

Öğretmenlerin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Analizi

Murat KARADEMİR¹

Ahmet Melih GÖKSU²

DOI: 10.5281/zenodo.10070312

Öz

Öğretmenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin analiz edilmesi amacıyla yapılan araştırmada genel tarama model kullanılmıştır. Araştırma 2023 yılında Hatay ilinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini Hatay ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapmakta olan 450 öğretmendir. Araştırmada veri toplama aracı olarak 'Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda yaş, cinsiyet, çalışma süresi, branş değişkenlerinin sosyal görünüş kaygısı üzerine etkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada ayrıca yaş seviyesinin yükselmesi ile birlikte, görev süresinin ve eğitim düzeyini yükselmesi de sosyal görünüş kaygısının azalmasına sebep olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Kaygı, Sosyal Kaygı, Sosyal Görünüş Kaygısı

Analysis of Factors Affecting Teachers' Social Appearance Anxiety Levels

Abstract

A general screening model was used in the research conducted to analyze the factors affecting teachers' social appearance anxiety levels. The research was conducted in Hatay province in 2023. The sample of the research is 450 teachers working in schools affiliated with the Ministry of National Education in Hatay. 'Social Appearance Anxiety Scale' was used as a data collection tool in the research. SPSS program was used to analyze the research data. As a result of the research, it was found that age, gender, working period and branch variables had an impact on social appearance anxiety. The study also concluded that as age increases, tenure and education level increase, social appearance anxiety decreases.

Keywords: Teacher, Anxiety, Social Anxiety, Social Appearance Anxiety

¹ Ak Enerji Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Erzin/Hatay, mkarademir01@hotmail.com.

² İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Erzin/ Hatay, melihgoksu@gmail.com

Giriş

Sosyal görünüm kaygısı, olumsuz beden imajı ile sosyal kaygının kesişiminde yer alan ve kişinin vücut şekli de dahil olmak üzere (ancak yalnızca vücut büyüklüğüne indirgenemeyen) tüm görünümüne ilişkin kaygıyı tanımlayan, sosyal kaygının bir alt kategorisidir (Hart vd. 2004). İnsanlar, 2008). İnsanların görünüşleriyle ilgili sosyal kaygılarını ifade eder. Bu kaygılar; boy, kilo, yüz şekli/özellikleri, ten rengi gibi pek çok özellikle ilgili olabilmektedir (Doğan, 2010).

Bu kavram, sosyal beden kaygısının kapsayıcılık eksikliğini telafi etmek amacıyla ortaya çıkmış ve beden imajına ilişkin kaygıları açıklamak için kullanılmaktadır. Sosyofiziksel kaygı; yalnızca kilo, boy, kas gibi özelliklere odaklanmak anlamı daralttığı için genel görünümle ilgili başka bir kavrama ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ihtiyaçtan yola çıkarak literatürde, görünümün yalnızca ölçülebilir kısımlarıyla değil, bir bütün olarak görünümle ilgili kaygıları kapsayan sosyal görünüm kaygısına da yer verilmiştir (Hart vd., 1989).

Görünüm kaygıları öncelikle başkalarının değerlendirilmesine odaklansa da, aynı zamanda bireyin kendi bedeni hakkındaki düşüncelerine de dayandığı düşünülmekte ve çoğu zaman olumsuz bir benlik imajının sonucu olarak değerlendirilebilmektedir (Yuceant ve Unlu, 2017). Beden imajı aynı zamanda bireyin bedeni hakkında ne düşündüğü ve hissettiğine dair algısını da içerdiği ifade edilmektedir (Ermiş ve İmamoğlu, 2019). Bu imaj olumlu olduğunda birey kendi bedeninin özellikleriyle daha barışık, olumsuz olduğunda ise vücudunun özelliklerinden memnun değildir (Aktaş, 2020).

Görünüş kaygısı ile ilgili sorunlar yaşayan bireyler kendileri bu mutsuzluğu yaşarlarken, çevrelerine de yansıtılmaktadırlar. Öğretmenler öğrencileri için rol model olmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı yaşayan öğretmenler öğrencileri için olumsuz örnek oluşturabilmektedir. Bu sebeple öğretmenlerin bu tür kaygılardan uzak kalıyor olmaları gereklidir. Yapılan çalışmalarda sosyal görünüş kaygısının birey yaşamını olumsuz etkilediği görülmektedir. Bu çalışmada öğretmenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Kaygı

Kaygı 1940'lardan bu yana araştırılıyor. Kaygı, duygusal ve bilişsel dengeyi bozan, “üzüntü, kaygı verici düşünceler, endişe” (TDK, 2023) olarak tanımlanan, kaynağı bilinmeyen yoğun bir uyarılma durumudur. Freud (1969) kaygıyı “istenmeyen duygusal bir durum” olarak tanımlamıştır. Bilimsel keşifler, hızlı teknolojik gelişme, nüfus artışı, alışılmadık durumlar (bir nesneyle veya yeni bir kişiyle karşılaşma, korkutucu bir durum), iç ve dış çatışmalar, karşı cinsle, arkadaşlarla ve ebeveynlerle ilişkiler ve sosyal çatışmalar, etkileyen faktörler olarak tanımlanmaktadır. Desteğin geri çekilmesi, olumsuz sonuçların beklenmesi, iç çatışmalar, belirsizlik ve diğer faktörler de kaygının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Cüceloğlu, 2014).

