

Sosyal Görünüş Kaygısının Psikolojik Kuramlar Açısından İncelenmesi

Examination of Social Appearance Anxiety through Psychological Theories

Mehtap Kızılkaya¹, Ahmet Salim Özkaya¹

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın

ÖZ

Sosyal kaygının bir türü olarak ifade edilen sosyal görünüş kaygısı; kişilerin fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından değerlendirildiğinde yaşadıkları gerginlik ve kaygı hali olarak tanımlanmaktadır. Literatürde sosyal görünüş kaygısını artıran ya da azaltan faktörler ile sosyal görünüş kaygısının yol açtığı olumsuzlukların incelendiği görülmektedir. Ancak hemen hemen herkesin hayatının belirli dönemlerinde yaşadığı yaygın bir sorun olan sosyal görünüş kaygısının incelenmesinde psikolojik kuramlara yer verilmemesi dikkat çekicidir. Sosyal görünüş kaygısı kavramının kuramsal açıdan ele alınması; kavramın anlaşılmasına, ilerleyen süreçte yapılacak araştırmaların daha iyi planlanmasına katkı verebileceği gibi literatürdeki boşluğu da giderecektir. Bu bağlamda, bu derleme çalışmasında sosyal görünüş kaygısı kavramı açıklanmış, ardından psikolojik kuramlar açısından incelenmesine ilişkin kavramlar ele alınmıştır.

Anahtar sözcükler: Sosyal görünüş, sosyal görünüş kaygısı, psikolojik kuramlar, anksiyete

ABSTRACT

Social appearance anxiety, which is expressed as a type of social anxiety, is defined as the state of tension and anxiety experienced by people when their physical appearance is evaluated by others. In the literature, there are studies examining the factors that increase or decrease social appearance anxiety and the negative effects of social appearance anxiety. However, it is noteworthy that psychological theories are not included in the examination of social appearance anxiety, which is a common problem experienced by almost everyone at certain periods of their lives. Addressing the concept of social appearance anxiety from a theoretical perspective will contribute to the understanding of the concept, better planning of future research, and will also fill the gap in the literature. In this context, in this review study, the concept of social appearance anxiety is explained, and then the concepts related to its analysis in terms of psychological theories are discussed.

Keywords: Social appearance, social appearance anxiety, psychological theories, anxiety

Giriş

Sosyal kaygı, bireyin başkaları tarafından yargılanabileceği kaygısını yaşadığı toplumsal ortamlarda rezil veya mahcup olacağı konusunda belirgin ve süreklilik arz eden bir korkusunun olması durumudur (APA 2013). Sosyal kaygıyı diğer kaygı türlerinden ayıran en belirgin fark, köklerini kişiler arası deneyimlerden almasıdır. Bireyler sosyal kaygıyı çoğunlukla gerçek olaylardan ziyade hayali durumlardan ötürü hissetmektedirler. Sosyal kaygı yaşayan bireyler yaşadıkları kaygıyı, başka insanların önünde gülünç duruma düşeceklerinden korkma biçiminde açıklamaktadırlar (Öztürk 2014). Sosyal kaygısı olan insanlar, başkaları tarafından izlenme ve değerlendirilme korkusu yaşamalarına bağlı olarak karşılıklı etkileşimi başlatmak istememekte, kısa süre konuşmakta, kendi duygu ve düşüncelerini daha az ifade etmekte ve kaygı yaratan ilişkilerden uzaklaşma eğilimi göstermektedirler (Koç ve Işıklı 2021). Bireyleri etkileyen bir diğer kaygı türü de sosyal görünüş kaygısıdır (Arnett 2006). Sosyal görünüş kaygısının yaygın bir problem olduğu, insanları ruhsal, sosyal ve akademik açıdan olumsuz etkilediği bilinmektedir (Kıratlı ve ark. 2021).

Ülkemizde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin 2010 yılında Doğan tarafından Türkçeye uyarlanması ile birçok farklı örneklem grubunda çalışmalar yürütülmüş, sosyal görünüş kaygısı kavramının gerek bireysel gerekse sosyal değişkenlerle ilişkisi çok yönlü olarak incelenmiştir (Alemdağ ve Öncü 2015, Kara 2016, Pehlivan ve ark. 2017, Soylu ve ark. 2017, Makas ve Çelik 2018, Çetinkaya ve ark. 2019). Ancak hem ulusal hem de uluslararası literatürde sosyal görünüş kaygısının psikolojik kuramlar açısından ele alınmadığı görülmektedir. Bu gerekçelerle yazılan bu derleme çalışması ile literatürdeki boşluğun giderilmesi ve sonrasında yapılacak çalışmalar için sosyal görünüş kaygısının kuramsal bağlantısının araştırmacılar için yol gösterici olması hedeflenmektedir.

Yazışma Adresi /Address for Correspondence: Mehtap Kızılkaya, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Aydın, Türkiye **E-mail:** mehtap.kizilkaya@adu.edu.tr

