alınan sonuçlar da araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Hewitt, Flett ve Ediger (1995) mükemmeliyetçi öz sunumu, başkalarına mükemmel bir imaj gösterme ya da benlikteki kusurları ifşa etmekten kaçınma gereksinimi ile ifade etmiştir. Kişinin benliğinde gördüğü kusurları saklama çabasına girmesi ve başkalarına mükemmel bir imaj sunma çabası kendi bedenine ait bir değerlendirme ile başlayabilir. Moe'ya (1999) göre beden imajı, kişinin kendi dış görünüşü hakkında zihninde oluşturduğu bir resmi ifade etmektedir. Doğan (2010) ise kişinin beden algısının olumsuz olmasına bağlı olarak yaşadığı anksiyeteyi sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlamaktadır. Araştırma sonuçları ve literatür dikkate alındığında, birey beden imajının olumsuz olmasına bağlı olarak yaşadığı sosyal görünüş kaygısıyla, bedeninde gördüğü kusurları gizleyebilir ve hissettiğinin aksi bir şekilde mükemmel bir imaj sergileyebilir ve kendini mükemmel gibi gösterebilir. Özkan (1994), bireyin komplike bir şekilde kendisini yargılaması ve değerlendirmesi neticesinde varmış olduğu kendiliğini kabullenmesi ve bunun sonucunda ulaşılan beğenme durumunu benlik saygısı olarak tanımlamaktadır. Buna bağlı olarak kendisini her anlamda değerlendirdikten sonra ulaştığı kendiliği beğenen yani benlik saygısı yüksek olan bireyin, sosyal görünüş kaygısı yaşama ihtimalinin ve mükemmeliyetçi öz sunum düzeyinin de düşük olacağı; benlik saygısı düşük olan bireyin ise sosyal görünüş kaygısı yaşama ihtimalinin ve mükemmeliyetçi öz sunum düzeyinin de yüksek olacağı şeklinde bir değerlendirme yapılabilir.

5.1.4. Benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısının mükemmeliyetçi öz sunumu yordamadaki rolüne ilişkin bulguların yorumlanması

Yapılan araştırmada, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygılarının mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerini yordayıp yordamadığını tespit etmek amaçlanmıştır.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygılarının mükemmeliyetçi öz sunumun mükemmeliyetçi öz yükseltme ve hatanın söylenmemesi alt boyutlarını yordadığı görülmektedir. Bununla birlikte lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarının mükemmeliyetçi öz sunumun hatanın gizlenmesi alt boyutunu yordadığı görülürken, benlik saygılarının hatanın gizlenmesi alt boyutu üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının mükemmeliyetçi öz sunumu yordayıp yordadığına dair herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçi öz sunum arasında pozitif

yönlü anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Hewitt ve Flett, 1991b; Hewitt vd., 2003; Mushquash ve Sherry, 2012). Bundan ötürü, mükemmeliyetçilik ile ilgili literatüre bakıldığında, benlik saygısının mükemmeliyetçiliği yordadığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Uçar, 2012; Ashby ve Rice, 2002; Dunkley ve Blankstein, 2000). Bu çalışmalardan alınan sonuçlar araştırmamızın sonuçlarını desteklemektedir. Sosyal görünüş kaygısının mükemmeliyetçi öz sunumu yordamasına dair ise literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Ergenlik döneminde birey kendi bedenine dönük bir hal almakta ve görünüşünü fazlasıyla önemsemektedir. Görünüşüne dair kaygılanan ergenin, etrafındaki herkesin kendisini izlediği düşüncesine kapılarak, girdiği her ortamda gözleri üzerinde hissederek bir anksiyete yaşayabilir. Doğan (2010), sosyal görünüş kaygısını, bireyin beden algısının olumsuz olmasına bağlı olarak yaşadığı anksiyete olarak tanımlamaktadır. Hewitt, Flett ve Ediger (1995) mükemmeliyetçi öz sunumu, başkalarına mükemmel bir imaj gösterme ya da benlikteki kusurları ifşa etmekten kaçınma gereksinimi ile ifade etmiştir. Bu bağlamda araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, bireyin yaşadığı sosyal görünüş kaygısı, kusurlarını gizlemek ve görünüşüne dair bir sorun olmadığını dışarıya göstermek amacıyla mükemmeliyetçi öz sunum düzeyini yükseltmektedir yorumu yapılabilir.