Kaygı bilişsel, davranışsal ve fiziksel düzeyde yaşanan karmaşık bir olgudur. Bilişsel düzeyde kaygı, olayların çarpık algılanmasından, belirsizlik duygularından ve işlevsiz düşüncelerden kaynaklanmaktadır (Beck, 1976). Kaygıya neden olabilecek durumlardan

kaçınmak, yani kaçınma davranışı sergilemek davranışsal düzeyde bir tepki olarak bilinir ve kaygı yaşayan bireyler arasında yaygın olarak görülen bir davranıştır. Fiziksel düzeyde kaygı durumunda "sempatik sinir sistemi aktiftir" ve vücut fiziksel tepkiler (terleme, el sıkışma, kalp atışının artması) gösterir (Rapee vd., 1995).

Mark ve Kowalski'nin (1995) belirttiği gibi kaygının kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkilediği ve karamsarlığa neden olmaktadır. Kaygının, olumsuz bir duygu (zararlı) olmasının yanı sıra, bireylerin daha üretken ve etkili yaşamlar sürdürmelerine yardımcı olabilecek motive edici (yararlı) bir faktör olarak görev yaptığı ve uyumsuz davranış veya olayları önlemede etkili olabileceği bilinmektedir.

Sosyal Kaygı

Sosyal varlıklar olarak insanlar, başkalarıyla birlikte topluluk halinde yaşama yönünde doğal bir dürtüye sahiptir. Çünkü insanlar hayatta kalmak ve yaşamı sürdürmek için başkalarına hem ihtiyaç duyar hem de ona bağımlıdırlar (Maryanski ve Turner, 1992). Yani sosyalleşme herkes için bir ihtiyaçtır. İnsanlar, kurdukları sosyal ilişkilerden elde ettikleri verim doğrultusunda sosyal yaşamlarında ve iç dünyalarında var olabilmektedir. Doğası gereği insanlar, etkileşimde buldukları diğer kişilerden olumlu değerlendirme, kabul ve onay isteme eğilimindedir (İrkörücü-Küçük, 2018).

Olumlu bir izlenim bıraktığına ve olumlu bakıldığına inananların çevreye aidiyeti ve uyumu kolaylaşacaktır (Nikolic, 2020). Bu nedenle iş görüşmesi, bir gruba katılma veya yardım isteme gibi sosyal etkileşim gerektiren durumlar, yeme-içme gibi gözlemlenebilecek durumlar ve topluluk önünde konuşma veya katılım gibi başkalarının önünde bunu yapmayı gerektiren durumlar tartışma ortamında birçok insanı endişelendirebilir. Aslında DSM-5'e göre sosyal kaygının en belirgin belirtisi başkaları tarafından olumsuz yargılanma korkusudur (APA, 2013).

Sosyal fobi olarak da tanımlanabilecek bu kaygı türü, genellikle çocukluğun son dönemlerinde, başkalarıyla sosyal etkileşimlerin yoğunlaşmaya başladığı dönemde başlayabildiği gibi, yetişkinlikte yaşanan travmalar sonucunda da ortaya çıkabilmektedir. Sosyal kaygının diğer olası nedenleri cinsiyet stereotipleri, düşük sosyoekonomik düzey (düşük eğitim, gelir ve sosyal statü), sosyal destek sisteminin eksikliği, düşük akademik performans, psikotrop ilaç kullanımı ve toplumdaki işlevsellik konusundaki deneyim eksikliği ile ilgili olabilir (Desalegn vd., 2019).

Sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerin kaygı düzeylerini tetikleyen sosyal durumlarda sergileyebileceği belirtiler fiziksel, davranışsal ve psikolojik belirtiler olarak ayrılabilir. Fiziksel olarak terleme, kızarma, titreme ve hızlı nabız; utangaç davranışlar, iletişimden kaçınma ve ürkek tavırlar; zihinsel olarak kendini utandırma, yetersizlik düşünceleri ve konsantrasyon güçlüğü sosyal kaygının yol açabileceği olası reaksiyonlardır. Sosyal kaygısı olan bireylerde eleştiri, utandırma, hakaret etme, iyi izlenim bırakma çabası gibi sosyal sonuçların yol açtığı kaygının devam etmesi, birey ve yaşamı üzerinde çeşitli etkiler yaratabilmektedir (Pekin, 2017).

Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal görünüm kaygısı, sosyal kaygının bir alt unsuru olarak kabul edilmektedir. Tarih boyunca sosyal imaj önemli bir faktör olarak görülmüştür. İnsanlar güzelliği olumlu,

çirkinliği ise olumsuz değerlendirme eğilimindedir. Bu noktada kitle iletişim araçları da insanların ideal bir toplumun nasıl olması gerektiğine ilişkin duygu ve düşüncelerinin şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu duygu ve düşünceler bireyin beden algısının şekillenmesinde etkin rol oynamaktadır (Yazıcı vd., 2016). Yüceant (2013) çalışmasında kitle iletişim araçlarının kişilerin tutumlarını ve sosyal imajlarına ilişkin kaygı düzeylerini artırdığı sonucuna varmıştır. Mülazımoğlu ve Aşçı'nın (2006) belirttiği gibi günümüzde medyanın da desteklediği zayıf kadın ve kaslı erkek görselleri vücut ideali olarak görülüyor. Bu vücut idealleri aynı zamanda insanların bedenleri hakkındaki düşüncelerini de etkilemektedir.

