



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN NEGATİF BEDEN ALGISIYLA İÇE KAPANMA/YALNIZLIK DURUMUNUN ANALİZİ

THE ANALYSIS OF INTROVERTEDNESS/LONELINESS STEMMING FROM NEGATIVE BODY PERCEPTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Mehmet Zafer DANIŞ*
Oktay YÜCE**
Ömer BÜBER**
Muhammed GÜLTAÇ
Oğuzhan KORKUT

Öz

Araştırmanın odak noktası, Üniversitede eğitim gören öğrencilerin beden algılarına yönelik kaygı ve içe yönelme seviyelerinin analizinin yapılarak bilimsel verilerle konuya ışık tutmaktır. Bu araştırmaya 2016-2017 yılında Sakarya Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi'nden Sosyal Hizmet Bölümü ile Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, Hukuk Fakültesi'nden Hukuk Bölümü, Sanat Tasarım ve Mimarlık Bölümü'nde öğrenim gören toplam 400 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre, beden algısıyla içe kapanma/yalnızlık durumunun önemli ölçüde bağlantılı olduğu ortaya çıkmıştır ($r=0,457$; $p<0,01$). Üniversiteye devam eden öğrencilerin negatif beden algısının stresle birlikte içe yönelme durumunu ortaya çıkardığı ve bu iki kavram arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Fiziksel görünülerinden memnuniyet duyan üniversite öğrencilerinin fiziksel görünülerinden memnuniyet duymayanlara göre çevreleriyle daha uyumlu iletişim kurabildikleri, buna koşut olarak da yaşamla aktif etkileşim içerisinde oldukları görülmüştür. Elde edilen verilerden bireylerin negatif beden algılarının sadece kendilerinden kaynaklanmadığı aynı zamanda çevrenin de bu durum üzerinde belirleyici olduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Sosyal Görünüş Kaygısı, Yalnızlık, Üniversite Öğrencileri.

Abstract

The focus of this study is analyzing the levels of anxiety and introvertedness of university students due to their body perception and elucidating the subject with scientific data. 400 students from the following departments/faculties of the Sakarya University participated in the study during the 2016-2017 academic year: Social Work and Turkish Philology affiliated to Faculty of Arts and Sciences, Law Department affiliated to Faculty of Law, and Faculty of Art Design and Architecture. According to the data obtained from the research, it was found that introvertedness / loneliness significantly correlated with body perception ($r = 0.457$; $p < 0.01$). It was determined that the negative body perception led to introvertedness among university students and there was a significant correlation between these two concepts.

Compared to the students who are not satisfied with their physical appearance, the students satisfied with their appearance have been found to be able to communicate with their environment in a more harmonious way; in parallel, they were observed to be in active interaction in their lives. It was understood that the negative body perception of individuals was not only rooted in individuals themselves, but the environment was also found to be a determinant in this situation.

Keywords: Social Appearance Anxiety, Loneliness, University Students.

Giriş

İnsan yaradılışı gereği sürekli etkileşim ve iletişim halinde olan bir varlıktır. İnsanın yaradılışından gelen bu olgu onu sosyal bir canlı haline getirmiştir. İnsanların sosyalleşmesi ve kendini toplum içinde kabul ettirmesi de insanın sosyal bir varlık olarak süre gelen gelişiminin bir sonucudur. Diğer insanlarla sürekli olarak etkileşim halinde olması onu çevresiyle haz ve doyum odaklı ilişkiler kurmasına yöneltmiştir. İçinde bulunulan iletişim ağının boyutu, bu ağ içinde diğer insanlarla kurulan ilişkiler ve bu ilişkilerden bireylerin ne derece etkilendiği göz önüne alındığında iletişimin yaşamımızdaki önemi ortaya çıkmaktadır (Kaya, 2017, 28). Bu süreçte insanın davranışları, düşünceleri ve duyguları etkileşimin en önemli öğeleridir. İnsanlar kurmuş oldukları bu etkileşimin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için etkileşimin öğelerini doğru bir şekilde sergilemeye çalışmaktadırlar.

* Prof. Dr., Sakarya Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, Birey ve Toplum Sorunları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

** Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi.



Genel olarak insanlarda bireye özgü beden görünümünü düşüncesi mevcuttur. Fiziksel görünüm düşüncesi itibariyle kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte, fiziksel özelliklere kişisel olarak yüklenen anlamlar olarak tanımlanabilir (Dökmen, 1996, 27). Bireyler diğer insanlara güzel, çekici ve yakışıklı gözükerek onları etkilemek isterler. Bu davranış, insanlarda içgüdüsel bir şekilde ortaya çıkar. Fizyolojik ve sosyal olmak üzere iki gruba ayrılabilen güdülerden, fizyolojik güdüler; yeme-içme, cinsellik, boşaltım, dinlenme şeklinde ifade edilir iken, sosyal güdüler; sevgi, saygı, kabul görme, değer görme, özerklik, bağlanma ve bir arada olma şeklinde belirtilmiştir (Kaşıkara ve Doğan, 2017, 52). Bu durum insanın beğenilme ve güzel olma içgüdüğü ile doğmasından kaynaklanmaktadır. İnsanlığın ortaya çıkmasından bu yana güzel olma olgusu vardır. İnsanlar bu durumdan etkilenecek daha güzel veya çekici gözükme için uğraşlar vermeye başlamışlardır. Fiziki görünüme verilen bu uğraş, çoğunlukla çevresel faktörler ve kitle iletişim araçlarının vermiş oldukları mesajların insanlar üzerinde oluşturdukları algıyla alakalıdır.

İnsanlık tarihine baktığımızda görünüme verilen önem ve görünüşle alakalı değerlendirmeler, yaşanan toplum, kültür, değerler sistemi ve içinde bulunulan zamana göre değişiklikler göstermektedir. Görünüşün kıstasları her devirde hatta her yılda değişiklikler gösterse de görünüşün önemli bir olgu olduğu ve fiziksel çekiciliğin önemli bir durum olduğu kavramında bir değişiklik olmamıştır. Dış görünüş olgusu insanların güzellik algısını zamanla değiştirmekte ve bireyleri çağa ayak uydurmak için kendilerine sunulan güzellik algısına erişmeye itmektedir. Kalogiannis ve Papaioannou (2007, 1076-1077); bireylerin henüz 11 yaşından itibaren başkaları tarafından çekici bir görünüme sahip olup olmadıklarına dair bir merak ve endişe içerisine girmeye başladıklarını, ergenlik dönemi ile birlikte daha az fit görünen, dış görünüş algılaması daha düşük olan, daha kilolu bireylerde dış görünüş anksiyetesi ile sosyal kaygı durumunun daha yüksek olduğunu bildirmektedirler.

Dış görünüş kaygısını asgariye indirmek amacıyla günümüzde doğal beden yapısını cerrahi müdahalelerle değiştirme çabası hız kazanıp, popüler bir hale gelmiştir. Buna örnek olarak dudak dolgunlaştırma, burun düzeltme gibi estetik ameliyatları, göz rengini değiştirmede lens kullanma, saç rengini değiştirmede saç boyama gibi birçok fiziksel görünüm farklılığı oluşturma çabaları gösterilebilir. Bu sayede negatif beden algısı yok edilerek daha mutlu bir bakış açısı oluşturulabileceği düşünülmektedir.