Geliş tarihi/Received: 02.08.2022 | **Kabul tarihi/Accepted:** 16.10.2022

Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel görünümünü kendi bakış açılarıyla ve başkalarının yönleriyle değerlendirirken yaşanan ve hissedilen bir kaygı duygusudur (Yorulmaz ve Kurutçu 2019). Fiziksel görünüm; ağırlık, boy ve vücut yapısı gibi unsurlardan köken almaktadır. Bireyin "ben" kavramı, kendisiyle ilgili bir izlenim ve onun taşıdığı düşündüğü kimliklerdir. Zamanla gelişen ve bireylerin kendileri hakkında bilişsel algı ve tutumlar geliştirmelerine neden olan bu kavram, bireylerin kendilerini tanımlamalarını ve değerlendirmelerini sağlamakta, "benliği" hakkında algıladığı olumlu ya da olumsuz bir değerlendirme bireyin benlik saygısını şekillendirmektedir (Koçyiğit ve Yalçın 2021). Bireyler olaylara yanıt olarak duygusal ve davranışsal tepkilere yol açan otomatik düşünceler yaşamaktadırlar. Otomatik düşünceler, bir başka adıyla bilişsel çarpıtmalar; işlevsel ve mantıklı olmayan ve yalnızca gözleme dayalı, ancak gerçekmiş gibi kabul edilen bir içeriğe sahip olan düşünme hatalarıdır (Türkçapar ve Sargin 2012). Otomatik düşüncelerin içeriği bireyin temel inançları ile tutarlıdır ve negatif otomatik düşünceler ortaya çıktığında olumlu bir olay, olumsuz etki ve uyumsuz davranışlara yol açabilmektedir (Hoşgören ve Erdoğan 2021). Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygının bir tetikleyicisidir. Bu nedenle, sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyler çoğunlukla görünüşlerindeki kusurların toplum tarafından eleştirilmesinden çekinmekte ve sosyal ortamlara uzak durmaktadırlar (Levinson ve Rodebaugh 2012). Olumsuz beden algısı olarak ifade edilen bu durum, bireyin kendisini diğer insanlarla kıyasladığında beden, yüz, göz, saç, burun gibi görünür yerleriyle ilgili olumsuz düşünceleri nedeniyle kendisini beğenmemesi, diğer insanlara göre daha az çekici bulması hatta utanmasını ifade etmektedir. Olumsuz beden algısına sahip kişiler, vücutlarında beğenmedikleri yerlerle çok fazla ilgilenmekte, sık sık aynaya bakmakta ve kendilerini başkalarıyla kıyaslamaktadırlar. Aşırı makyaj yapma, bu insanlarda sıklıkla görülen davranışlardandır (Özbey ve Gültekin 2021). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan kişide titreme hali, huzursuzluk, çevresiyle iletişim halinde olmama ve sürekli gysilerini düzeltme gibi belirtiler gözlenmektedir (Leary 1991).

Tam tersi; olumlu beden algısına sahip bireylerde ise kendi bedeninden memnun olma hali vardır ve genellikle dış görünüşün kişilikle ilgili olmadığına inanan bu bireyler, dış görünüme ait aktiviteler için çok fazla zaman, para ve güç harcamamaktadırlar (Doğan 2010). Sosyal görünüş kaygısı, kendisini ifade edebilme ve yansıtma ile ilgili teorileri temel almaktadır. Her insanın kendi fiziki yapısı ile ilgili kendi değerlendirmeleri bulunmaktadır. Şayet bireyin kendine yönelik olumlu bir izlenimi olsa bile diğer insanların olumlu değerlendirmesinden keyif almakta, olumsuz geribildirimler ise üzüntüye ve kaygıya yol açabilmektedir (Çınar ve Keskin 2015). Sosyal görünüş kaygısı, ilk olarak çevresel faktörler olmak üzere birçok faktör sebebiyle ortaya çıkabilmektedir. Her geçen gün artan teknolojik gelişmeler, sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, hemen hemen herkes tarafından kabul edilen standart bir güzellik anlayışının hâkim olması, özellikle ergenlik döneminde hoş ve güzel olarak algılanmayı daha da önemli hale getirmektedir. Fiziksel olarak hoş ve güzel görünmeyi yaşamın en önemli amacımış gibi yansıtan sosyal medya araçları, kendilerini bu anlamda yetersiz gören bireyleri olumsuz etkilemekte ve başarılı olabilmeleri muhtemel başka alanlarda doyumsuzluk ve başarısızlıklar yaşamalarına neden olabilmektedir (Webb ve Zimmer 2014).

Sosyal görünüş kaygısı en çok ergenlik çağında görülmektedir. Bedensel değişimin en fazla olduğu dönemin ergenlik dönemi olduğu bilinmektedir. Ergen bireyler arkadaş çevrelerine ve karşı cinse kendilerini beğendirmenin ve etkili bir iletişim kurabilmenin en etkili yolunun bedenleri olduğunu düşünmektedirler. Bu açıdan bakıldığında beden imajı ergen kişi için önemlidir ve özellikle bedenine yönelik yapılan olumsuz eleştiriler ergen bireyin sosyal görünüş kaygısı yaşamasına yol açabilmektedir (Özcan ve ark. 2013).

Psikolojik Kuramlar Açısından Sosyal Görünüş Kaygısı

Kuram/Teori, Yunan kökenli bir sözcük olup "görüş" anlamına gelen "theoria" sözcüğünden gelmektedir. Güncel ve öncelikli araştırma konularını belirlemek ve araştırma sonuçlarını özetlemek için araştırmacılara kılavuzluk ettikleri için kuramları bilmek önemlidir. Kuram, bir olayın gerçekleşme sürecini kavramlar arasındaki ilişkilerle açıklamaktır (Parker 2006). Kuramda amaç; bilgiyi sistematik bir şekilde özetlemek, bilimsel bulguları genelleştirilebilir hale getirmek ve yeni çalışmalara yön vermektir (Koç ve ark. 2017). Sosyal görünüş kaygısının dayandığı kuramsal yapı ile doğrudan ilişkili olan teoriler; izlenim teorisi ve nesnelleştirme teorisidir. Ancak sosyal görünüş kaygısının diğer psikolojik kuramlarla da ilişkisinin ortaya konulmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