Sosyal görünüş kaygısı boy, kilo, kas yapısı gibi vücudun temel özelliklerinin yanı sıra yüz özellikleri, ten rengi, el yapısı, düzgün saçlar gibi detayları da kapsayan oldukça geniş bir kavramdır. Sosyal görünüş kaygısı, bireyin sadece dış görünüşüne değil, genel görünümüne de odaklanan oldukça kapsamlı bir kavramdır. Araştırmalar, görünüşlerine önem veren kişilerin kendilerini çekici görmemeleri nedeniyle, bu kaygının çoğunlukla başkalarına nasıl göründükleri hakkındaki düşüncelerini etkilediğini göstermektedir (Hart vd., 2008).

Dolayısıyla insanların sosyal görünüm olarak adlandırdığı bu kavramın iki farklı alt boyuta ayrıldığı söylenebilir: Birincisi, kişinin kendi görünümünden memnun olmaması ve dolayısıyla kendini rahatsız hissetmesi; Tatminsiz ve dolayısıyla rahatsız olmasıdır. İkincisi ise dış görünüşünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesine ilişkin tutum ve düşünceleridir. Her iki boyutta da bireyler sosyal görünüş kaygısı yaşarken, beden de kaygının fizyolojik belirtilerini yaşamaktadır (Çepikkurt ve Coşkun, 2010). Sosyal görünüş kaygısı bireyin beden imajı algısıyla doğrudan ilişkilidir. Bireyin görünümüne ilişkin görüş, inanç, duygu, düşünce ve davranışlarını içermektedir (Doğan vd., 2011).

"Beden imajı" kavramı tarihsel olarak kişilikle ilişkilendirilmiştir. Gelişen tüm toplumlarda görünümün giderek önem kazanmasıyla birlikte beden sadece biyolojik bir yapı olmaktan çıkıp sosyal ve psikolojik bir ürün haline gelmektedir. Beden imajı negatif ve pozitif olmak üzere iki kategoriye ayrılır; biri yüksek, diğeri düşüktür (Raghibi ve Minakhany, 2012).

Olumlu beden imajı, bireyin beden algısı ve memnuniyetinin ötesine geçen daha geniş bir yapıyı ifade ederken; negatif beden imajı, bireyin kendi bedeniyle ilgili olumsuz duygu, inanç ve algılarını içeren ve bunun sonucunda bireyin kendisini daha az bulduğu bir kavramdır. başkalarına göre çekicidirler, bedenlerinden utanırlar ve rahatsız olurlar (Doğan, 2010). İnsanların bedenlerine ilişkin olumsuz duygusal ve bilişsel değerlendirmeleri, kendileri ve çevreleriyle olan etkileşimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sosyal görünüş kaygısı yaşayan kişiler, toplum tarafından kabul edilebilmek adına görünüşlerinin hoşlanmadıkları yönlerini gizlemeye çalışır ve bu şekilde iletişim kurmaya çalışmaktadırlar (Tylka ve Woodbarcalow, 2015).

Sosyal Görünüş Kaygısı ile İlgili Kuramlar

Araştırmanın bu bölümünde sosyal temsil kaygısına dayanan izlenim teorisi ve nesneleştirme teorisinin yanı sıra psikanalitik teori, psikodinamik teori, psikobiyolojik teori, sosyal öğrenme teorisi ve bilişsel davranışçı teori gibi diğer psikolojik teoriler ele alınmaktadır.

İzlenim Teorisi

İnsanlar hayatlarının her aşamasında sosyal etkileşime uygun bir sosyal ortam yaratmaya çalışırlar. Sosyal ortamda iyi bir izlenim bırakmak önemlidir. İzlenim yönetimi kavramı ilk kez Erving Goffman tarafından ortaya atılmıştır. İzlenimler, başkaları üzerinde oluşan etkiler ve görüntüler olarak bilinir ve insanların yönlendirmeye çalıştığı süreçler ve bireylerin kendilerini nasıl gördüklerini etkilemek için yaptıkları eylemler olarak tanımlanır (Kızılkaya ve Özkaya, 2023).

İzlenim teorisi sosyal görünüm kaygısının en önemli teorilerinden biridir. İzlenim teorisine göre kişi çevresinde istenilen izlenimi yaratamıyorsa bu durum hayal kırıklığı ve sosyal görünüş kaygısına yol açabilir. İnsanların görmek istediği kişi olmaya, başkaları tarafından beğenilmeye, farklı insanlar tarafından beğenilmeye ve iyi görünmeye çalışmak, sosyal görünüş kaygısı olan kişiler için önemlidir. Sosyal ortamda iyi bir izlenim bırakamayacağına inanan bir kişi, kendisi hakkında olumsuz düşüncelere sahip olacak ve bu da sosyal görünüm kaygısına yol açabilecektir (Leary vd. 1988).

Başkaları üzerinde olumlu bir etki bırakmaya yönelik kişisel çabaların temelinde iyi hissetme arzusu vardır. Gösterim yönetimi üç süreci birleştirir (Kızılkaya ve Özkaya, 2023):

1. *İzlenimlerin incelenmesi.* Süreç başkalarının kişi hakkında söyledikleriyle başlar. Geri bildirimlere dayanarak bireyler oluşturmak istedikleri imaj ile algılanan imaj arasındaki farkları inceleyerek herhangi bir olumsuz etkinin olup olmadığını araştırırlar.