Benlik saygısı, bireyin kendini algılama, beğenme ve değerli olduğunu düşünme derecesi olarak açıklanmaktadır (Hamarta vd., 2009). Buradan hareketle bireyin kendini olduğu gibi kabullenerek değerli olduğunu düşünme derecesi onun benlik saygısının düzeyini de ortaya koyacaktır. Kendine dair değerlendirme yapan bireyin bu değerlendirme sonrasında ulaştığı sonuç olumsuz olursa, benlik saygısı düşük olacaktır. Hewitt ve diğerleri (2003), mükemmeliyetçi öz sunumu tanımlarken düşük benlik saygısı ile ilişkisine vurgu yapmışlardır. Bu yüzden, kendine dair yaptığı değerlendirmeden memnun olmayan düşük benlik saygısına sahip bireyin, diğer insanların gözünde daha iyi bir noktaya gelmek için kendini mükemmelmış gibi tanıtmaya beklenebilir.

5.2. Sonuçlar

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri, mükemmeliyetçi öz sunumun üç alt boyutunda da cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.
2. Araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeylerine bakıldığında, mükemmeliyetçi öz sunumun hatanın gizlenmesi alt boyutu okul türüne göre (özel-devlet) anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Mükemmeliyetçi öz yükseltme ve hatanın söylenmemesi alt boyutları ise okul türüne göre (özel-devlet) farklılaşmamaktadır.
3. Araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.
4. Araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile benlik saygıları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.
5. Araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları, mükemmeliyetçi öz sunumun mükemmeliyetçi öz yükseltme alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.
6. Araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları, mükemmeliyetçi öz sunumun hatanın gizlenmesi alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Benlik saygısı ise hatanın gizlenmesi alt boyutu üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir.
7. Araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları, mükemmeliyetçi öz sunumun hatanın söylenmemesi alt boyutunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

5.3. Öneriler

5.3.1. Uygulayıcılara öneriler

1. Mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi öz sunum, sosyal görünüş kaygısı kavramları ile ilgili velileri ve öğretmenleri bilgilendirici seminerler/eğitimler düzenlenmeli ve ergenlik döneminde bu kavramların öneminden bahsedilmelidir.
2. Sosyal görünüş kaygısının ergenler üzerindeki etkileri düşünüldüğünde, sosyal görünüş kaygısını azaltmaya ve beden algısını olumluya çevirmeye dönük etkinlikler artırılmalıdır.

3. Okullarda benlik saygısını arttıracak etkinliklere tüm derslerde yer verilmesi ve öğretmenlere bu konularda eğitim verilmesi önerilmektedir.
4. Mükemmeliyetçi öz sunum düzeyi ve sosyal görünüş kaygısı yüksek olan öğrencilere destek olunması bakımından rehberlik programlarının geliştirilmesi faydalı olacaktır.
5. Mükemmeliyetçi öz-sunum düzeyleri ve sosyal görünüş kaygıları yüksek olan öğrenciler için bireysel ya da grupla psikolojik danışma yapılması önerilmektedir.

5.3.2. Araştırmacılara öneriler

1. Araştırmalar incelendiğinde mükemmeliyetçi öz sunum kavramı ile ilgili çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kavram ile ilgili çalışmaların artırılması ve farklı yaş gruplarında da çalışmalar yapılması önerilmektedir.
2. Mükemmeliyetçi öz sunum kavramı ile - sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisi olan - sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin ergenler ya da yetişkinlerde incelenmesi önerilmektedir.
3. Ergenlerde mükemmeliyetçi öz sunum ile ilgili yapılacak çalışmalarda akran etkisinin de incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Abbott, M. L. (2011). *Understanding educational statistics using Microsoft Excel and SPSS*. John Wiley & Sons.
- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak* (Çev. B. Onur). İmge Kitapevi
- Adler, A. (1998). *İnsan tabiatını tanıma* (Çev. A. Yörükkan). Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Ağırnaslıgil, M. Ö., & Amuk, N. G. (2017). İskeletsel sınıf III maloklüzyona sahip ortognatik cerrahi hastalarının cerrahi öncesi ve cerrahi sonrasında benlik saygısı, eleştiriye duyarlılık ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Selcuk Dental Journal*, 5(1), 50-58.
- Akın, A., & Akın, U. (2012). *Turkish version of the perfectionistic self-presentation in children and adolescents scale*. The International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012). May, 3-5, İstanbul, Turkey.
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlilik ilişkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Allright, D., & Bailey, K. M. (1991). *Focus on the language classroom CUP*.
- Anderson, J. A., & Olnhausen, K. S. (1999). Adolescent self-esteem: A foundational disposition. *Nursing Science Quarterly*, 12(1), 62-67.
- APA (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı* (Ed. E. Köroğlu). Hekimler Yayın Birliği.
- Argon, T. (2014). The relationship between social appearance anxiety and motivational sources and problems of education faculty students. *Anthropologist*, 18(3), 697-704.
- Arslan, C., Oral, T., & Karababa, A. (2018). Ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerinin, kaygı, depresyon ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 43(194).
- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 197-203.