Birçok kişi fiziki görünümüne yönelik taşıdıkları olumsuz düşünceler nedeniyle yoğun düzeyde üzüntü duyguları yaşamaktadırlar. Üzüntü ise kişinin kendisini zayıf olarak görmesi gibi korku duygusuyla eş değer olarak görülebilir. Tehdit varlığında kişide korku meydana gelmektedir. Üzüntü de kaybetme veya başarı elde edememe gibi durumlarda oluşan bir histir. Üzüntü duygusunun negatif durumlarından uzak durmak amacıyla suçluluk hissiyatına dönüşümünün önüne geçilmesi lazımdır (Bozoğlan, 2012,17). Üzüntü ve korku kişiyi sosyal çevresinden uzaklaştırarak kendini koruma amacıyla yalnızlığa itebilir. Kişinin negatif beden algısı nedeniyle içe kapanarak yalnızlığa yönelmesi konusunda hassas davranılması gerekmektedir. Aksi takdirde bireylerde birçok ruhsal yıkımın meydana gelmesi söz konusu olabilir.

Skues, Williams ve Wise (2012, 2414-2419) dış görünüm kaygısının bireyleri daha çok içe kapanıklığa yönelttiği ve bu durumdaki bireylerin benlik saygılarını arttırabilmek için birebir yüz yüze ilişkilerden, sosyal medya kullanımı gibi sanal ilişkilere yöneldiklerini ifade etmektedirler.

Araştırma bulguları; yalnız bireylerin çoğunlukla, kendilerine yönelik negatif öz değerlendirmede buldukları bu durumun da onları sosyal ilişkiler ağının bir parçası olmaktan alıkoyduğunu ortaya koymaktadır. Buna ek olarak, arkadaşlık ilişkileri ve sosyal ağlardan uzak kalma durumu kişiler arası ilişkilerdeki eşitsizlikleri de tetikleyici bir unsur haline gelmektedir. Bazı yalnız bireyler dış görünüşleri itibariyle çekici görünmediklerinden dolayı kendilerini sosyal ilişkilerden alıkoyabilmektedirler. Tüm bunlardan dolayı yalnız bireylerin sosyal algıları genellikle olumsuz bir içerik taşıyabilmektedir (Leung 2002, 241).

Negatif beden algısı basit anlamda sadece dış görünüm değil aynı zamanda daha fazla detay gerektiren düşünceler bütünüyle yakından ilişkilidir. Örnek olarak kişinin burun yapısı, gözler arası mesafe, gülme şekli, yüz özellikleri gibi durumlar gösterilebilir (Hart ve ark., 2008, 49).

Günümüzde, insanların hem kendilerinin hem de diğer insanların fiziksel görünüşlerine olan ilgisi diğer zamanlardan çok daha fazladır (Yüceant, 2013,23-24). İnsanlar bir imaj olarak kendilerine sunulan ve ulaşamadıkları takdirde güzel olmayacakları algısını oluşturan ideal ölçülere ulaşmaya gayret göstermektedirler.

Kişiler sadece bireysel olarak fiziksel görünümünü değerlendirilmelerinin yanında diğer insanların da kendilerini nasıl değerlendirdiklerine büyük hassasiyet göstermektedirler. Bilimsel çalışmalar üniversiteye devam eden öğrenciler arasında bu konunun daha fazla ciddiye alınıp problem haline



dönüştürüldüğünü ortaya koymaktadır (Çepikkurt ve Coşkun, 2010,18). Kişinin negatif beden algısı nedeniyle kendisiyle olan pozitif ilişkisinin bozulmaya başlaması, diğer insanlardan kendisini soyutlayıp, yabancılaşıp içe dönük kişilik yapısı oluşturmaya sebep olmaktadır (Günay, 2015, 99).

Yalnızlık, sosyal bir varlık olarak bireyin etrafını çevreleyen diğer bireylerle ilişki kuramamasına, sosyal yaşamı içindeki sorunlarını çevresiyle paylaşamamasına, sosyal gruplar içinde kabul görememesine neden olmaktadır. Bu bağlamda yalnızlık duygusunu derinden yaşayan bireylerin ciddi bir kaygı içine sürüklendiği ifade edilmektedir (Aral ve Gürsoy, 2000,10). Yalnızlık duygusunun etkileri yıkıcı olabilmektedir. Yalnız insan, genelde depresyon içinde, kaygılı, stresli, sıkın ve uyuşturucu kullanmaya, hatta intihara eğilimlidir (Saks ve Krubat 1988 akt; Gümüş, 2000, 102).

Samimi ve içten etkileşim kuramama “yalnızlaşma” ve “içe kapanma” durumlarını beraberinde getirmektedir (Keyes 1991 akt; Oktan, 2005, 187). İçe kapanık-yalnız bireylerin kişiler arası ilişkilerinde huzursuzluk yaşayıp bireysel gelişim ve iletişim kabiliyetlerinde eksiklik yaşadıkları bildirilmektedir. Bu tarz kişiler çoğunlukla yalnız, huzursuz, içe kapanıktırlar (Stokes 1985 Akt; Gümüş, 2000, 102).

Çoğunlukla içe kapanık kişilerin daha çok ne tür bireysel niteliklere sahip oldukları hep merak konusu olmuştur. Konuya yönelik yapılan çalışmalar ise içe kapanık bireylerin önemli kısmının sıkılgan, ürkek, yalnız, pasif, kaygılı olduklarını ortaya koymaktadır (Körler, 2011, 26-27).

Yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalarda; yalnız kişilerin kendilerine ve diğerlerine ilişkin değerlendirmelerinin olumsuz olduğu ve toplumdaki diğer bireylerce kendilerinin negatif bir biçimde algılanacakları noktasında bir kaniya sahip oldukları bildirilmektedir (Duru, 2008, 17).

1. Yalnızlığın Gençler Üzerindeki Psikososyal Etkileri

Jones, Carpenter ve Quinnata (1985 Akt; İmamoğlu, 2008, 99-100) bireyleri yalnız ve tek başına kalmaya sürükleyen bireysel özellikleri şöyle sıralamışlardır;

- Kişiler arası iletişimde zayıf kabiliyet durumu (özgüven sorunları, içe kapanıklık, utangaçlık vb.)
- Yoğun kaygı ve nevroitiklik gibi aşırı düzeyde uyarılmaya bağlı çatışma durumu
- Negatif benlik düşüncesi
- Karamsarlık, karşı gelme ve kural ihlali durumları

İnsanlar tarafından kabul görmeyeceğini düşünerek duygusal açıdan destek göremeyen kişiler bu durumla negatif mücadele yöntemlerine başvurabilirler. Bunlara örnek olarak teslim olma, kaçınma ve fazla telafi durumudur (Makas ve Çelik:2018, 933).