2. *İzlenim yaratma motivasyonu.* Birey, istediği sonuçlara ulaşmak ve istediği gibi görünmek için motive olur ve harekete geçer. Başkalarından olumlu geri bildirim alan kişilerin özgüvenleri ve öz saygıları artarken, olumsuz geri bildirimler motivasyon ve öz saygının azalmasına neden olmaktadır

3. *İzlenim yaratmak.* Bu, başkalarının kendilerini nasıl algıladığını anlayan kişilerin harekete geçtiği aşamadır. Kişi yaşadığı sosyal çevrede beğeni kazanmak ve iyi bir izlenim yaratmak için bazen plastik cerrahi, kilo verme, vücut geliştirme, giyim tarzını değiştirme gibi farklı yöntemler denemektedir. Kendilik algısı, benlik fikri, benlik algısı, sosyal rol ve kişilik özellikleri gibi değişkenler izlenim yaratan faktörler olarak bilinmektedir.

Nesnelleştirme Kuramı

Fredrickson ve Roberts (1997) tarafından öne sürülen nesnelleştirme teorisine göre bireyler, bedenlerini birer nesne olarak görmekte ve başkalarının onayını almak için onları sürekli olarak değiştirmek istemektedirler. Nesnelleştirme teorisinin temeli "feminizm"dir. Bu teori cinsel nesnelleştirmenin kadınları nasıl etkilediğini açıklıyor. Toplumun kadınları "güzel, çekici ve zayıf" olarak görmek istemesi kadınların sürekli olarak bedenlerini ve imajlarını işlemesine ve değiştirmesine neden olmaktadır (Kızılkaya ve Özkaya, 2023).

Nesnelleştirme teorisine göre bireyin fiziksel boyutu, cinsel çekiciliği, canlılığı, sağlığı, enerji düzeyi, sosyal statüsü, ırkı, yaşı ve bireysel özellikleri nesnelleştirmeyi belirleyen faktörlerdir. Nesnelleştirmenin olumsuz sonuçlarından biri kaygı yaratmasıdır. Sosyal görünüm kaygısı, beden imajı ile sürekli mücadele eden kişide ortaya çıkar ve vücut gözetimi, yeme bozuklukları, dismorfik bozukluk, depresyon gibi ciddi psikolojik sorunlara yol açmaktadır (Karakaş ve Balamir, 2021).

Psikoanalitik Kuram

Sigmund Freud'un araştırmalarıyla geliştirilen psikanalitik teoriye göre, insanların sosyal ortamlarda takdir edilme arzusunun temelinde bilinçdışı uyarılar yatmaktadır. Bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyen olaylar psikolojik ve bilişsel süreçlerle ilişkilidir. Freud'un topografik modeline göre, id (arzuların tatmin edilmesi ve haz elde edilmesi), ego (id ve süperegö arasındaki dengenin korunması) ve süperegö (toplumsal kurallar ve normlar) arasındaki uyumsuzluğun kaygıya ve dolayısıyla psikolojik sorunlara yol açmasıdır. Bilinçsiz motivasyon, toplumda iyi bir statüye ulaşma, takdir edilme, başkaları tarafından beğenilme, tanınma ve olumlu geri bildirim alma beklentisini ifade etmektedir. İnsanların başkalarından geri bildirim alma konusunda bilinçsiz dürtüleri vardır. Eğer birey istediği gibi görünmüyorsa ve olumsuz tepkiler alıyorsa sosyal görünüm kaygısı ve bilinçaltı karmaşası yaşayabilmektedir (Türkçapar, 1999).

Psikodinamik Kuram

Çocukluk, kişinin kişiliğinin oluşmasında en önemli dönem olarak kabul edilir. Adler, bireylerin sürekli olarak üstün olmaya çalıştıklarına ve yetersizlik duygularını bastırmaya çalıştıklarına inanıyordu. Bunun sonucunda kaygı ortaya çıkar (Adler, 1969). Fromm, insan varoluşundaki bağımsızlık duygusunun kaygı yarattığına inanıyordu. Çocuğun çocukluk döneminde kendisi hakkında olumlu düşünceleri varsa kaygısı azalacak ve bu da olumlu kişilik gelişimine katkı sağlayacaktır (Fromm, 1941). Sullivan'ın teorisine göre kaygı, olumsuz uyarılardan dolayı ortaya çıkar. Kaygının gelişmesinde çocuğun anneye kurduğu bağ çok önemlidir. Eğer anne veya annenin taşıyıcısı kaygılıysa, çocuğun da kaygılı olması muhtemeldir. Annenin kaygısı da empati yoluyla çocuğa aktarılır (Sullivan, 1953). Horney, ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamaması durumunda bunun ebeveynlere karşı düşmanlığa yol açabileceğine, ancak çocukların bu duyguları bastıracağına inanıyor. Horney, bu bilinçaltı duyguların temel kaygının temelini oluşturduğuna inanıyor. Bireyin kendini değersiz, önemsiz, küçük, çaresiz ve tehlikede hissettiği duygusuna temel kaygı denmektedir (Horney, 1950).

Psiko-Biyolojik Model

Psikobiyolojik teoriye göre; ebeveyn tutum ve rollerinin, çocuklarla iletişimde disiplin yöneliminin, genetik ve beyin etkilerinin kaygı gelişimini etkilediği bilinmektedir (Dilbaz, 1997).

Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura'nın (1999) araştırması bilişsel çerçevenin oluşmasına katkı sağlamıştır. Bu teoriye göre öğrenme, stratejiler ve gözlem yoluyla gerçekleşen bir süreçtir. Sosyal öğrenme sürecinde ilgi, dikkat, hafıza, taklit ve motivasyon gibi aşamalar bulunmaktadır. Bireylerin gerçekleştirdiği eylemler ödüllendirilir veya tam tersine cezalandırılır. Örneğin çocuğun bir davranışı ödüllendirildiğinde davranışın tekrarlanmasına, cezalandırıldığında ise çocuğun davranışı zihinsel olarak bastırmasına yol açacaktır. Yani ortak noktaları çocuklara bir şeyler öğretmektir. Sosyal öğrenme teorisine göre gözlemsel koşullanma, sosyal görünüm kaygısının gelişiminde büyük rol oynamaktadır. Şahin'in (2012) belirttiği gibi özellikle günümüzde insanların sevdiklerine sevgilerini ifade etmek için başkalarını taklit ettikleri, kendi vücut şekillerini ve vücut imajlarını benimsedikleri; örneğin ünlüleri taklit ettikleri ve bu nedenle

bedenlerinden hoşlanmadıkları ve onları değiştirmek istedikleri gözlemlenmiştir. İnsanların ideal gördükleri kişileri sosyal medyada övmesi ve onlar gibi olmayı istemesi de sosyal görünüş kaygısını tetikleyen faktörlerdendir. Sosyal öğrenme modeline göre başkalarıyla aynı şeyleri yapmak, vücudunu ve tarzını değiştirmek, başkalarını taklit etmek sosyal görünüş kaygısının başlıca unsurları olarak kabul edilmektedir.

Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kurama göre; sosyal görünüş kaygısı, pekiştirme ve koşullandırma yoluyla ortaya çıkan öğrenilmiş bir davranış olarak bilinmektedir. Türkçapar (1999) koşullamayı üç farklı biçimde sınıflandırır:

Doğrudan koşullanma: Bir kişi davranışı doğrudan deneyimleyerek öğrenir. Davranış deneyimle öğrenilir. Eylemleri kendi deneyimlerinin sonucudur. Beden imajını veya vücut yapısını beğenmeyen bir kişinin, çevresinden olumsuz tepkiler alması nedeniyle sosyal görünüm kaygısı geliştirmesi buna örnek olarak verilebilir.

Gözlem: Bir kişi davranışı gözlemleyerek öğrenir. Bireyler başkalarının deneyimlerinden sonuçlar çıkarır ve bunları kendi davranışlarına uygular. Örneğin, bir kişinin sosyal ortamda sosyal görünüşü nedeniyle utandığını veya dalga geçildiğini gören bir kişi de sosyal görünüş kaygısı geliştirebilir.

Bilgi aktarımı: Bilgiye, tutuma, keşfetmeye ve davranışa dayalı öğrenmedir. İnsan bunu yaşamamış ve deneyimlememiştir. Herhangi bir konu hakkında konuştuğundan sonra bireyin davranışındaki değişiklikler gözlemlenir. Örneğin bir arkadaş grubunda sosyal görünüm hakkında konuştuğundan sonra kişi kendi görünümüne daha fazla önem verecek ve sosyal görünüm kaygısı geliştirecektir (Cücelioğlu, 1999).

Sosyal Görünüş Kaygısının Nedenleri

Alanyazın incelendiğinde “reddedilme duygusu, fizyoloji, utangaçlık, sosyal izlenim, olumsuz beden algısı, kültür ve toplum” gibi etmenlerin sosyal görünüş kaygısının oluşumuna neden olan etmenler gibi incelendiği görülmektedir (Doğan, 2010).

Reddedilme duygusu: Bireylerin bir ilişkide, arkadaşlıkta ya da akran ilişkisinde diğer kişiden onay ve kabul görmesi önemlidir; olumsuz geri bildirim almak ve sosyal ortamlarda istenmemek sosyal görünüş kaygısının gelişmesinde önemli faktörler olarak değerlendirilebilir.

Fizyoloji: Sosyal görünüş kaygısı bozukluğu olan kişilerde pasif (devre dışı) bir “sempatik sinir sistemi” bulunur. Bu nedenle, bireyin "sempatik sinir sistemi aktivitesinin" düşük olması nedeniyle kaygı yaşama olasılığı daha yüksektir.

Utangaçlık: Utangaç kişiler kendilerinin yeterince iyi olmadıklarını hissederek sosyal durumlardan çekilme, sosyal etkileşimlerden kaçınma gibi davranışlar sergileyerek kendilerine engel oluştururlar. Kaçınma davranışı sergileyen kişiler, daha fazla utangaçlık duygusu yaşarlar. Utangaçlık aynı zamanda sosyal görünüm kaygısına da yol açabilir.

Sosyal izlenim: Sosyal görünüş kaygısı, kişinin çevresinde olumlu, güzel ve hoş bir izlenim bırakmadığına inanması sonucu ortaya çıkar. İnsanlar için olumlu bir sosyal izlenim yaratmak önemlidir.

Olumsuz beden algısı: Olumsuz beden algısı, kişinin bedeni hakkında olumsuz düşüncelere sahip olması, vücut yapısını beğenmemesi, yetersiz görmesi ve sosyal görünüş kaygısına yol açması sonucu ortaya çıkan bir faktördür.

Toplum ve kültür: Her toplum ve kültür farklı olduğu gibi, insanları da farklı şekilde etkiler. Sosyal görünüm kaygısı aynı zamanda kültürel ve sosyal faktörlerden de etkilenmektedir.