- Avşaroğlu, S., & Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 85-100.
- Balat, G. U., & Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social Science*, 175.
- Baldwin, S. A., & Hoffman, J. P. (2002). Dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 101-113.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Baybek, H., & Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 73-95.
- Beck, A. T. (1988). Cognitive approaches to panic disorder: Theory and therapy. In S. Rachman & J. D. Maser (Eds.), *Panic: Psychological perspectives* (pp. 91-109). Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Beck, A.T. (1976). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (3. Baskı). Litera Yayıncılık.
- Bingöl, T. Y. (2018). Ergenlerin öz-yeterlik ve mükemmeliyetçi öz-sunum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 223-232.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, 1, 115-160.
- Borynack, Z. A. (2003). *Contextual influences in the relationship of perfectionism and anxiety: A multidimensional perspective* (Unpublished Doctoral Thesis). Oklahoma University, Norman, Oklahoma.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 52-59.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu). Kaknüs Yayınevi.

- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Çağlayan Mülazım, Ö. (2012). *The role of gender, self-esteem, self-consciousness, and social self-efficacy on adolescent shyness* (Master's Thesis).
- Campbell, J. D., & Lavalley, L. F. (1993). Who am I? The role of self-concept confusion in understanding the behavior of people with low self-esteem. In *Self-esteem* (pp. 3-20). Springer.
- Carleton, R., Nicholas-Collimore, C., & Kelsey-Asmundson, J. G. (2007). Social anxiety and fear of negative evaluation: Constructvalidity of the BFNE-II. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 131-141.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Ed.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present and future. *An International Journal of Research*, 1, 1-5.
- Cash, T. F., & Fleming E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *Journal of Eating Disorder*, 31, 455-60.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Çeçen, R. A. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-23.
- Çelen, N. (2007). *Ergenlik ve genç yetişkinlik*. Papatya Yayıncılık.
- Çelik, E., & Şenay Güzel, H. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki: Benlik saygısının aracı rolü. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 16(2).
- Çelik, E., Turan, M. E., & Arıcı, N. (2014). The role of social appearance anxiety in meta-cognitive awareness of adolescents. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 7(1).

- Çepikkurt, F., & Çoşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Çetinkaya, B., & Başbakkal, Z. (2005), Çocuk sağlığı ve hastalıkları kliniklerinde çalışan hemşirelerin benlik saygısı düzeylerinin ve çocuk yetiştirme tutumlarının incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 21(2), 47-57.
- Çevik Demir, B. (2013). *Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Ceylan, A. (2017). *Ergenlerde mükemmeliyetçi benlik sunumunun özgüven ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Chen, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Cassels, T. G., Birch, S., & Blasberg, J. S. (2012). Insecure attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 52(8), 936-941.
- Çınar H., & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 457-465.
- Cockell, S. J., Hewitt, P. L., Seal, B., Sherry, S., Goldner, E. M., Flett, G. L., & Remick, R. A. (2002). Trait and self-presentational dimensions of perfectionism among women with anorexia nervosa. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 745-758.
- Cooke, A. K. (1999), Gender differences and self-esteem. *The Journal of Gender Specific Medicine*, 2, 46-52.
- Crăciun, B., & Holdevici, I. (2013). Cognitive-behavioural intervention in diminishing perfectionistic self-presentation and depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 476-480.
- Crenshaw, D. A., & Lee, J. (2010). At-risk adolescents: self-esteem, youth violence, and teen pregnancy. Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions. *New York: Routledge/Taylor and Francis Group*, 143-57.