Çepikkurt ve Coşkun (2010) çalışmasında; %75 oranda kadınların %25 oranda ise erkeklerin kilo vererek zayıflama çabası içinde olduklarını ortaya koymuştur. Erkeklerle nazaran kadınlar beden özelliklerine daha fazla önem vermektedirler (Yaşartürk ve ark., 2014, 868).

2. Yalnızlığın Sonuçları

İçe yönelme, kişiler arası samimi, içten ve güvene dayalı sosyal ilişkiler tesis edilmesine mani olmaktadır. Bu durumu sıkça yaşayan kişiler sosyal yaşamlarında denge oluşturmakta sürekli olarak zorlanmaktadır. İki uçlu duyguların hakim olduğu bir döngü içinde kalmaktadırlar. Bu durumu şöyle açıklayabiliriz; çoğunlukla diğer insanlarla sağlıklı etkileşim içine girmekte zorlanma, yada kısmi düzeyde oluşturdukları ilişkileri istikrarlı bir şekilde sürdürmemeye, etraflarındaki insanlara karşı sıkça kıskançlık duygusuna kapılma gibi durumlar yaşayabilmektedirler. Bazen de bunun tam aksine gereksinim duydukları sevgi, güven içerikli ilişkiler oluşturdukları zaman aşırı bağlılık göstererek elde ettikleri bu olumlu ilişkiyi kaybetmemek için yoğun çaba sarf etmektedirler. İçe kapanık olup, yalnızlık yaşayan kişiler mevcut dikkatlerini toplama konusunda sorun yaşamaları ve odaklanamamaları sebebiyle yaşama sevinci ve mutluluğun temel kaynaklarından olan yaratıcı güçlerini ortaya çıkaramamaktadırlar. Yaratıcı ve işlevsellikten uzaklaşma bireylerin hayatlarında çoğunlukla hatalı kararlar almaya yöneltebilmektedir. İş ve meslek seçiminde, hayat eşlerini seçmede vb. birçok önemli konuda doğru odaklanma sağlayamadıkları için çoğunlukla isabetsiz bakış açısı oluşturmaktadırlar. Bu sürecin devamlı tekrar etmesi kişilerin ruhsal yapısını olumsuz yönde etkileyerek sağlık durumlarını tehlikeye sokabilmektedir. İçe yönelme ve yalnızlık duygusuyla baş edilememesi neticesinde sert, asabi, hassas kişilik yapısına sahip bireyler ortaya çıkabilmektedir (Rocakch, 2004 Akt; Kılıç: 2015, 21-22).

3. Yöntem

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama sürecinde nicel araştırma yöneliminde sıklıkla kullanılan tarama modellerinden “genel tarama” modelinden yararlanılmıştır. Araştırma, üretilen bilginin niteliği bakımından betimsel bir çalışmadır. Genel tarama modelleri, kullanım amaçlarına göre tekil tarama ve ilişkisel tarama modelleri olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Karasar, 2014,



81). Bu araştırmada, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki derecesini belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.1 Araştırmanın Problemi

Bireyler yaşamları süresince hem iş hayatları, hem de sosyal hayatlarında diğer kişilere yönelik oluşturdukları izlenim üzerinde sıkça durmaktadırlar. Diğer insanlar tarafından beğenilmek ve hoş intiba oluşturabilmek onlar için önemlidir. Bu amaca ulaşabilmek için sosyal çevrelerinde beğenilme, takdir edilme açısından yoğun bir istek durumu ortaya çıkmaktadır.

İnsanların hoş ve beğenilir olma arzularının artmasının bir diğer sebebi ise kitle iletişim araçlarından etkilenmeleridir. Günümüzde kitle iletişim araçlarında insanların dikkatlerini çekmek için fiziki yönden güzel ve yakışıklı olan kişileri tercih edip insanları bu noktada tutmaya yönelik bir eğilim söz konusudur. Bu şekilde gençlerde oluşan dış görünüş kaygısının gençleri yalnızlığa itebileceği düşünülmektedir.

İnsanların yalnızlaşması ve ötekileştirilmesi sosyal hizmetin uğraştığı temel konulardan biridir. Sosyal hizmet bilim ve mesleğinin esas aldığı konulardan biri de sosyal dışlanmadır. Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları sosyal görünüş kaygıları ve yalnızlık düzeyleri temel alınarak dışlanmanın ne derece olduğu, nasıl olduğu, fiziksel görünüşün sosyal dışlanmada ne tür bir etkisinin olduğu sorularına cevap aranmıştır. Bu araştırmanın temel problemi, gençler arasındaki sosyal görünüş kaygılarının ve yalnızlık düzeylerinin giderek artmasıdır.

3.2. Araştırmanın Amacı

Sakarya Üniversitesindeki öğrencilerle yapılan bu araştırmanın temel hedefi: bireylerin toplumda yaşadıkları negatif benlik algıları ile içe yönelme durumları arasında bir ilişkinin olup olmamasıdır, var ise bu ilişkinin nedenlerinin belirlenmesidir.

Araştırmanın alt amaçları ise;

1. Cinsiyet, yaşanan yer, aylık harcamalar, giyime verilen önem, mevcut beden ağırlığı, mevcut boy uzunluğu değişkenlerine göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları değişmekte midir?
2. Üniversiteye devam eden öğrencilerin negatif beden algılarıyla içe yönelme arasında kayda değer bir değişim var mıdır?

3.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenine 2016 ile 2017 yılları arasında Sakarya Üniversitesi'nin Fen Edebiyat Fakültesinden Sosyal Hizmet Bölümü ve Edebiyat Bölümü, Hukuk Fakültesinden Hukuk Bölümü, Sanat Tasarım ve Mimarlık Fakültesinden Mimarlık Bölümü öğrencileri dâhil edilmiştir. Araştırma evrenini, Sakarya Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümünden 571 öğrenci, Hukuk Bölümünden 1031 öğrenci, Mimarlık Bölümünden 185 öğrenci ve Türk Dili ve Edebiyatı Bölümünden 1013 öğrenci olmak üzere toplam 2800 öğrenci oluşturmaktadır. Belirlenen bölümlerden uygun örnekleme yöntemiyle 100'er öğrenci olmak üzere toplamda 400 öğrenci seçilmiştir

Araştırmaya dahil edilenler, tespit edilen bölümlerden rastgele örneklem seçme yoluyla belirlenmiştir. Rastgele örneklem yöntemi örneklem belirlemede eşit düzeyde tercih etme ihtimalinin bulunduğu bir yöntemdir (Karasar, 2014, 113).

Veri toplama süreci yaklaşık 4 ay olarak planlanmış ve bu sürede araştırma tamamlanmıştır. Veriler bizzat araştırmacılar tarafından toplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin sosyo-demografik niteliklerinin belirlenmesi amacıyla; "Bireyi Tanıma Formu" tercih edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin negatif beden algılarıyla içe yönelme arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için ise "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır.

3.5. Bireyi Tanıma Formu

Araştırmada yer alan üniversite öğrencilerinin bireysel verilerini toplamak, onları tanımak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Negatif beden algısı ve içe yönelme durumunu etkileyeceği düşünülen değişkenlerin yer aldığı ölçme aracında cinsiyet, yaş, öğrenim görülen sınıf düzeyi, devam edilen bölüm, aile gelir düzeyi, doğup büyüdüğü yerleşim yeri, aylık harcanan paranın miktarı, kilo ve boy ölçülerine yönelik sorular yer almıştır.