Sosyal Görünüş Kaygısının Sonuçları

Sosyal görünüm kaygısı gençler için çok önemli bir rol oynuyor çünkü gençler sıklıkla çevrimiçi ilişkilere dahil oluyorlar ve bunun değişen bedenlerinin zihinselleştirilmesiyle ve diğer yandan beden imajının paylaşılmasıyla önemli bir ilişkisi var (Boursier ve Manna, 2019). Doğan ve Çolak (2016) da sosyal görünüş kaygısının sosyal medya kullanımını yordadığını belirtmiştir. Boursier ve arkadaşlarına (2020) göre sosyal görünüş kaygısı yüksek olan ergenlerin çevrimdışı sosyal ortamlardan kaçındıkları, sosyal medya temelli iletişimde daha az kaygı yaşadıkları ve kendilerini tercih ettikleri şekilde sunmak ve ifade etmek için sosyal medyayı aktif olarak kullandıkları sonucuna varılmıştır.

Yapılan bir araştırmaya göre, kamu sağlık hizmetinden estetik ameliyat talep eden kişilerin genel olarak görünümle ilgili streslerinin daha yüksek olduğu ve psikososyal işlevselliklerinde genel bir bozulma olduğu belirlenmiştir. Klinik görüşmelerde görünüm kaygısının insanların günlük yaşamlarını önemli ölçüde etkilediği vurgulanmıştır. Kaçınma davranışının görülme sıklığı oldukça yüksek, hatta meme büyütme gibi ameliyat isteyenler arasında "tipik" denebilecek kadar yüksektir (Clarke vd., 2012).

Levinson ve Rodebaugh (2012) tarafından yapılan araştırma, sosyal görünüm kaygısının olumsuz değerlendirilme korkusuyla birlikte ortaya çıktığını; kilo, vücut şekli ve yeme kaygısı üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Artan sosyal görünüm kaygısı, yüksek düzeyde vücut memnuniyetsizliği nedeniyle yeme bozukluklarının, özellikle de bulimia nervozanın gelişmesi için bir risk faktörü olabilir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal görünüm kaygısı, insanlarda yeme veya sosyal kaygı bozuklukları (veya her ikisi) gelişmesine yol açarak insanları bu bozukluklara karşı duyarlı hale getirebilir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Öğretmenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin analiz edilmesi amacıyla yapılan araştırmada genel tarama model kullanılmıştır. Akarsu ve Akarsu'nun (2019) belirttiği gibi genel tarama modeli nicel araştırma yöntemlerinden biridir. Betimsel araştırma grubunda tarama araştırması, örnek olay çalışmaları ve ilişkisel araştırma yöntemleri yer almaktadır. Genel olarak geniş bir kitlenin görüş ve özelliklerini hedef alır. Amacı; bir araştırma konusunun mevcut durumunu fotoğraf çekerek anlatmaktır

Evren ve Örneklem

Araştırma 2023 yılında Hatay ilinde yürütülmüştür. Araştırmanın evreni Hatay ilinde görev yapmakta olan öğretmenlerken, araştırmanın örneklemini ise Hatay ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda görev yapmakta olan 450 öğretmendir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak ‘Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’ kullanılmıştır. Bir bireyin genel görünümüyle ilgili kaygı düzeyini belirlemek için Hart ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş ve Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek 16 maddeden oluşmakta olup kaygı düzeyini ölçmek için kullanılmaktadır. Maddeler “Hiç uygun değil” (1 puan) ile “Tamamen uygun” (5 puan) arasında derecelendirilmiştir. Ölçeğin ilk maddesi tersten puanlanmaktadır. Yüksek puanlar bireyin sosyal görünüm kaygısı yaşadığını göstermektedir. Araştırmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,79 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Yapılan normallik analizinde çarpıklık değeri 1,070, basıklık değeri ise 1,300 olarak hesaplanmıştır. Tabachnick Fidell’in (2013) belirttiği gibi çarpıklık ve basıklık değerlerinin 1,500 ile -1,500 arasında olması araştırma verilerinin normal dağılımda olduğunu göstermektedir ve bu sebeple analizlerde parametrik testlerden t Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki anlamlılık ilişkisini belirlerken anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Öğretmenlerin kişisel özelliklerinin dağılımını belirlemek amacıyla da frekans ve yüzde dağılımı bulunmuştur.

Bulgular

Araştırmada öğretmenlerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri öğretmenlerin bazı kişisel özelliklerine göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Öğretmenlerin kişisel bilgilerinin dağılımı ve araştırmadan elde edilen bulguların tabolaştırılmış hali ve yorumları aşağıda yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Kişisel Bilgilerinin Dağılımı

		N	%
Yaş	25 ve altı	229	50,89
	26-35	134	29,78
	36 ve üstü	87	19,33
Medeni Durum	Evli	231	51,33
	Bekar	219	48,67
Cinsiyet	Kadın	195	43,33
	Erkek	255	56,67
Çalışma Süresi	10 yıldan az	268	59,56
	10 yıl ve daha fazla	182	40,44
Branş	Sözel	271	60,22
	Sayısal	179	39,78

Eğitim Durumu	Lisans	225	50,00
	Yüksek Lisans	183	40,67
	Doktora	42	9,33
Toplam		450	100

Tabloya göre araştırmaya katılan öğretmenlerden %50,89'u 25 ve altı yaşlardadır. Öğretmenlerden %51,33'ü evli, %56,67'si erkek, %59,56'sının görev süresi 10 yıldan az, %60,22'sinin branşı sözel grupta ve %50'si lisans mezunudur.