- Cüceloğlu, D. (1998). *İçimizdeki biz*. Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2013). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları* (27. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı* (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Darcy, K., Davila, J., & Beck, J. G. (2005). Is social anxiety associated with both interpersonal avoidance and interpersonal dependence? *Cognitive Therapy and Research*, 29, 171-186.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Dindar, M., & Akbulut, Y. (2015). Role of self-efficacy and social appearance anxiety on gaming motivations of mmofps players. *Computers and Education*, 81, 26-34.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin Türkçeye uyarlaması geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Doğan, T. (2011). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin ergenlerden oluşan bir örnekleme incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 12-19.
- Duffy, A. (2008). *Perfectionism, perfectionistic self-presentation, body comparisons, and disordered eating in Women's Artistic Gymnastics* (Doctoral Dissertation).
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713-730.
- Ekşi, H., Arıcan, T., & Yaman, K. G. (2016). Meslek lisesi öğrencilerinin riskli davranışlarının yordayıcısı olarak sosyal görünüş kaygısı ve mükemmeliyetçilik. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 17(2).
- Eren Gümüş, A. (2010). *Sosyal kaygı ile başa çıkma*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Eriş, Y. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(6), 179-193.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). American Psychological Association.
- Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and interpersonal orientations in depression: An analysis of validation seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. *Psychiatry*, 77(1), 67-85.
- Flett, G. L., Coulter, L. M., & Hewitt, P. L. (2012). The Perfectionistic Self-Presentation Scale-Junior Form: Psychometric properties and association with social anxiety in early adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 27(2), 136-149.
- Flett, G. L., Galfi-Pechenkov, I., Molnar, D. S., Hewitt, P. L., & Goldstein, A. L. (2012). Perfectionism, mattering, and depression: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 828-832.
- Flett, G. L., Greene, A., & Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 39-57.
- Fox, K. R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. In K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being* (pp. 111-139). Human Kinetics.
- Geçtan, E. (2017). *Psikanaliz ve sonrası* (16. Baskı). Metis Yayınları.
- Goffman, E., & Cezar, B. (2009). *Günlük yaşamda benliğin sunumu*. Metis Yayınları.
- Guindon, M. H. (2002). Toward accountability in the use of the self-esteem construct. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 204-214.

- Guindon, M. H. (2010). *Self-esteem across the life span: Issues and interventions*. Taylor and Francis.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729-740.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hançer, A. H., & Tüfekçi, Z. (2016). Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 5(4), 31.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 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.
- Heller, E. A. (2013). *Differences between appearance anxiety, perfectionistic self-presentation, and patterns of disordered eating among female aesthetic athletes* (Doctoral Dissertation). Northern Illinois University.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423-428.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 58.
- Hewitt, P. L., Blasberg, J. S., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., Caelian, C., ... & Birch, S. (2011). Perfectionistic self-presentation in children and adolescents: Development and validation of the perfectionistic self-presentation scale junior form. *Psychological Assessment*, 23(1), 125.
- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, 32(6), 1049-1061.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 18, 317-326.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276-280.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Fairlie, P. (1994). Self-presentational style and maladjustment: Presenting the perfect self. *Unpublished Manuscript*.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (Eds.) (2017). *Perfectionism: A relationship approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guildford Press.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Weber C. (1994). Dimensions of perfectionism and suicide ideation. *Cognitive Therapy and Research*, 18(5), 439-460.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., ... & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to SPSS statistics in psychology: For version 19 and earlier* (5th Edition). Pearson Education Limited.