3.6. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Araştırmada Sakarya Üniversitesi öğrencilerinin negatif beden algılarını belirlemek gayesiyle Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) tercih edilmiştir. Ölçek, Hart ve arkadaşları (2008)'nin kişinin beden



algısıyla bağlantılı olarak ortaya çıkan duygusal, sosyal, zihinsel kaygı durumlarını belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan, tarafından yapılmıştır. Doğan tarafından yapılan araştırmaya 197 erkek, 143 kız üniversite öğrencisi dahil olmuştur. Ölçüt güvenilirliğini sağlamak amacıyla Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) kullanılmıştır (Doğan 2010, 152).

Üniversite öğrencilerinin yer aldığı üç ayrı gruptan oluşan örnekleme kullanılarak ölçeğin güvenilirliği ve geçerliği sağlanmaya çalışılmıştır. Birinci örneklem grubu 512 bireyden oluşmakta olup bu örneklemden elde edilen bilgilere açıklayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. İkinci örneklem grubu 853 bireyden meydana gelmiş olup bu örneklemden alınan bilgiler doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Son olarak üçüncü grup ise 541 bireyden meydana gelmiş olup bu örneklemden elde edilen bilgiler ise uyum geçerliliği ve test tekrar test güvenilirliği yöntemine tabi tutulmuştur. Ölçekte iç tutarlılık katsayısı üç örneklem grubu için .94, .95 ve .94 sıralaması şeklinde tespit edilmiştir (Doğan, 2010, 152).

3.7. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin içe yönelme durumlarını ölçmek için Ferguson, Russel ve Peplau 1978 senesinde UCLA yalnızlık ölçeğini oluşturmuşlardır. Ancak bu ölçeğin içeriğinde oldukça fazla negatif verilerin bulunduğu, neticede de sistematik bir içe yönelme durumunun ortaya çıkardığı düşünülmüştür. Daha sonra bu ölçek revize edilerek yarı oranında olumlu-olumsuz verilerin bulunduğu bir düzende yeniden tasarlanmıştır. Demir ise bu ölçeğin Türkçe uyarlamasını gerçekleştirmiştir (Demir, 1989, 14).

İçe yönelme-yalnızlık (UCLA) ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 10'u ters geri kalan 10'u ise düz şekilde kodlaması yapılmıştır. Ölçekte yer alan maddelerde kişinin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerde ortaya koyduğu duygu-düşünceler verilmekte ve kişilerin bu anlatımlardaki halleri yaşama miktarları dörtlü kademelendirme ölçeğinde seçim yapılması beklenmektedir. Yüksek puana ulaşmak içe yönelme-yalnızlık göstergesinin fazla olduğunu ortaya koymaktadır (Demir, 1989, 15).

3.8. Verilerin Analizi

Araştırmanın sonucunda elde edilen veriler, SPSS 21.0 programı ile bilgisayar ortamında işlenip çözümlenmiştir. Verilerin çözümlenip yorumlanmasında frekans tabloları ile çapraz tablolardan, bağımsız gruplar çözümlemesi için t-testi ve tek taraflı varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Süreklilik gösteren iki değişkenin bağlantısını çözümlemek için ise korelasyon metodu tercih edilmiştir. Tek yönlü varyans çözümlemesi (ANOVA)' nde, gruplarda meydana gelen farklılıkları tespit etmek amacıyla Tukey HSD çözümlemesi tercih edilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bulguları

Tablo 1: Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımı

| Cinsiyet | n | % |
|----------|-----|-------|
| Erkek | 194 | 48,5 |
| Kadın | 206 | 51,5 |
| Toplam | 400 | 100,0 |

Tablo 1'deki örnekleme yer alan öğrencilerin cinsiyet verileri bulunmaktadır. Bu verilere göre katılımcıların; 194'ü erkek (%48,5) ve 206'sı kadın (%51,5) olarak görülmektedir. Anket formu öğrencilere dağıtılırken kadın-erkek sayısının dengeli bir şekilde olmasına dikkat edilmiştir.

Tablo 2: Öğrencilerin Yaş Dağılımı

| Yaş | n | % |
|--------|-----|------|
| 18 | 34 | 8,5 |
| 19 | 52 | 13 |
| 20 | 80 | 20 |
| 21 | 89 | 22,2 |
| 22 | 63 | 15,8 |
| 23 | 44 | 11 |
| 24 | 11 | 2,8 |
| 25 | 15 | 3,8 |
| 26+ | 12 | 3 |
| Toplam | 400 | 100 |



Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde; %ilk sırada %22,2 ile 21 yaşında bulunanlar gelmektedir. Bunu sırasıyla %20 ile 20 yaş, %15,8 ile 22 yaş, %13 ile 19 yaş, %11 ile 23 yaş, %8,5 ile 18 yaş, %3,8 ile 25 yaş, %3 ile 26 ve üzeri yaş, %2,8 ile 24 yaş takip etmektedir. 18-24 yaş aralığındaki öğrencilerin daha yoğunlukta çıkması, ülkemizde üniversiteye giden gençlerin önemli bir çoğunluğunun 18-24 yaş aralığında olması ile ilişkilendirilmiştir.

Tablo 3: Öğrencilerin Sınıf Dağılımları

| Sınıf | n | % |
|----------|-----|-------|
| Hazırlık | 19 | 4,8 |
| 1 | 100 | 25,0 |
| 2 | 100 | 25,0 |
| 3 | 92 | 23,0 |
| 4 | 89 | 22,2 |
| Toplam | 400 | 100,0 |

Tablo 3'te öğrencilerin sınıf dağılımına ilişkin verilere yer verilmiştir. Buna göre; 1. ve 2. sınıfa giden katılımcılar dörtte birlik oranla (%25) öğrencilerin yarısını (%50) oluşturmaktadır. Bunu sırasıyla %23 ile 3. sınıf, %22,2 ile 4. sınıf ve %4,8 ile hazırlık sınıfa giden öğrenciler takip etmektedir.

Tablo 4: Öğrencilerin Aylık Harcadığı Para Miktarı Hakkındaki Düşünceleri

| Ekonomik Durum | n | % |
|----------------|-----|-------|
| Çok İyi | 28 | 7,0 |
| İyi | 125 | 31,2 |
| Normal | 213 | 53,2 |
| Kötü | 23 | 5,8 |
| Çok Kötü | 11 | 2,8 |
| Toplam | 400 | 100,0 |

Tablo 4'te öğrencilerin aylık bireysel düzeyde para harcama dağılımlarına ilişkin verilere yer verilmiştir. Buna göre katılımcıların; %53,2'sinin normal, %31,2'si iyi, %7'sinin çok iyi, %5,8'sinin kötü ve %2,8'inin çok kötü olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılara anket uygulanırken ilgili soruyu ülkemiz şartlarına göre cevaplandırmaları istenmiş olup katılımcıların yarısından fazlasının para harcama durumlarını ülkemiz şartlarına göre normal olarak nitelendirdiği görülmüştür.