İzlenim Yönetimi Teorisi

Sosyal bir varlık olan insan, yaşamın her alanında çevresindeki insanlarla etkileşime geçmekte ve belirli bir izlenim oluşturmaya çalışmaktadır. Bu sırada ortaya çıkan izlenim yönetimi davranışları, bireylerin

sosyalleşmelerinde yardım sağlayan bir araç niteliği taşımaktadır (Bektaş ve Karagöz 2018). İzlenim; herhangi bir olay ya da durumun duyu organları aracılığıyla insanlar üzerinde bırakmış olduğu etki, intiba ve imaja denilmektedir (Yücel 2013). İzlenim yönetimi kavramını ilk kullanan ünlü sosyolog Erving Goffman'dır. Goffman, izlenim yönetimini, bireyin kendisi hakkındaki algılarını etkilemek için gerçekleştirdiği davranışlar olarak tanımlamıştır. Birden çok tanımı yapılmasına karşın genel olarak, insanların diğer insanlar üzerinde meydana getirdikleri izlenimleri yönlendirmeye çalıştıkları süreç olarak tanımlanmaktadır (Tuncel ve Bahçecik 2019). İzlenim yönetiminin temel amacı; bireylerin belli hedeflere ulaşmasında ve bu hedefleri temel alan izlenimlere ait bilgilerin yönlendirmesiyle çevresel izlenimlerin yönetilmesini sağlamaktır (Çetin ve Basım 2010). Bu bağlamda, insanların kendisini kuşatan çevresel faktörleri etkili bir şekilde yönetebilmeleri için izlenim yönetimini iyi bir şekilde kullanmaları gerektiği söylenmektedir. İzlenim yönetimi süreci; amaçlı, dinamik ve stratejik bir süreçtir. Birey, bu süreci amaçları doğrultusunda yönlendirmekte, insanların bir kısmına kişiliğinin belli özelliklerini, bazılarına da kişiliğinin farklı yönlerini ortaya koyacak biçimde mesajlar iletmektedir (Basım ve Tatar 2008). Aslında bireyin bu şekilde davranmasının nedeni, kendisine yöneltilebilecek olumsuz geribildirimlerden uzak kalmak, dolayısıyla benlik bütünlüğünü korumaktır. Bireyler diğer insanlar üzerinde olumlu izlenim bırakamayacağını fark ettiklerinde dış görünüşleri ile ilgili kaygı hissetmeye ve hayal kırıklığı yaşamaya başlamaktadırlar (Mülazımoğlu ve ark. 2014). İzlenim yönetim süreci üç basamakta gerçekleşmektedir. Bunlar;

1. İzlenimleri inceleme,
2. İzlenim oluşturmaya güdülenme ve
3. İzlenim oluşturma biçimindedir.

İzlenimleri inceleme aşaması, bu süreç diğer insanların bireye yönelttiği geribildirimlerle başlamaktadır. İzlenim yönetimi hem sözlü hem de yüz ifadeleri, kıyafetler gibi sözsüz olmak üzere birçok şekilden oluşabilmektedir. Kendisine yöneltilen dönütleri ve algıyı inceleyen birey, istediği imaj ile algılanan imaj arasında herhangi bir farklılık olup olmadığını araştırmaktadır. Bu süreç, kişinin izlenimlerine yönelik bilgi toplaması ve istediği izlenimi gerçekleştirip gerçekleştirilmeyeceğini belirlemesi bakımından önemlidir (Işık 2020).

İzlenim oluşturmaya güdülenme aşaması, bu sürecin gerçekleşmesi için motivasyon ön koşuldur. Bireyler, elde etmek istedikleri sonuçlara ulaşmak ve ihtiyaçlarını karşılamak için izlenimleri yönetmeye motive olmalıdırlar. Örneğin; iletilen olumlu geribildirimler bireyin öz saygısını ve güvenini artırırken tam aksi yönde sarf edilen olumsuz içerikli geribildirimler, bireyin benlik saygısının düşmesine ve motivasyonunun azalmasına neden olabilmektedir (Turan 2018).

İzlenim oluşturma aşaması, diğer insanların kendisi hakkındaki izlenimlerini bilen bireyin izlenimleri yönetmeye başladığı eylem aşamasıdır (Yücel 2013). Yaşamsal dönemler içinde en sık ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde etkili olan sosyal görünüş, bireylerin sürekli izlendiği düşüncesi ile beden algısını etkilemektedir. Kendisiyle ilgili olumlu geribildirim alan gençlerde sosyal görünüş kaygısı daha az iken çevresinden olumsuz geribildirim alan gençlerde sosyal görünüş kaygısının beklenen bir durum olduğu ifade edilmektedir (Leary ve ark. 1988, Varol 2020, Kıratlı ve ark. 2021). İzlenim oluşumu üzerine yapılan araştırmalarda çoğu insanın sınırlı bilgiye dayanarak diğerlerinin kişisel özellikleri hakkında çıkarımda bulunmada çok istekli olduğu görülmüştür. Bazen bu çıkarımla ten rengi, yaş, hatta saç rengi ve saç uzunluğu olabilmektedir. Bireyler toplumun istediği izlenimi yaratmak ve olumlu geribildirim almak için estetik, kilo verme/alma, kaslı görünme gibi toplumca o dönem kabul gören çeşitli eylemlerde bulunabilmektedirler (Kavut ve Ertürk 2021).

Yapılan araştırmalara göre insanların izlenimlerini oluşturmaya etki eden değişkenlerin ilki bireyin kendilik algısıdır. İnsanların kendilerine ait inanç ve görüşleri oluşturmak istedikleri izlenimleri etkilemektedir. Diğer değişken ise kişilik özellikleridir. Bireylerin sahip olmak istedikleri ve istemedikleri bazı kişilik özellikleri vardır. İnsanlar, izlenimlerini oluştururken sahip olmak istedikleri özelliklere göre oluşturmaya çalışırken istemedikleri kişilik özelliklerine uygun izlenimlerden kaçınmaktadırlar. Sosyal roller bir diğer izlenim oluşturmaya etki eden değişkendir. Sosyal rol, toplum tarafından benimsenen ve insanların nasıl davranması gerektiğini ortaya koyan bir dizi rollerdir. Örneğin; anne, baba ve çocuk bir çekirdek ailenin rolleridir. Hepsinin görevi, sorumluluğu, konumu ve işlevleri farklıdır. Bu farklılıklar kişinin olduğu yeri ve aile içindeki görevlerini, davranış biçimlerini tanımlamaktadır (Tuncel ve Bahçecik 2019). Bireylerin diğer insanlar tarafından olumlu bir izlenime sahip olma çabalarının altında kendilerini güvende hissetme isteği bulunmaktadır. Aksi halde sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerde yeme bozuklukları (Levinson ve ark. 2013), obsesif ve kompulsif belirtiler (Çilesiz 2020), depresyon ve anksiyete belirtileri gözlenebilmektedir (Polat ve Çiftçi 2021).