- İkiz, F. E. (2000). *Farklı liselerdeki ergenlerin benlik saygısı, akademik başarı ve sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkili* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Işık, E. (1996). *Anksiyete bozuklukları; somatoform bozukluklar, dissosiyatif bozukluklar, yapay bozukluklar*. Kent Matbaası.
- Jung, J., & Lee, S. (2006). Cross-cultural comparisons of appearance self-schema, body image, self-esteem, and dieting behavior between Korean and U.S. women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 34, 350-365.
- Kang, J. Y. M., Johnson, K. K. P., & Kim, J. (2013). Clothing functions and use of clothing to alter mood. *International Journal of Fashion Design, Technology and Education*, 6(1), 43-52. <https://doi.org/10.1080/17543266.2012.762428>
- Karadağ, G., Güner, İ., Çuhadar, D., & Uçan, Ö. (2008). Gaziantep Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 3(7), 29-42.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Şar, A. H., Ersanlı, E., Kaya, S. N., & Kumcağız, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Karakuş, Ö., & Kılıç, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3838-3841.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kelly, W. E. (2002). Anxiety and the prediction of task duration: A preliminary analysis. *The Journal of Psychology*, 136(1), 53-58.
- Kirk, R. (2008). *Statistics an introduction* (5th Edition). Thomson Higher Education.
- Ko, A. H. C. (2019). *Parenting, attachment, and perfectionism: A test of the Perfectionism Social Disconnection Model in children and adolescents* (Doctoral Dissertation). University of British Columbia.
- Kulaksızoğlu Işın, B., & diğ. (2009). *Psikiyatri*. İstanbul Üniversitesi Yayınları.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi*. Remzi Kitabevi.

- Lawrence, D. (2000). *Building self-esteem with adult learners* (First Edition). Paul Chapman Publishing.
- Leary, M. R., & Kowalski, R.M. (1995). The self-presentation model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (pp. 94-112). New York: Guilford Press.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
- Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2011). Validation of the Social Appearance Anxiety Scale: Factor, convergent, and divergent validity. *Assessment*, 18(3), 350-356.
- 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.
- McGee, B. J. (2007). *Perfectionism, social exclusion, and anorexia nervosa symptoms* (Doctoral Dissertation). University of British Columbia.
- McGee, B. J., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., Parkin, M., & Flett, G. L. (2005). Perfectionistic self-presentation, body image, and eating disorder symptoms. *Body Image*, 2(1), 29-40.
- McKillup, S. (2012). *Statistics explained: An introductory guide for life scientists* (2nd Edition). Cambridge University Press.
- Moe, B. (1999). *Understanding the causes of a negative body image*. The Rozen Publishing Group.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.
- Mushquash, A. R., & Sherry, S. B. (2012). Understanding the socially prescribed perfectionist's cycle of self-defeat: A 7-day, 14-occasion daily diary study. *Journal of Research in Personality*, 46(6), 700-709.

- Nelson, S. L. (2008). *Perfectionism and contingent self-worth in adolescents* (Doctoral Dissertation). Walden University.
- Oktan, V., & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 544-556.
- Ökten, Ü. G. (2019) *Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü: Şırnak il örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Orsel, S., Canpolat, B. I., Akdemir, A., & Özbay, H. (2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 15(1), 5-15.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Öztürk, A. ve diğ. (2015). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, cinsiyet rolleri ve yüz kızarma eğilimlerinin sosyal görünüm kaygılarını yordama gücü ve aralarındaki ilişki. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(10), 733-748.
- Öztürk, S. (2006). *Anne-babası boşanmış 9-13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z., & Yavuz, N. F. (2019). İlkokul öğrencilerinde mükemmeliyetçi öz-sunum ve problem çözme becerileri. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 2(4), 1-11.
- Pişkin, M. (2003). Özsaygı geliştirme eğitimi. Y. Kuzgun (Ed.). *İlköğretimde rehberlik* içinde (s. 95-123). Nobel Yayınları.
- Pope, A. W., McHale, S. M., & Craighead, W. E. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. Pergamon Press.
- Powell, J. (2006). *Self-esteem*. Franklin Watts.

- Richman, G., Hope, T., & Mihalas, S. (2010). Assessment and treatment of self-esteem in adolescents with ADHD. *Self-Esteem Across the Lifespan: Issues and Interventions*, 111-123.
- Rudolph, S. G. (2005). *Dimensions of perfectionism, history of childhood maltreatment, and depression in university students*. Library and Archives Canada. York University.
- Sabiston, C. M., Pila, E., Pinsonnault-Bilodeau, G., & Cox, A. E. (2014). Social physique anxiety experiences in physical activity: A comprehensive synthesis of research studies focused on measurement, theory, and predictors and outcomes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 158-183.
- Şahin, D. (2018). *Orta öğretim kurumlarına devam eden 14-18 yaş arası ergenlerin anne baba tutumları ve öz anlayışlarının sosyal görünüş kaygılarına etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Şahin, E. (2012). *Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Şahin, E., Barut, Y., & Ersanlı, E. (2013). Sociodemographic variables in relation to social appearance anxiety in adolescents. *The International Journal of Social Sciences*, 15(1), 56-63.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi* (Çev. Y. Aslay). Kaknüs Yayınları.
- Seki, T., & Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179).