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin UYÖ ve SGK'ne İlişkin ANOVA Bulguları

Tablo 5: UYÖ (UCLA Yalnızlık Ölçeği) Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Güvenirlilik Analizi Değerleri

| U Y Ö | n | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | Minimum | Maksimum | Çarpıklık | Basıklık | Güvenirlilik Analizi |
|-------------|-----|--------------------|----------------|---------|----------|-----------|----------|----------------------|
| | 400 | 40,5700 | 9,94295 | 23,00 | 73,00 | 0,756 | 0,247 | 0,846 |

Tablo 5'te çalışmaya dahil olan katılımcıların UYÖ' den aldıkları puanların aritmetik ortalaması $\bar{x}=40,5700$ iken standart sapması 9,94295 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçekten elde edilen puanlara ilişkin olarak toplam normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığına ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayıları bulunmuştur. Bahsedilen katsayılara yönelik; çarpıklık 0,756, basıklık ise 0,247 şeklinde hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2014)'e göre basıklık ve çarpıklık değerleri -1,5 ile +1,5 değerini geçmemelidir. Böylelikle UYÖ'den çıkan sonuçların normal dağılım önermelerine karşılık geldiği söylenebilir. Güvenirlilik analizi sonuçlarına göre çıkan değer 0,846'dır. Oran 0.70 - 1 arasındaysa güvenirliliği yeterlidir. Tablodaki ortalama 1'e çok yakın olduğundan güvenirliliğinin yüksek olduğu değerlendirilmiştir.



Tablo 6: UYÖ'den Alınan Puanların Aritmetik Ortalamalarının Üniversite Öğrencilerinin Kilo Memnuniyeti Değişkeni ile Karşılaştırılması

| Kilo Memnuniyeti | n | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | F | p | Tukey testi sonucu |
|-------------------------------------|-----|--------------------|----------------|-------|-------|--------------------|
| 1. Çok memnunum | 37 | 38,9189 | 9,21767 | | | 4>2 |
| 2. Memnunum | 133 | 39,0075 | 9,25194 | | | |
| 3. Ne memnunum ne de memnun değilim | 101 | 40,1782 | 10,4999 | | | |
| 4. Memnun değilim | 90 | 42,8000 | 9,65145 | | | |
| 5. Hiç memnun değilim | 39 | 43,3333 | 10,98644 | 3,062 | 0,017 | |
| Toplam | 400 | 40,5700 | 9,94295 | | | |

*p<0,05

Tablo 6'da yapılan analiz sonucuna göre "kilonuzdan ne kadar memnunsunuz" sorusuna "hiç memnun değilim" diyen öğrencilerin UCLA yalnızlık ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması \bar{x} : 43,3333, memnun değilim diyen öğrencilerin puanlarının aritmetik ortalaması \bar{x} : 42,8000, ne memnunum ne de memnun değilim diyen öğrencilerin puanlarının aritmetik ortalaması \bar{x} : 40,1782, memnunum diyen öğrencilerin puanlarının aritmetik ortalaması \bar{x} : 39,0075 ve çok memnunum diyen öğrencilerin puanlarının aritmetik ortalaması \bar{x} : 38,9189'dur.

"Kilonuzdan ne kadar memnunsunuz?" sorusuna verilen yanıtlara göre üniversite öğrencilerinin yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını bulabilmek amacıyla tek yönlü varyans çözümlemesi uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin kilolarından duydukları memnuniyet düzeylerine ile yaşamış oldukları yalnızlık durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (F =3,062; p<0,017). Ortaya çıkan anlamlı farkın nedenini bulabilmek için Tukey HSD istatistiği uygulanmıştır.

Bu verilerden yola çıkılarak üniversite öğrencilerinin kilolarından duydukları memnuniyet durumu arttıkça kendilerini daha az yalnız hissettikleri söylenebilir. Buradan hareketle katılımcıların kilolarından duydukları memnuniyetleri arttıkça kendilerini daha rahat hissettikleri ve buldukları çevre ile iletişime ve etkileşime daha kolay geçtikleri düşünülmektedir.

Tablo 7: UYÖ'den Alınan Puanların Aritmetik Ortalamalarının Üniversite Öğrencilerinin Boy Memnuniyeti Değişkeni ile Karşılaştırılması

| Boy Memnuniyeti | n | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | F | p | Tukey testi sonucu |
|-------------------------------------|-----|--------------------|----------------|-------|------|--------------------|
| 1. Çok memnunum | 57 | 39,1228 | 9,72308 | 3,445 | ,009 | 3>2 |
| 2. Memnunum | 155 | 38,8065 | 9,2365 | | | |
| 3. Ne memnunum ne de memnun değilim | 112 | 42,2857 | 10,37011 | | | |
| 4. Memnun değilim | 59 | 42,3051 | 10,40599 | | | |
| 5. Hiç memnun değilim | 17 | 44,1765 | 9,57363 | | | |
| Toplam | 400 | 40,57 | 9,94295 | | | |

*p<0,05

Tablo 7'de yapılan analiz sonucuna göre "boyunuzdan ne kadar memnunsunuz?" sorusuna "hiç memnun değilim" cevabını veren öğrencilerin UCLA yalnızlık ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması \bar{x} : 44,1765, memnun değilim diyen öğrencilerin puanlarının aritmetik ortalaması \bar{x} : 42,3051, ne memnunum ne de memnun değilim diyen öğrencilerin puanlarının aritmetik ortalaması \bar{x} : 42,2857, çok memnunum diyen öğrencilerin puanlarının aritmetik ortalaması \bar{x} : 39,1228 ve memnunum diyen öğrencilerin puanlarının aritmetik ortalaması \bar{x} : 38,8065'dir.

"Boyunuzdan ne kadar memnunsunuz?" sorusuna verilen yanıtlara göre üniversite öğrencilerinin yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların farklılaşıp farklılaşmadığını bulabilmek amacıyla tek yönlü varyans çözümlemesi gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin boylarından duydukları memnuniyet düzeyleri ile yaşamış oldukları yalnızlık durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (F =3,445; p<0,05). Ortaya çıkan farkın kaynağını tespit etmek amacıyla Tukey HSD istatistiği uygulanmıştır.

Tablo 7'de ortaya çıkan sonuçlar bir önceki tablodaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin boylarından duydukları memnuniyet düzeyi azaldıkça yalnızlık ölçeğinden



aldıkları puanlar artmaktadır. Bu iki tablonun benzer sonuçlar vermesindeki bir diğer sebep de üniversite gençliğinin yaşamış oldukları sosyal çevrede bireylerin dış görünüşe önem verme çabası içerisinde olmaları ile ilişkilendirilmiştir.