Tablo 2. Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri

	N	Ort.	ss.	t	p
25 ve altı	229	3,243	1,112	-1,319	0,000
26-35	134	3,111	1,397		
36 ve üstü	87	2,846	1,178		

Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşı ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık mevcuttur ($p=0,000$). Sosyal görünüş kaygı ortalaması en yüksek olan öğretmenler 25 ve altı yaşlarda olanlardır. Yaş ilerledikçe sosyal görünüş kaygı ortalaması da düşmektedir.

Tablo 2. Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri

	N	Ort.	ss.	t	p
Evli	231	1,998	1,129	3,115	0,057
Bekar	219	2,625	0,978		

Öğretmenlerin medeni durumu ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık mevcut değildir ($p=0,057$). Bekar öğretmenlerin sosyal görünüş kaygı ortalamaları (2,625) evli öğretmenlerden (1,998) daha yüksektir.

Tablo 3. Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri

	N	Ort.	ss.	t	p
Kadın	195	3,127	1,475	2,429	0,000
Erkek	255	2,892	0,892		

Öğretmenlerin cinsiyeti ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcuttur ($p=0,000$). Kadın öğretmenlerin sosyal görünüş kaygı ortalaması (3,127) erkek öğretmenlere (2,892) göre daha yüksek durumdadır.

Tablo 4. Öğretmenlerin Çalışma Sürelerine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri

	N	Ort.	ss.	t	p
10 yıldan az	268	3,124	1,931	2,319	0,001
10 yıldan fazla	182	2,842	0,748		

Öğretmenlerin çalışma süresi ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında istatistiksel farklılık mevcuttur ($p=0,001$). Çalışma süresi 10 yıldan az olan öğretmenlerin (3,124) sosyal görünüş kaygı ortalaması görev süresi 10 yıldan fazla olan (2,842) öğretmenlere göre daha yüksektir.

Tablo 5. Öğretmenlerin Branşlarına Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri

	N	Ort.	ss.	t	p
Sözel	271	3,114	1,126	0,847	0,000
Sayısal	179	2,897	1,002		

Öğretmenlerin branşları ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında istatistiksel anlamlılık mevcuttur ($p=0,000$). Branşı sözel gurupta olan öğretmenlerin (3,114) sosyal görünüş kaygı ortalaması branşı sayısal gurupta (2,897) olan öğretmenlere göre daha yüksektir.

Tablo 6. Öğretmenlerin Eğitim Düzeylerine Göre Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri

	N	Ort.	ss.	F	p
Lisans	225	3,124	1,897	2,698	0,059
Yüksek Lisans	183	2,846	1,479		
Doktora	42	2,621	1,928		

Öğretmenlerin eğitim durumu ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcut değildir ($p=0,059$). Sosyal görünüş kaygı düzeyi en yüksek olan öğretmenler lisans mezunu öğretmenlerken (3,124) eğitim düzeyinin yükselmesi ile sosyal görünüş kaygı ortalaması düşmektedir.

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Öğretmenler öğrencileri için rol model olarak alınmaktadırlar. Bu açıdan bakıldığında öğretmenlerin davranışlara, dış görünüşlerine, sosyal ilişkilerine kısaca öğrencilerine yansıtacak her konuya özellikle dikkat etmeleri gerekmektedir. Öğretmenlerin bu denli özenli yaşamaları sırasında sosyal görünüş kaygısı gibi kaygıları yaşamaları muhtemel olmaktadır. Bu araştırmada öğretmenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin etkileyen faktörler incelenmiştir.

Öğretmenlerin yaşı ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık mevcuttur. Sosyal görünüş kaygı ortalaması en yüksek olan öğretmenler 25 ve altı yaşlarda olanlardır. Yaş ilerledikçe sosyal görünüş kaygı ortalaması da düşmektedir. Yaşın artması ile öğretmenler yaşadıkları olgunluk ile sosyal görünüş kaygılarını yenebilmektedirler. Öğretmenlerin medeni durumu ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılık mevcut değildir. Bekar öğretmenlerin sosyal görünüş kaygı ortalamaları evli öğretmenlerden daha yüksektir. Evli öğretmenler kurmuş oldukları aile desteği ile birlikte sosyal görünüş kaygılarından kurtulabilmektedirler. Öğretmenlerin cinsiyeti ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcuttur. Yüceat (2013) araştırmasında

öğretmen adaylarının cinsiyeti ile sosyal görünüş kaygı düzeyi arasında bir ilişki bulunmadığını belirlemiştir. Yürüten Arslan (2020) çalışmasında cinsiyet ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Başkan Saka (2019) araştırmasında öğretmen adaylarının cinsiyeti ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Araştırmada kadın öğretmenlerin sosyal görünüş kaygı ortalaması erkek öğretmenlere göre daha yüksek durumdadır. Kadın öğretmenler görünüşlerine nispeten daha fazla önem vermelerinden dolayı sosyal görünüş kaygısı yaşayabilmektedirler. Öğretmenlerin branşları ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında istatistiksel anlamlılık mevcuttur. Yüceat (2013) çalışmasında branş değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu belirlemiştir. Branşı sözel grupta olan öğretmenlerin sosyal görünüş kaygı ortalaması branşı sayısal grupta olan öğretmenlere göre daha yüksek düzeydedir. Öğretmenler branşlarının verdiği yoğunlukla sosyal görünüş kaygısını daha az yaşayabilmektedirler. Öğretmenlerin eğitim durumu ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcut değildir. Araştırmada sosyal görünüş kaygı düzeyi en yüksek olan öğretmenler lisans mezunu öğretmenlerken eğitim düzeyinin yükselmesi ile sosyal görünüş kaygı ortalaması düşmektedir. Öğretmenlerin eğitim düzeyinin yükselmesi edindikleri bilgilerden dolayı hayata bakışları farklılaşmakta ve sosyal görünüş kaygısını daha düşük düzeyde yaşayabilmektedirler.