- Sel, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sharf, R. S. (2017). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları* (Çev. N. Voltan Acar, 5. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Besser, A., Flett, G. L., & Klein, C. (2006). Machiavellianism, trait perfectionism, and perfectionistic self-presentation. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 829-839.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Lee-Baggley, D. L., & Hall, P. A. (2007). Trait perfectionism and perfectionistic self-presentation in personality pathology. *Personality and Individual Differences*, 42(3), 477-490.
- Şirin, E. (2015). *Ergenlerin vücut kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygı düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral Dissertation).
- Smelser, N. J. (1989). Self-esteem and social problems: An introduction. In A. M. Mecca., N. J. Smelser & J. Vasconcello (Eds.). *The social importance of self-esteem*. Univ of California Press.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213.
- Stoeber, J., & Roche, D. L. (2014). Affect intensity contributes to perfectionistic self-presentation in adolescents beyond perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 32(2), 164-180.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th Edition). Pearson Education.
- Taylor, S., Peplau, A. L., & Sears, D. (2015). *Sosyal psikoloji* (Çev. A. Dönmez). İmge.
- Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar* (Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Türkçapar, M. H. (2019). *Bilişsel davranışçı terapi: Temel ilkeler ve uygulama* (13. Baskı). Epsilon Yayınevi.

- Uçar, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçiliğin yordanması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Uzun, H. (2017). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının umutsuzluk düzeyi ve kilo özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzunel, A. (2016). *Lise öğrencilerinin anne-baba tutumları ile mükemmeliyetçi öz-sunum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kocaeli İli örneği)*.
- Vartanian, L. R. (2000). Revisiting the imaginary audience and personal fable constructs of adolescent egocentrism: A conceptual review. *Adolescence*, 35(140), 639.
- Villiers, D. P. (2009). *Perfectionism and social anxiety among college students* (Doctoral Dissertation). Northeastern University.
- Wilcox, R. (2012). *Modern statistics for the social and behavioral sciences: A practical introduction*. CRC Press.
- Yavuzer, H. (1999). *Çocuk psikolojisi*. Remzi.
- Yavuzer, H. (2000). *Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk psikolojisi*. Remzi.
- Yavuzer, H. (2015). *Okul çağı çocuğu*. Remzi.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, M., Yenen, İ., & Sezen, A. (2007). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinde durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ile akademik güdülenmeler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25, 213-239.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Çocuk ruh sağlığı: Çocuk yetiştirme sanatı ve kişilik gelişimi*. Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı*. Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. Özgür Yayınları.
- Zeifman, R. J., Atkey, S. K., Young, R. E., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Goldberg, J. O. (2015). When ideals get in the way of self-care: Perfectionism and self-stigma for

seeking psychological help among high school students. *Canadian Journal of School Psychology*, 30(4), 273-287.



EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu anket formu, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yürütülmekte olan yüksek lisans tez çalışması kapsamında hazırlanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilecek tüm bilgiler yalnızca bilimsel amaçlı olarak kullanılacak ve toplanan bilgiler gizli tutulacaktır. Bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunmak maksadıyla, kıymetli zamanınızı ayırdığınız için teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Tezi Hazırlayan

Ahmet KOÇYİĞİT

Necmettin Erbakan Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Ali Fuat YALÇIN

Necmettin Erbakan Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Öğretim Üyesi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıda sizi tanımaya yönelik sorular sıralanmıştır. Tüm soruları lütfen dikkatlice okuyunuz ve yanıtlayınız.

1. Cinsiyetiniz:

Erkek: ☐

Kadın: ☐

2. Okuduğunuz Okul:

Devlet: ☐

Özel: ☐

Ek 2: Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Öz Sunum Ölçeği
(Örnek Maddeler)

İfadeler	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Başkalarının yanında yaptığım hatalar üzerinde çok düşünürüm.					
6. İnsanların önünde bir hata yaptığımda kendimi kötü hissederim.					
10. Sorunlarımı diğer insanlara anlatmak yerine kendim çözmeliyim.					
14. Arkadaşlarımdan kötü yönlerimi görmelerini istemem.					
18. Mükemmel görünmek için uğraşmaktan hoşlanıyorum.					