Tablo 8: SGKÖ (Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği) Ortalamaları, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Güvenirlilik Analizi Değerleri

| SGKÖ | n | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | Minimum | Maksimum | Çarpıklık | Basıklık | Güvenirlilik Analizi |
|------|-----|--------------------|----------------|---------|----------|-----------|----------|----------------------|
| | 400 | 37,5300 | 15,34169 | 16,00 | 77,00 | 0,775 | -0,343 | 0,957 |

Tablo 8’de çalışmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin SGKÖ’den aldıkları puanların aritmetik ortalaması \bar{x} : 37,5300, standart sapması ise 15,34169 olarak saptanmıştır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin elde ettikleri toplam puanlarının normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılara yönelik; çarpıklık 0,775, basıklık ise -0,343 şeklinde tespit edilmiştir. Buna göre SGKÖ’den elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağladığı söylenebilir.

Güvenirlilik analizi sonuçlarına göre çıkan 0,957 değeri, 0.70 ile 1 arasındadır. Elde edilen değer 1’e yaklaştıkça güvenilirlik düzeyi artmaktadır. Buna göre ölçek verilerinin istatistiki açıdan güvenilir olduğu ifade edilebilir.

Tablo 9: SGKÖ’den Alınan Puanların Aritmetik Ortalamalarının Üniversite Öğrencilerinin Kilo Memnuniyeti Değişkeni ile Karşılaştırılması

| Kilo Memnuniyeti | n | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | F | p | Tukey testi sonuçları |
|------------------------------------|-----|--------------------|----------------|--------|-------|-----------------------|
| 1.Çok memnunum | 37 | 33,4865 | 14,99930 | 14.046 | 0,000 | 5>3 5>2 5>1 |
| 2.Memnunum | 133 | 32,5338 | 12,87913 | | | |
| 3.Ne memnunum ne de memnun değilim | 101 | 36,0297 | 14,25164 | | | |
| 4.Memnun değilim | 90 | 43,9889 | 16,15758 | | | |
| 5. Hiç memnun değilim | 39 | 47,3846 | 15,11119 | | | |
| Toplam | 400 | 37,5300 | 15,34169 | | | |

*p<0,01

Tablo 9’da yapılan analiz sonucuna göre kilonuzdan ne kadar memnunsunuz sorusuna hiç memnun değilim diyen öğrencilerin SGKÖ’den aldıkları puanların aritmetik ortalaması \bar{x} : 47,3846, memnun değilim diyen öğrencilerin aldıkları puanların aritmetik ortalaması \bar{x} : 43,9889, ne memnunum ne de memnun değilim diyen öğrencilerin aldıkları puanların aritmetik ortalaması \bar{x} : 36,0297, çok memnunum diyen öğrencilerin aldıkları puanların aritmetik ortalaması \bar{x} : 33,4865 ve memnunum diyen öğrencilerin aldıkları puanların aritmetik ortalaması \bar{x} : 32,5338’dir.

"Kilonuzdan ne kadar memnunsunuz?" sorusuna verilen yanıtlara göre üniversite öğrencilerinin yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanların farklılaşp farklılaşmadığını ölçmek amacıyla tek yönlü varyans çözümlemesi gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin kilolarından duydukları memnuniyet durumu ile yaşamış oldukları yalnızlık durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (F =14,046; p<0,01). Ortaya çıkan anlamlı farkın sebebini tespit etmek amacıyla Tukey HSD istatistiği uygulanmıştır. Bu verilerden hareketle; üniversite öğrencilerinin fiziksel yapılarından dolayı yaşamış oldukları memnuniyet durumunun sosyal görünüş kaygılarında etken bir belirleyici olduğu sonucuna ulaşılabilir.



Tablo 10: SGKÖ Puanlarının Aritmetik Ortalamalarının Üniversite Öğrencilerinin Boy Memnuniyeti Değişkeni ile Karşılaştırılması

| Boy Memnuniyeti | n | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | F | P | Tukey testi sonuçları |
|------------------------------------|-----|--------------------|----------------|-------|-------|-----------------------|
| 1.Çok memnunum | 57 | 33,8772 | 14,31042 | 6,569 | 0,000 | 5>2 5>1 |
| 2.Memnunum | 155 | 34,9548 | 13,95556 | | | |
| 3.Ne memnunum ne de memnun değilim | 112 | 38,1250 | 15,01538 | | | |
| 4.Memnun değilim | 59 | 43,8136 | 16,77691 | | | |
| 5.Hiç memnun değilim | 17 | 47,5294 | 18,10082 | | | |
| Toplam | 400 | 37,5300 | 15,34169 | | | |

*p<0,01

Tablo 10'da yapılan analiz sonucuna göre boyunuzdan ne kadar memnunsunuz sorusuna hiç memnun değilim diyen öğrencilerin SGKÖ'den aldıkları puanların aritmetik ortalaması \bar{x} : 47,5294, memnun değilim diyen öğrencilerin aldıkları puanların aritmetik ortalaması \bar{x} : 43,8136, ne memnunum ne de memnun değilim diyen öğrencilerin aldıkları puanların aritmetik ortalaması \bar{x} : 38,1250, memnunum diyen öğrencilerin aldıkları puanların aritmetik ortalaması \bar{x} : 34,9548 ve çok memnunum diyen öğrencilerin aldıkları puanların aritmetik ortalaması ise \bar{x} : 33,8772'dir.

Boyunuzdan ne kadar memnunsunuz değişkenine göre üniversite öğrencilerinin yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını ölçmek amacıyla tek yönlü varyans çözümlemesi gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin boylarından memnunluklarına göre yaşamış oldukları yalnızlık durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (F =6,569; p<0,01). Ortaya çıkan anlamlı farkın sebebini tespit etmek amacıyla Tukey HSD istatistiği uygulanmıştır.

Tablo 10'da çıkan sonuçlar tablo 9'daki sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Bu durumda üniversite öğrencilerinin kendi fiziksel görünüşlerinden memnun olmamaları durumunun sosyal görünüş kaygısı yaşamalarına neden olduğu düşünülmektedir.

Tablo 11: SGKÖ ve UYÖ Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonucu

| KORELASYON | | | |
|------------|--------------------|---------|---------|
| | | UYÖ | SGKÖ |
| UYÖ | Pearson Korelasyon | 1 | 0,457** |
| | p | | ,000 |
| | N | 400 | 400 |
| SGKÖ | Pearson Korelasyon | 0,457** | 1 |
| | p | ,000 | |
| | N | 400 | 400 |

** Ortalama fark 0.01 düzeyinde anlamlıdır(p<0,01).

Tablo 11'de gerçekleştirilen Pearson korelasyon çözümleme sonuçlarına bakıldığında negatif beden algısı ile yalnızlık/içe yönelme ilişkisinin pozitif ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir (r=0,457; p<0,01). Buna göre sosyal görünüş kaygısı yüksek olan üniversite öğrencilerinin, kendilerini yalnız hissetme durumlarının da yüksek olduğu söylenebilir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin negatif beden algısı ile içe yönelme/yalnızlık düzeylerinin ilişkisi analiz edilmeye çalışılmıştır. Araştırmadan çıkan bulgulara göre, negatif beden algısının yalnızlıkla ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları negatif beden algı düzeyi arttıkça, yalnızlıkları da buna koşut olarak artmaktadır.