Nesnelleştirme Kuramı

Nesnelleştirme Kuramı, Fredrickson ve Roberts (1997) tarafından temelini feminist görüşten alan bir kuram olarak öne sürülmüştür. Feminizme göre mevcut toplum düzeni, erkek egemen bir düzendir ve kadınların düzene başkaldırarak hak ettikleri eşitliği kazanmaları gerekmektedir. Nesnelleştirme Kuramı, kadınların günlük hayatlarında sürekli karşılaştıkları cinsiyetçiliğin bir formu olan cinsel nesnelleştirilmenin, kadınların yaşamını nasıl etkilediği ve ne gibi sonuçları olduğuna yönelik açıklamalar getirmeyi amaçlamaktadır. Feminist görüşten yola çıkarak cinsel nesnelleştirme, bireyin sadece bir vücuttan ya da vücut bölgelerinin toplamından ibaret olarak görülmesidir (Şahin 2020). Nesnelleştirmede bireylerin fiziksel koordinasyon, zindelik, güç, sağlık ve enerji düzeyi gibi özelliklerinden ziyade fiziksel çekicilik, beden ölçüleri, kilo ve cinsel çekicilik gibi dış görünüşleriyle ilgili özelliklerini önemsemeleri söz konusudur. Kuramda toplumsal statü, etnik köken, yaş, cinsel yönelim, fiziksel ve bireysel özellikler nesnelleştirmeyi belirleyen unsurlardır (Karakaş ve Balamir 2021).

Calogero (2013) cinsel nesnelleştirmeyi oluşturan davranışları; kadının bedenine odaklanma, cinsel içerikli iltifatlarda bulunma, sokakta yürürken laf atma ya da ıslık çalma, izinsiz fotoğrafını çekme, filmlerde, müzik videolarında, dergilerde cinsel bölgelerin ön plana çıkarıldığı kadın bedenlerinin sunulması ve cinsel şiddet uygulama şeklinde sıralamaktadır. Kadınlar cinsel nesnelleştirmeye bizzat kendileri, kitle iletişim araçları yoluyla başka kadınların cinsel nesnelleştirmelerini göremekle maruz kalmaktadırlar. Kadınlar, fiziksel benliklerine yönelik bir izleyici/gözlemci perspektifini içselleştirerek, kendilerini içsel değil dışsal bir perspektiften değerlendirmeye başlayacaklardır. Bunun anlamı; kendi bedenlerine yönelen nesnelleştiren bakışları içselleştirerek bedenlerini; bakılan, değerlendirilen ve başkalarını memnun etmek için kullanılan bir nesne gibi görmeye başlayacaklardır. Toplum, kadınları "güzel", "çekici" ve "zayıf" olmaya iterek onları dış görünüşleriyle meşgul olmaya yöneltmektedir. Kadınlar, belirlenen standartları karşıladıklarında daha kolay iş bulduklarını, daha olumlu davranışlara maruz kaldıklarını, sosyal ve ekonomik olarak güç elde ettiklerini deneyimlerler. Güzellik, kadınlar için hayatın her yerinde istediklerini elde etmelerini sağlayacakları bir güce dönüşür ve bu güce kavuşmak için dış görünüşleriyle uğraşmaya ve idealize edilen kadın bedenine sahip olmaya çalışırlar (Aubrey 2006). Nesnelleştirmenin olumsuz sonuçlarından biri de kaygıdır. Bireylerin bedenleriyle sürekli meşgul olmasının psikolojik sonucu olarak sosyal görünüş kaygısı ortaya çıkmaktadır. Kendini nesnelleştiren bireyde sosyal görünüş kaygısına bağlı yeme bozuklukları, disformik bozukluklar ve depresyon görülebilmektedir (Tiggeman ve Kuring 2004).

Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram, Sigmund Freud'un fikirleri ve çalışmalarından gelişmiştir. Bireyin yaşamını etkileyen olumsuz durumların kaynağının, zihinsel süreçler ve bilinç dışı etmenler arasındaki bağlantılardan kaynaklandığı belirtilmektedir (Güleç 2016). Freud, davranışın altında yatan nedenleri topografik kuramda bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışı olarak açıklamaktadır. Bireylerin doğuştan sahip olduğu güdüler ve psikoseksüel gelişim evrelerinin davranış ve kişilik oluşumlarına katkıda bulunduğunu ifade etmektedir (Gençtan 2020). Freud, topografik modelin bazı psikiyatrik bozuklukların nedenini anlama konusunda yeterli olmasına karşın bireyin davranışlarını açıklama konusunda yeterli olmadığını düşündüğü için Yapısal Model adını verdiği yeni bir model inşa etmeye çalışmıştır. Bu model id, ego ve süperego oluşmaktadır. İd sürekli olarak arzu ve istekler ile doyurulmak istemekte hazzı kavuşmaya çalışmaktadır. Süperego toplumsal kural ve normlarla idden gelen dürtüleri/güdüleri baskılamaya çalışmaktadır. Egonun işlevi ise id ve süperego arasındaki dengeyi sağlamaktır. Ego, neden-sonuç analizini gerçekleştirmeli, davranış sonrası olası durumların ön değerlendirmesini yapabilmeli, gerek görüldüğü durumda alternatif yönler ve yöntemler belirleyebilmelidir (Freud 2002). Psikanalitik kurama göre kaygının oluşmasındaki temel neden id, ego ve süperego arasındaki uyumsuzlıklardan kaynaklanmaktadır. Denge sağlanamadığında ise patolojiler açığa çıkmaktadır. Sosyal kaygıda, çevrenin öneminin büyütüldüğü ve eleştirilerin aşırı olacağı yönünde süperego baskısı bulunmaktadır. Bu kaygı, bir durum veya nesne ile bütünleştirilince sosyal kaygı bozukluğu ortaya çıkmaktadır (Atkinson ve Hilgard 2014). Bir başka açıklamaya göre ise sosyal kaygının bir türü olan sosyal görünüş kaygısı, bireylerin bilinç dışı düzeydeki dikkat çekme ve ilgi görme isteğine dayanmaktadır. Başka insanlardan olumlu geribildirim alma, toplumda iyi bir yere sahip olma ve takdir görme konusunda kişiler bilinç dışı bir güdüye sahiptirler. Bu nedenlerle istenilen hedeflere ulaşamayan bireylerin sosyal kaygı taşımaları, dolayısıyla bilinçaltı karmaşa yaşamaları muhtemel görünmektedir (Eldoğan 2012).