Araştırmanın sonucunda yaş, cinsiyet, çalışma süresi, branş değişkenlerinin sosyal görünüş kaygısı üzerine etkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada ayrıca yaş seviyesinin yükselmesi ile birlikte, görev süresinin ve eğitim düzeyini yükselmesi de sosyal görünüş kaygısının azalmasına sebep olduğu sonucuna varılmıştır.

Okullarda yapılacak bilgilendirici çalışmalarda öğretmenlerin yaşadıkları kaygıların onlara ne düzeyde yarar veya zarar yaşatacağı konusunda bilgilendirilmeleri gerekmektedir.

Kaynakça

- Adler, A. (1969). *The science of living, anchor books*, New York: Doule Day & Co.
- Akarsu, B. ve Akarsu, B. (2019). *Bilimsel araştırma tasarımı nicel, nitel ve karma araştırma yaklaşımları*. İstanbul: Cinius Yayınları
- Aktaş, E. (2020). *Ergenlerin ebeveyne bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygısı ve sosyal dışlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Soslal Bilimler Enstitüsü, Konya
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. Bs. - DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian journal of social psychology*, 2(1), 21-41
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Boursier, V. & Manna, V. (2019). Relational body identities: Body image control through selfportraits –A revision of the body image control in photos questionnaire. In

- Intimacy and developing personal relationships in the virtual world* (pp. 40–63). Hershey, PA: IGI Global.
- Boursier, V., Gioia, F. & Griffiths, M. D, (2020), Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use?. *Computers in Human Behavior*, 110, 106395.
- Clarke, A., Hansen, E. L. E., White, P., & Butler, P. E. M. (2012). Low priority? A cross sectional study of appearance anxiety in 500 consecutive referrals for cosmetic surgery. *Psychology, health & medicine*, 17(4), 440-446.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İçimizdeki biz, kalite bilincinin temeli*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Desalegn, G.T., Getinet, W. ve Tadie, G. (2019). The prevalence and correlates of social phobia among undergraduate health science students in Gondar, Ethiopia. *BMC Res Notes*, 12, 1–6
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Doğan, T., Sapmaz, F. ve Totan, T. (2011). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 121- 129.
- Ermiş, E. ve Imamoglu, G. (2019). The effects of sport education and fine arts education on social appearance anxiety. *Journal of Education and Training Studies*, 7(6), 1-6.
- Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*, Holt Rinehart And Winston, New York.
- Hart, A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). Tie measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. & Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: the struggle toward self realization*, New York: Norton.
- İrkörücü-Küçük, A. (2018). *Social interaction anxiety among university students: the role of risk and protective factors*. Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Karakaş, K. (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, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kızılkaya M. ve Özkaya A.S. (2023). Examination of social appearance anxiety through psychological theories, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 15(3), 398-406.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M., & Campbell, C. D. (1988). Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancies. *Journal of research in personality*, 22(3), 308-321.
- Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eating behaviors*, 13(1), 27-35.
- Mark, R. L. & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: The Guilford Press
- Maryanski, A. & Turner, J.H. (1992). *The social cage: human nature and the evolution of society*. Redwood City: Stanford University Press,
- Mülazımoğlu, Ö. ve Aşçı, F. H. (2006). Sosyal fizik kaygı envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17, 11-19
- Nikolic, M. (2020) Social emotions and social cognition in the development of social anxiety disorder. *European Journal of Developmental Psychology*, 17(5), 649-663.
- Sullivan, H.S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*, New York: Norton.
- Türk Dil Kurumu Sözlük, <https://sozluk.gov.tr/> (01.09.2023).
- Türkçapar, M.H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 2(4), 247-253.
- Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129.
- Pekin, Z. (2017). *Examining the predictive roles of university students' attachment styles, subjective well-being and locus of control levels on their social appearance anxiety levels*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Raghibi, M. & Minakhany, G. (2012). Body management and its relation with body image and self concept. *Knowl Res Appl Psychol*, 12, 72-81.
- Rapee, R. M., Craske, M. G. & Barlow, D. H., 1995, Assessment instrument for panic disorder that includes fear of sensation-producing activities: *The Albany Panic and Phobia Questionnaire*. *Anxiety*, 1, 114-122.
- Şahin, E. (2012). *Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları*. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Yazıcı, Ö.F., Caz, Ç. ve Tunçkol, H. (2016). Gençlik hizmetleri ve spor il Müdürlüğü'nde görev yapan personelin sosyal görünüş kaygısı. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(2), 60-65

- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Yuceant, M. ve Unlu, H. (2017). The analysis of social appearance anxiety levels of physical education teacher candidates in terms of different variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19, 102-108.
- Yürüten Arslan, M. (2020). *Öğretmen adaylarında sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlik inancı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.