Araştırmadan çıkan sonuçlara göre öğrencilerin görünüşlerinde yaşamış oldukları memnuniyetsizlik yalnızlıklarını ve sosyal görünüş kaygılarını artırmaktadır. Negatif beden algısı, kişinin dış görünümüyle alakalı olumsuz imgesinin bir neticesi şeklinde düşünülebilmektedir (Kara, 2016, 96).

Negatif beden algısı, kişinin çoğunlukla beden ağırlığı olarak yüksek olmasıyla alakalı duygu-düşünce ve kilo artışı ile bağlantılı korkularını ortaya koysa da, kilo fazlalığı negatif beden algısının sadece



bir bölümüdür. Kimi insanlar, aşırıya kaçacak şekilde bedenlerini analiz ederek, fiziksel özellikleriyle ilgili bazı hatalar tespit ederler. Negatif beden algısı, kişinin fiziksel özellikleri açısından olumsuz duygulara kapılmalarına ve durumu kabullenememeye yol açmaktadır. Bu durum zaman içinde dozajı yükselerek kişide yüksek derecede negatif beden algısına, korkusuna ve kaygısına sebep olabilmektedir (Moe 1999 akt; Kara, 2016: 102).

Araştırma bulguları fiziksel çekiciliği olan bireylerin, çekici olmayan akranları ile karşılaştırıldıklarında sosyal uyumluluklarının daha fazla olduğu, kişilerarası ilişkilerde daha etkili ve sosyal becerilerde daha aktif oldukları sonucunu ortaya çıkarmıştır (Lerner ve Lerner 1977 akt; Gümüş 2000, 104).

Adams (1977 akt; Gümüş 2000, 104)'ın araştırmasına göre de fiziksel çekiciliği olan bireyler, sosyal ortamlara uyum sağlamada ortaya çıkan kaygı verici durumlarla güvenli bir biçimde daha etkili baş etmektedirler.

Yapılan araştırmaların genel bir değerlendirmesi yapıldığında bireylerin sosyal görünüşlerinden duymuş oldukları kaygı ile yaşamış oldukları yalnızlık arasında bir bağ olduğu söylenebilir. Araştırmada kullanılan SGKÖ (Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği) ile UYÖ (UCLA Yalnızlık Ölçeği) arasında yapılan pearson korelasyon analizi sonucu da yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Pearson korelasyon analizine göre UYÖ ile SGKÖ arasında pozitif yönde 0,457'lik bir ilişki ortaya çıkmıştır. Pozitif yöndeki ilişkiyi yorumlamak gerekirse üniversite öğrencilerinin yalnızlık seviyeleri arttıkça sosyal görünüş kaygısı artmaktadır diğer bir deyişle sosyal görünüş kaygısı arttıkça yalnızlık seviyesi de artmaktadır. Bu iki durum arasındaki ilişki bir paradoks gibi düşünülebilir. Nitekim sosyal görünüş kaygısı ile yalnızlık arasındaki ilişki döngüsel bir sebep-sonuç ilişkisine benzemektedir. Buna göre, sosyal görünüşünden kaygılı olan bireylerin yalnızlık seviyeleri de yaşamış oldukları kaygıya eş değer bir şekilde artmaktadır. Yalnızlık seviyesi yüksek olan bireyler çoğunlukla fiziksel görünüşlerinden hoşnut olmadıkları için farklı grupların içersine giremeyerek yalnız kalmaktadırlar.

Sonuç olarak bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin negatif beden algı düzeyi arttıkça içe yönelme-yalnızlık seviyelerinin de arttığı tespit edilmiş olup şu önerilerde bulunulabilir:

- Toplumumuzda birçok insan ve üniversite öğrencileri için negatif beden algısı ve içe yönelme/yalnızlık konusu ciddi bir önem arz etmekte olup, kabul edilmesi gereken bir gerçekliktir. Bu amaçla konunun daha fazla bilimsel araştırma sonucuyla derinlemesine analiz edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Sosyal hizmet; birey, grup ve toplum düzeyinde kişi ve kişilerin potansiyellerinin farkına varabilmeleri, sosyal işlevselliklerini geliştirmeleri, mevcut pozitif-güçlü özelliklerinin ortaya çıkarılıp kullanıma sunulması, başkalarına ihtiyaç duymadan kendi kendilerine yeter bireyler olabilmeleri için profesyonel düzeyde sistemli ve organize olmuş çalışmaların bütünü temsil eder. Bu düşünceden hareketle üniversite öğrencilerinin negatif beden algısı nedeniyle içe yönelme/yalnızlık durumlarıyla baş etmede sosyal hizmet modellerinden yararlanabilmeleri için üniversitelerde okul sosyal hizmet birimlerinin kurulması önem arz etmektedir.
- Negatif beden algısına sahip olan üniversite öğrencilerinin ve diğer insanların bu konuda sadece sosyal hizmet birimlerinden değil, aynı zamanda diğer uzmanların da yer aldığı multi-disipliner ekipten yardım alabilmeleri için profesyonellere ulaşabilme kolaylığı sağlanabilmelidir. Bu amaçla üniversite bünyesinde bu alanda multi disiplinler (psikolog-sosyal hizmet uzmanı, doktor, diyetisyen vb.) bir şekilde hizmet programları düzenlemek yararlı olacaktır.
- Bireysel ve büyük kitleler üzerinde negatif ve pozitif yönde algı oluşturup yönlendirebilme gücü yazılı ve görsel medyanın elindedir. Öyle ki medya kanalıyla aslında ortak ve üzerinde mutabık kalınan ve değişkenlik gösteren birçok özellik üzerinden ideal beden özellikleri algısı oluşturulmaktadır. Örnek olarak kadınlar için sıfır beden ölçüleri ya da erkekler için kaslı bir vücut sahibi olması gibi. Konu detaylı bir şekilde incelendiğinde, uzmanların da görüşleri alındığında bunun sağlık açısından büyük riskler taşıdığı bilinmektedir. Fakat medya yoluyla zaman ve mekân, kültürel yönden bu değişkenlik arz edebilen ve bütünüyle gerçeği yansıtmayan bu tür özelliklere reklam ve kazanç üzerine değişik anlamlar yüklenmektedir. Bu durum ise kişilerin doğal özelliklerinden memnun olmamaya ve onlar üzerinde olumsuz duygular ortaya çıkarak yalnızlığa sürüklenmelerine neden olmaktadır. Bu durumu tersine çevirip konu üzerinde pozitif bir algı oluşturulabilmesi için medya gücünün olumlu yönde kullanılması şarttır. Bu nedenle yazılı ve görsel medya ile işbirliği yoluna gidilerek üniversite öğrencilerinin ve diğer insanların negatif beden algılarına yönelik pozitif duygu ve düşünce oluşturabilmeleri amacıyla çeşitli toplum yararına



eğitici ve öğretici içerikli toplumsal programların düzenlenmesi ve bu programların sayısının artırılması yoluyla bu algının değişmesi sürecine önemli katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