Bilişsel Davranışçı Kuram

Bireyin olaylara yüklediği anlam, bireyin duygu ve düşüncelerini belirlemektedir (Çelebi ve Odacı 2018). Bilişsel kuram, bireyin zihinsel süreçlerini otomatik düşünceler ile kavramsallaştırmaktadır. Tanımlanan otomatik

düşünceler zihnin akışı içinde aniden beliren düşüncelerdir (Özcan ve Çelik 2017) ve bu düşüncelerin altında inançlar ve kurallar yatmaktadır. Gerçekçi olmayan otomatik düşüncelerin oluşturduğu bilişsel çarpıtmalar; mantıklı, işlevsel ve gerçekçi düşünceler ile yeniden düzenlenirken duygu ve davranışların da olumlu şekilde değişmesi beklenmektedir (Yazar ve Tolan 2021). Bilişsel-davranışçı kurama göre insanlar tarafından olumlu değerlendirilmeye yüklenen anlamlar anksiyetenin belirleyicisi olmakta, toplumsal bir durumla karşı karşıya kalan kişi, potansiyel izleyicinin beklentisine yönelik bir zihinsel norm oluşturarak kendisini bu bağlamda değerlendirmektedir (Özer ve Yalçın 2020). Türkçapar (1999) bilişsel-davranışçı kurama göre sosyal kaygının, koşullanma ve pekiştirme ile öğrenilmiş bir davranış olduğundan söz etmekte ve koşullanmayı üç farklı şekilde ele almaktadır. Bu koşullanmanın ilki doğrudan koşullanmadır. Davranış ve sonuçlarını deneyimleyen kişide oluşan etki tekrar ettikçe bu davranış öğrenilmiş olmaktadır. Fiziksel görünümü ile barışık olmayan ve etrafından bu konuyla ilgili olumsuz geribildirim alan bireylerin sosyal görünüş kaygısının yüksek olması doğrudan koşullanma olarak açıklanabilir. Bu koşullanmanın ikincisi gözlem yöntemidir. Başka insanların davranış ve sonuçlarını gözlemleyen kişinin davranışı öğrenmesi gözlem yoluyla olmaktadır. Fiziksel görünüşünden dolayı alay edilen ve küçük düşürülen bir kişiyi izlemek kişinin sosyal görünüş kaygısını arttırabilmektedir. Bu koşullanmanın üçüncüsü ise bilgi aktarımıdır. Dış görünüş üzerine yapılan bir konuşma sonrasında birey, dış görünüşüne önem verip bu konuda kaygılanabilir. Bu konuda olduğu gibi edinilen bilgi ve tutum yoluyla öğrenme gerçekleşebilir (Türkçapar 1999).

Sosyal Öğrenme Kuramı

İnsanın gözlem yoluyla öğrenme eğiliminin bilimsel bir çerçeve kazanmasında Bandura'nın çalışmalarının önemli katkısı bulunmaktadır. Kuram, öğrenmenin sosyal bağlamda etkileşim, gözlem ve taklit yoluyla gerçekleşen bir süreç olduğu temeline dayanmaktadır. Sosyal öğrenme, "edimsel koşullanma", "model alma ve "taklit" olmak üzere iki öğrenme süreciyle gerçekleşmektedir. Edimsel koşullanmada pekiştirilen, sonucu ödüllendirilen davranışların tekrar edilme olasılığının artacağı belirtilmektedir. Özellikle cinsiyet çalışmalarında; kendi cinsiyetine uygun davranan çocukların ödüllendirildiğinde davranışı tekrarladığı, cezalandırıldığında ise davranışı zihninden sildiği gözlemlenmiştir. Benzer durum saldırganlık davranışı için de geçerlidir (Dökmen 2009). Model alma ve taklit ise gözlem yoluyla öğrenilen davranışların model alınması ve taklit edilmesini ifade etmektedir (Bandura 1999, Bandura 2006, Dökmen 2009). Bandura, taklit ve edinim, içselleştirme çerçevesindeki tüm olguları "model alma" başlığı içerisinde değerlendirmektedir (Varol 2014). Bandura; modelin statüsünün öğrenme üzerinde etkileri olduğunu belirtmiştir. Model, gözlemciden daha yüksek bir statüye sahipse üst düzey bir taklit davranışı söz konusu iken daha düşük bir statüye sahipse taklit davranışı görülmeyebilir. Şayet statüler eşit ise davranışın sonucunun olumlu ya da olumsuz oluşuna göre taklit davranışı gerçekleşir ya da gerçekleşmez (Yavuz 2014). Sosyal öğrenme sürecinde ilgi, dikkat, akılda tutma, taklit ve motivasyon aşamalarının davranışın ortaya çıkmasında etkili olduğu vurgulanmaktadır (Şener ve Gökçaya 2017). Sosyal öğrenme kuramına göre sosyal kaygının oluşmasındaki temel etken, kişinin başkalarını taklit etmesi ve dış görünüşlerinin önemi üzerindedir. Günümüzde medyanın etkisiyle fiziksel görünüm oldukça önem kazanmış, özellikle ergen ve genç yetişkinlerde sosyal kaygı sorunu sıklıkla yaşanılır hale gelmiştir (Akarsu ve Demirpençe 2022). Bireyler, medya figürleri aracılığıyla vücut şekillerini başkalarıyla karşılaştırmaya başladıklarında, bireyin bedenine yönelik düşünce ve tutumlarının değiştiği gözlemlenmektedir. Akranlar ve medyadaki rol modeller, beden imajı standartları için kaynak görevi görmekte, devamında ise bireyler örnek davranışı uygulamak için kilo almak veya zayıflamak için egzersiz yapma gibi davranışlara yönelmektedirler (Eisend ve Moller 2007, VanVonderen ve Kinnally 2012).