Ek 3: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

(Örnek Maddeler)

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Dış görünüşüm ile ilgili kendimi rahat hissedirim.					
5. Yanlarında olmadığımda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
13. İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
16. İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

Ek 4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

(Örnek Maddeler)

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	A	B	C	D
4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.	A	B	C	D
7. Genel olarak kendimden memnunum.	A	B	C	D
10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	A	B	C	D

Ek 5: Araştırma İzni



T.C.
KONYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 83688308-10.06.01-E.8919978
Konu :Araştırma İzni (Ahmet KOÇYİĞİT)

03.07.2020

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 13/03/2020 tarihli ve 48178250-300-E.5894 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ahmet KOÇYİĞİT'in "Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçi Öz Sunum Düzeyleri ile Sosyal Görünüş Kaygıları ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmanın; Karatay, Meram ve Selçuklu ilçelerinde bulunan ekli listede adı yazılı ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere eğitim öğretimi aksatmamak ve ilgi (a) Genelgede belirtilen açıklamalara uyulması kaydıyla uygulanmasında sakınca görülmemektedir. Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarındaki çalışmaların 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde tamamlanması zorunludur. Araştırma kapsamında yürütülecek çalışmaların 2020-2021 eğitim öğretim yılında tamamlanmaması durumunda Müdürlüğümüzden tekrar izin alınması gerekmektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçlarının kullanılması, elde edilecek kişisel verilerin gizliliği hususuna dikkat edilmesi ve araştırma sonucunun çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde CD ortamında bir nüsha olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve adı geçene tebliğini arz ederim.

Seyit Ali BÜYÜK
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-Genelge (3 Sayfa)
- 2-Kişisel Bilgi Formu (1 Sayfa)
- 3-Çocuk ve Ergenlerde Mükemmeliyetçi Öz-Sunum Ölçeği (1 Sayfa)
- 4-Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (1 Sayfa)
- 5-Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (1 Sayfa)
- 6-Okul Listesi (1 Sayfa)



Akçeşme Mah.Garaj Cad. No: 4 Karatay/KONYA
Elektronik Ağ: <http://konya.meb.gov.tr>
e-posta: istatistik42@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için : Abdurrahman KAYNAK - Şef
Ali Naci İŞİK VHKİ
Tel: (0 332) 353 30 50 - Faks : (0 332) 351 59 40

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden b39a-7471-3f84-bb9e-e362 kodu ile teyit edilebilir.

Ek 6: Mükemmeliyetçi Öz Sunuma Ait Verilerin Normallik Dağılımları

	Ortalama	Medyan	Mod	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı
MÖS Öz Yükseltme	20.90	20.00	19.00	.30	-.49
MÖS Hatanın Gizlenmesi	19.76	20.00	21.00	-.13	-.26
MÖS Hatanın Söylenmemesi	11.30	11.00	10.00	.31	-.20
MÖS Toplam	51.98	52.00	56.00	.14	-.31

Verilerin dağılımlarının aritmetik ortalama, medyan, mod, çarpıklık ve basıklık katsayıları gibi istatistikler üzerinden incelenmesi, betimsel yöntemler olarak belirtilmektedir (Abbott, 2011; Kirk, 2008). Bu kapsamda ortalama, medyan ve modun eşit ya da yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde 0'a yakın olması normal dağılımın varlığına kanıt olarak değerlendirilmektedir (Howitt ve Cramer, 2011; McKillup, 2012; Tabachnick ve Fidell, 2013; Wilcox, 2012).

Yukarıda verilen bilgilerden hareket edilerek tabloya bakıldığında her bir alt boyut ve toplam puan için ayrı ayrı ele alındığında ortalama, medyan ve mod değerlerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir. Değerlerin birbirine yakın olması, verilerin normal dağıldığını gösterir. Bununla birlikte her bir alt boyutun ve toplam puanın çarpıklık ve basıklık katsayılarının (-1, +1) aralığında olması da verilerin normal dağıldığını gösterir. Sonuç olarak, her bir alt boyut ve toplam puan için verilerin normal dağıldığı söylenebilir. Buradan hareketle; veriler normal dağıldığından dolayı istatistiksel analiz için parametrik testlerin yapılması uygundur.