- Bireylerin toplum içerisinde kabul görmeleri, diğer insanlarla uyumlu olup sağlıklı ilişkiler kurmalarının en temel yolu işbirliği içinde ortak bir amaç için birlikte çaba sarf etmekten geçmektedir. Bu nedenle ortak sosyal faaliyetler içerisinde bulunabilmek oldukça önemlidir. Üniversite öğrencilerinin de birbirleriyle kaynaşıp birbirlerini oldukları gibi kabul etmeleri, uyum içerisinde bulunabilmelerini sağlamak için düzenli ve sürekli olarak gezi, piknik, tiyatro vb. sanatsal ve sosyal faaliyetler düzenlenebilir.
- Kişinin kendisini yalnız hissetmesi, bedeninden rahatsızlık duyması, içe kapanmasının en büyük sebeplerinden bir tanesi de kendi potansiyelinin farkına varamaması veya farkına varabilmesine imkân tanıyacak sosyal ortamların olmamasıdır. Birçok insanın diğer insanlarda olmayan farklı özellikleri mevcuttur. Bazen bunlar psikolojik, ruhsal, fiziksel ve diğer açılardan saklı olabilir ya da farkında olunamayabilir. Öğrencilerin kişisel olarak farkında olduğu yada olmadığı birçok pozitif bedensel, sosyal özelliklerini ortaya çıkarabilmeleri, test edebilmeleri ve bu özellikleri pozitif yönde kullanabilmeleri için sportif ve egzersiz üzerine çeşitli faaliyetler düzenleyip bu faaliyetlere katılımı teşvik edici çalışmalar yapmak, dikkat çekmek, motivasyon sağlamak ciddi önem taşımaktadır.
- Genel olarak konu değerlendirildiğinde bazı uç özelliklerin örneğin aşırı kilo veya şişmanlık, aşırı zayıflık veya belirgin fiziksel orantısızlıklar kişide sağlıklı olamama, toplumsal uyumda zorluk ve içe yönelme oluşturabilir. Bu gibi durumları ortaya çıkaran süreçlerin iyi analiz edilmesi önemlidir. Bir bireyin sahip olacağı beden ölçüleri doğuştan gelen genler ve küçüklüğünde kazanacağı beslenme alışkanlıklarıyla yakından ilişkilidir. Yani bir çocuk ölçülü ve sağlıklı beslenme alışkanlığı edinebilmesi durumunda yetişkinlikte de büyük oranda ciddi negatif fiziksel ölçü sorunu yaşamayacaktır. Örnek olarak doyma hissinin çocuğa kazandırılarak çocuğun fazla değil yeteri kadar yemesi, sağlıklı yiyeceklerle beslenmesi, hazır yiyeceklerden uzak durması, ihtiyacına yönelik düzenli egzersiz yapması ciddi konulardır. Bu durumların kişilere kazandırılması ise aile eğitimleriyle mümkündür. Eğitimli ebeveynler bilinçli ve sağlıklı fiziksel, zihinsel ve sosyal özelliklere sahip çocuklar yetiştirebilirler. Tüm çabalara rağmen doğuştan gelen genetik yapı nedeniyle aşırı kilo, zayıflık ya da bazı anormallikler de çıkabilir. Burada yine bilinçli ebeveynlere büyük görev düşmektedir. Çünkü bilinçli ebeveyn çocuğun mevcut özelliklerini tanıması, kendinin farkına varması, farklılıklarıyla da kabul görmesinin sağlanması, desteklenmesi aileyle yakından alakalıdır. Tüm bunlar değerlendirildiğinde aile eğitimlerinin sağlanmasının elzem olduğu bir gerçektir. Ayrıca sağlıklı beslenme ve gelişim konusunun eğitim kurumlarında ders olarak gösterilmesinin ve yaygınlaştırılmasının bu husus ta önemli etki oluşturacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak zaman, mekân, kişisel tercih, bakış açısı, kültür ve birçok dinamiğe bağlı olarak değişkenlik arz eden fiziksel ölçü oranlarının belirli kriterlere sıkıştırılarak toplumda ideal olan ölçüler olarak dayatılması önemli bir yanılgıdır. Mühim olan kişinin sahip olduğu ve var olan özellikleriyle mutlu ve sağlıklı olabilme düşüncesinin yerleştirilebilmesidir. Unutmamak gerekir ki mutluluk koşulları görecelidir. Önemli olan koşulsuz, şartsız mutlu olabilmeyi başarabilmektir. Bu güç ise her insanın içinde mevcuttur.

KAYNAKÇA

- Aral Neriman, Gürsoy Figen (2000). Gençlerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 25(116), 8-12.
- Bozoğlan Bahadır, Çankaya İbrahim (2012). Psikolojik Danışmanların Duygularla Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 15-27.
- Çepikkurt, Fatma, Coşkun Funda (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24.
- Demir, Ayhan (1989) UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18 .
- Doğan, Tayfun (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(2),151-159.
- Dökmen, Zehra (1996). BEM Cinsiyet Rolü Envanterinin Kadınsılık ve Erkeksilik Ölçekleri Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Kriz Dergisi*, 7(1), 27-39.
- Duru, Erdiç (2008). Yalnızlığı Yordama da Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Gümüş, E. Aynur (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişisini İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33(1), 99-108.
- Günay, Mustafa (2015). Yalnızlık Ve Birliktelik Arasında İnsan İlişkileri. *Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 3(2), 98-105.
- Hart, Trevor A., Flora David B., Palyo Sarah A., Fresco David M., Holle Christian, Heimberg Richard G. (2008). Development And Examination Of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.



- İmamoğlu, Seval (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişiler Arası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Rollerini Ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Kalogiannis Perikles, Athanassios Papaioannou (2007). Development of a Scale Assessing Students' Appearance Anxiety in Physical Education. *Perceptual and Motor Skills*, 105(3_suppl), 1075-1086.
- Kara, Ahmet (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı ile Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Birey ve Toplum Dergisi*, 6(11), 95-106.
- Karasar, Niyazi (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi "Kavramlar İlkeler Teknikler"*, (26. Basım), Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaşıkara Gülizar, Doğan Uğur (2017). Beğenilme Arzusu: Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 51-60.
- Kaya, Alim (2017). *İnsan İlişkileri ve İletişim*. (10. Baskı), Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Kılıç, Mehmet (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Körler, Yasemin (2011). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Leung, Louis (2002). Loneliness, Self-Disclosure, and ICQ ("I Seek You") Use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(3), 241-251.
- Makas Samet, Çelik Eyüp (2018). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(67), 926-397.
- Oktan, Vesile (2005). Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Ergenlerdeki Öfkenin Gelişimine Etkisi. M.Ü. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21 (21), 183-192.
- Skues Jason L., Williams Ben, Wise Lisa. (2012). The Effects of Personality Traits, Self-Esteem, Loneliness, And Narcissism on Facebook Use Among University Students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2414-2419.
- Tabachnick Barbara G., Fidell Linda S. (2014). *Using Multivariate Statistics*. (Sixth Ed.), Boston: Pearson Education Limited.
- Yaşartürk Fatih, Çalık Fehmi, Kul Murat, Türkmen Mutlu, Akyüz Hayri (2014). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Okuyan Öğrencilerin Sosyal Fiziki Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport, Special*, 2(1), 863-869.
- Yüceant, Metin (2013). *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.