Varoluşçu Kuram

İnsanın, var olmasının anlamını ve kendini gerçekleştirme olanaklarının bütününe ifade etmektedir (Gül 2014). Varoluşçu yaklaşıma göre kaygı, insanın varoluşuna ilişkin temel kavramlarından biridir. İnsan, varoluşunun geçici olduğunu fark ettiğinde ve hiçlik ihtimaliyle karşılaştığında bu çatışma sonucu kaygı ortaya çıkmaktadır (Deurzen ve Baker 2017). Varoluşsal kaygılar evrenselidir (Yalom 2018); ancak yoğun olarak kaygı yaşandığında birçok psikolojik bozukluk ortaya çıkabilmektedir. Kişilik özelliklerinin varoluşsal kaygı ile ilişkili oldukları düşünüldüğünde benlik saygısı düşük bireylerde sosyal görünüş kaygısının daha yoğun olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Gençöz ve Öncül 2012). Fiziksel görünüşünden memnun olmak, varoluşsal kaygıya karşı koruyucu bir etken olurken aynı zamanda ölüm ve diğer olumsuz yaşam gerçekleri karşısında da güçlü ve huzurlu olmayı sağlamaktadır. Benlik saygısının varoluş kaygısını daha katlanılabilir kılmadaki bu faydası, benlik saygısının insanlar için neden bu derece önemli olduğunu açıklamaya da yardımcı olmaktadır (Pyszczynski ve Kesebir 2013).

Sonuç

Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygı kavramının bir çeşididir ve bireyleri sadece psikolojik olarak değil sosyal ve akademik olarak da olumsuz yönde etkilemektedir. İlgili literatür incelendiğinde, sosyal görünüş kaygısının son yıllarda araştırmacıların dikkatini çeken bir konu olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmaların, daha çok sosyal görünüş kaygısına yol açan faktörleri belirlemeye ve sosyal görünüş kaygısının neden olduğu olumsuz sonuçları ortaya çıkarmaya yönelik olduğu anlaşılmaktadır. Ancak literatürde sosyal görünüş kaygısının psikolojik kuramlar açısından ele alınmadığı saptanmıştır. Kuramlar, kavramların araştırmacılar tarafından daha kolay anlaşılmasına yardımcı olmakta, ilerleyen süreçte yapılacak araştırmaların oluşmasına katkı vermekte, kavramlar arasında gözlenen gerçek ilişkinin zihinde canlandırılmasına ve değişkenler arasında oluşan neden-sonuç ilişkisinin tanımlanmasına da katkı sağlamaktadırlar (Bryman 2008, Yener 2018). Son yıllarda tüm bireylerin, özellikle de ergenlerin sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu göz önüne alındığında bu kavramın kuramlarla açıklanıp anlaşılmasına çalışılmasının literatüre ve yapılacak çalışmalarda kuram kullanılmasına katkı vereceği düşünülmüştür. Bu nedenle bu derleme çalışmasında sosyal görünüş kaygısının psikolojik kuramlar açısından ne anlama geldiği incelenmiştir. Tüm bu gerekçelerle araştırmacıların sosyal görünüş kaygısı kavramını ele aldıkları nitel, nicel araştırmalar ve karma yöntem araştırmalarında psikolojik kuramlara da yer vermeleri önerilmektedir.

Kaynaklar

- Akarsu H, Demirpençe M (2022) Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının iletişim becerilerine etkisi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi, 4:14-26.
- Akgün A, Gönen S, Aydın M (2007) İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 6:283-299.
- Akkuş Y, Türk R, Aydemir A (2019) Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 6:120-126.
- Alden LE, Taylor CT (2004) Interpersonal processes in social phobia. Clin Psychol Rev, 24:857-882.
- Alemdağ S, Öncü E (2015) Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 3: 287-300.
- APA (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. (DSM-5). Washington DC, American Psychiatric Association.
- Arnett JJ (2006) G. Stanley Hall's Adolescence: Brilliance and nonsense. Hist Psychol, 9:186-197.
- Atkinson RC, Hilgard ER (2014) Atkinson and Hilgard's Introduction to Psychology, 16th ed. (Eds S Nolen-Hoeksema, BL Fredrickson, GR Loftus, C Lutz). Hampshire, Cengage Learning.
- Aubrey JS (2006) Exposure to sexually objectifying media and body self perceptions among college women: An examination of the selective exposure hypothesis and the role of moderating variables. Sex Roles, 55:159-172.
- Bandura A (1999) Social cognitive theory an agentic perspective. Asian J Soc Psychol, 2:21-41.
- Bandura A (2006) Autobiography. In A History of Psychology in Autobiography, 9th ed. (Eds MG Lindzey, WM Runyan) Washington DC, American Psychological Association.
- Basım HN, Tatar İ (2008) İzlenim yönetimi. In Çağdaş Yönetim ve Örgütsel Başarımlar (Ed. A Çelik, MŞ Şimşek):65-102. Konya, Eğitim Kitabevi.
- Bektaş M, Karagöz Ş (2018) Sosyal izlenim yönetimi davranışının işe tutkunluğa etkisinde sosyal görünüş kaygısının aracılık rolü. Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi, 4:275-299.
- Bell L, Rushforth J (2008) Overcoming Body Image Disturbance: A Programme for People with Eating Disorders. London, Routledge.
- Brosos LC, Levinson CA (2017) Social appearance anxiety and dietary restraint as mediators between perfectionism and binge eating: A six month three wave longitudinal study. Appetite, 108:335-342.
- Bryman A (2008) Of methods and methodology. Qual Res Organ Manag: Int J, 3:159-168.
- Burg AJ (2016) Body image and the female adolescent oncology patient. J Pediatr Oncol Nurs, 33:18-24.
- Calogero RM (2013) Objects don't object: Evidence that self-objectification disrupts women's social activism, Psychol Sci, 24:312-318.
- Cash TF (2004) Body image: Past, present, and future. Body Image, 1:1-5.
- Cash TF (2012) Cognitive behavioral perspectives on body image. In Encyclopedia of Body Image and Human Appearance, 1th ed. (Ed. Cash TF):334-342. London, Elsevier Academic Press.
- Claes L, Hart TA, Smits D, Van den Eynde F, Mueller A, Mitchell JE (2012) Validation of the social appearance anxiety scale in female eating disorder patients. Eur Eat Disord Rev, 20:406-409.
- Çakmak Ö, Hevedanlı M (2005) Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 4:115-127.

- Çelebi GY, Odacı H (2018) Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18:89-120.
- Çelik Y, Atilla G (2019) Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9:177-198.
- Çetin F, Basım HN (2010) İzlenim yönetimi taktiklerinde öz yeterlilik algısının rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 0:255-269.
- Çetinkaya B, Gülaçtı F, Çiftçi Z (2019) Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10:904-922.
- Çınar H, Keskin N (2015) Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14:457-464.
- Çilesiz GD (2020) Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık düzeylerinin obsesif kompulsif semptomlar ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Haliç Üniversitesi.
- Deurzen E, Baker C (2017) İnsan Meselelerine Varoluşçu Bakışlar (Çeviri Ed. FJ İçöz). İstanbul, Aletheia Kitap.
- Dilbaz N (1997) Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1:18-24.
- Dionne MM, Davis C (2012) Body image and personality. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Ed. TF Cash):135-140. London, Elsevier Academic Press.
- Doğan T (2010) Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39:151-159.
- Dökmen ZY (2009) Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Eisend M, Moller J (2007) The influence of TV viewing on consumers' body images and related consumption behavior. *Mark Lett*, 18:101-116
- Eldoğan D (2012) Üniversite öğrencilerindeki erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal fobi belirtileri ilişkisinde duygu düzenleme gücünün aracı rolünün incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Ergin A, Uzun SU, Topaloğlu S (2016) Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin sürekli kaygı ve mesleki kaygı düzeyleri ve bunları etkileyen etkenler. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 3:16-21.
- Erskine RG (2015) *Relational Patterns, Therapeutic Presence: Concepts and Practice of Integrative Psychotherapy*. London, Karnac Books.
- Fredrickson B, Roberts T (1997) Objectification Theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychol Women Q*, 21:173-206.
- Freud S (2002) Metapsikoloji: Haz İlkesinin Ötesinde Ego ve İd ve Diğer Çalışmaları (Çeviri Ed. E Kapkın, AT Kapkın) İstanbul, Payel Yayınları.
- Freud S (2013) *Psikanaliz Üzerine* (Çeviri Ed. İ Kırımlı). İstanbul, Sayfa Yayınevi.
- Gençöz T, Öncül Ö (2012) Examination of personality characteristics in a Turkish sample: Development of basic personality traits inventory. *J Gen Psychol*, 139:194-216.
- Gençtan E (2020) *Psikanaliz ve Sonrası*, 17th ed. İstanbul, Metis Yayınları.
- Gül F (2014) Varoluşçu felsefenin Türk düşünce hayatındaki yansımaları. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18:22-39.
- Güleç C (2016) *Freud*, 5th ed. İstanbul, Say Yayınları.
- Hart TA, Flora DB, Palyo SA, Fresco DM, Holle C, Heimberg RC (2008) Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15:48-59.
- Horney K (2019) *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, 6th ed. (Çeviri Ed. Kıcı B) İstanbul, Sel Yayıncılık.
- Hoşgören MG, Erdoğan A (2021) Ergenlerde benlik imajının sosyal görünüş kaygısı ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisinin değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Işık M (2020) *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi: İzlenim Yönetimi*. Konya, Eğitim Yayınevi.
- Kara A (2016) Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Dergisi*, 6:95-106.
- Karakaş KG, Balamir BR (2021) 18-30 yaş arasındaki bireylerde beden imajının sosyal medya kullanımı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumuna etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ufuk Üniversitesi.
- Kavut S, Ertürk YD (2021) Kişilerarası iletişim bağlamında dijital kimlik algısı ve izlenim yönetimi üzerine bir araştırma (Doktora tezi). İstanbul, İstanbul Üniversitesi.
- Kırath E, Ersöz G, Koçak E (2021) Sosyal görünüş kaygısının işyeri yalnızlığına etkisi: Konya gençlik ve spor il müdürlüğü örneği. *Journal of Yaşar University*, 16:1207-1217.
- Koç V, Işıklı S (2021) Sosyal kaygı belirtilerini azaltmaya yönelik birleştirilmiş bilişsel yanlılık değişimleme çalışması: Deneysel bir araştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 36:84-101.
- Koç Z, Keskin KS, Çınarlı T, Şener A (2017) Hemşirelik uygulamalarında, araştırmalarında, yönetiminde ve eğitiminde kuramların kullanımı. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 14:62-72.
- Koçyiğit A, Yalçın AF (2021) Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçi öz sunum düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Konya, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Kring AM, Johnson SL (2015) *Anormal Psikoloji*, 12th ed. (Çeviri Ed. Şahin M) Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.

- Leary M, Kowalski R, Campbell C (1988) Self presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *J Res Pers*, 22:308-321.
- Leary M (1991) Social anxiety, shyness, and related constructs. In *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, 1th ed. (Eds JP Robinson, PR Shaver, LS Wrightsman):182-184. San Diego, Academic Press.
- Levinson CA, Rodebaugh TL (2012) Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eat Behav*, 13:27-35.
- Levinson CA, Rodebaugh TL, White EK, Menatti AR, Weeks JW, Iacovino JM et al. (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.
- Makas S, Çelik E (2018) Erken dönem uyumsuz şemalar ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17:926-937.
- Mülazımoğlu Ö, Erturan G, Arslan Y (2014) Achievement goals in Turkish high school PE setting: The predicting role of social physique anxiety. *Int J Educ Res*, 67:30-39.
- Özbey H, Başdaş Ö (2020) Ergenlerde zorbalık ve hemşirelik yaklaşımı. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7:46-50.
- Özbey H, Gültekin M (2021) Lise öğrencilerinde beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin medya ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23:429-441.
- Özcan H, Subaşı B, Budak B, Çelik M, Gürel ŞC, Yıldız M (2013) Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3:107-113.
- Özcan Ö, Çelik GG (2017) Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri Journal of Child and Psychiatry Special Topics*, 3(2):115-120.
- Özer Ö, Yalçın İ (2020) Bilişsel davranışçı terapiye dayalı psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerine etkisi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2:1-9.
- Öztürk A (2014) Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13:15-26.
- Parker ME (2006) *Nursing Theories and Nursing Practice*, 2th ed. Philadelphia, F.A. Davis Company.
- Pehlivan Z, Ada EN, Öztaş G (2017) Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 28:11-23.
- Polat K, Çiftçi S (2021) Beden saygısının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri: Öz-şefkatin rolü. *The Journal of International Education Science*, 8:31-52.
- Pop C (2016) Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian J Educ Res*, 64:31-44.
- Pyszczynski T, Kesebir P (2013) An existential perspective on the need for self-esteem, In *Self-Esteem: Current Issues in Social Psychology* (Ed. V Zeigler-Hill):124-144. London, Psychology Press.
- Rector NA, Laposa JM, Bourdeau D, Kitchen K, Joseph-Massiah L (2016) *Anxiety Disorders: An Information Guide*. Toronto, ON, Canada Centre for Addiction and Mental Health.
- Reynolds WJ, Scott B (1999) Empathy: A crucial component of the helping relationship. *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 6:363-370.
- Sabiston CM, Pila E, Pinsonnault-Bilodeau G, Cox AE (2014) Social physique anxiety experiences in physical activity: A comprehensive synthesis of research studies focused on measurement, theory, and predictors and outcomes. *Int Rev Sport Exerc Psychol*, 7:158-183.
- Soylu Y, Atik F, Öçalan M (2017) Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi (Kırkkale İli Örneği). *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1:38-45.
- Subaşı G (2007) Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 32:3-15.
- Şahin M (2019) Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6:117-135.
- Şahin MN (2020) Instagram kullanımı ve kilo damgalaması: Farklı instagram içeriklerine maruz kalma, nesneleştirme ve kilo damgalaması arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Şener N, Gökçaya AE (2017) Günümüzde çizgi filmlerin çocuk gelişimindeki yeri. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 15:380-387.
- Tiggeman M, Kuring J (2004) The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *Br J Clin Psychol*, 43:299-311.
- Tözün M (2010) Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 18:52-57.
- Trekels J, Eggermont S (2017) Linking magazine exposure to social appearance anxiety: The role of appearance norms in early adolescence. *J Res Adolesc*, 27:736-751.
- Tuncel K, Bahçecik AN (2019) Hemşirelerin izlenim yönetimi taktikleri ve örgüt kültürü algıları (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Turan EZ (2018) İzlenim yönetimi taktikleri, lider-üye etkileşimi ve örgütsel bağlılığın duygusal emek üzerindeki etkileri (Yüksek lisans tezi). Bayburt, Bayburt Üniversitesi.
- Türkçapar H (1999) Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2:247-253.
- Türkçapar H (2004) Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanınma ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4:12-16.
- Türkçapar H, Sargın AE (2012) Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1:7-14.

- Varol D (2020) Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal ve duygusal öz yeterliğin aracı rolü. E- Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7:319-332.
- VanVonderen KE, Kinnally W (2012) Media effects on body image: Examining media exposure in the broader context of internal and other social factors. Am Commun J, 14:41-57.
- Varol SF (2014) Medyada yer alan temsillerin kimlik edinme sürecindeki rolü. The Journal of Academic Social Science Studies, 26:301-313.
- Webb HJ, Zimmer-Gembeck MJ (2014) The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. J Res Adolesc, 24:564-590.
- WHO (2022) Adolescent health <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health> (Accessed 07.05.2022).
- Yalom ID (2018) Varoluşçu Psikoterapi, 1th ed. (Çeviri Ed. Z Babayiğit) İstanbul, Pegasus Yayınları.
- Yavuz S (2014) Şiddetin sosyo-kültürel kaynakları ve medya metinleri aracılığıyla sunumu: "Güneşi Beklerken" dizi filmdeki şiddet olgusunun içerik analizi yöntemi ile belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Yazar R, Tolan Ö (2021) Evlilik terapilerinde bilişsel davranışçı yaklaşım. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 13:1-22.
- Yener S (2018) Sosyal bilimlerde kuramın rolü. Social Sciences Research Journal, 7:102-113.
- Yorulmaz M, Kurutçu Ş (2019) Vücut algısı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinin incelenmesi. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 6:195-208.
- Yücel İ (2013) Örgütlerde izlenim yönetimi ve taktikleri üzerine kavramsal bir inceleme. Akademik Bakış Dergisi, 35:1-20

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) has declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.