ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ

ISSN: 2149-0848

THE JOURNAL OF INTERNATIONAL EDUCATION SCIENCE

Beden Saygısının Sosyal Görünüş Kaygısı
Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri:
Öz Şefkatin Rolü

Direct and Indirect Effects of Body Respect
on Social Appearance Anxiety: The Role of
Self-Compassion

Kenan POLAT*
Süleyman ÇİFTÇİ**

Geliş/Submitted: 21.08.2021
Kabul/Accepted: 19.11.2021
Yayın/Published: 26.12.2021

10.29228/INESJOURNAL.52476

Makale Türü:

Araştırma Makalesi

Article Information:

Research Article

Citation / Atıf

Polat, K. ve Çiftçi, S. (2021). Beden saygısının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri: Özşefkatin rolü. *The Journal of International Education Science*, 8 (29), 31-52.

Polat, K. & Çiftçi, S. (2021). Direct and indirect effects of body respect on social appearance anxiety: the role of self-compassion. *The Journal of International Education Science*, 8 (29), 31-52.

This article was checked by Intihal.net. Bu makale İntihal.net tarafından taranmıştır.
This article is under the Creative Commons license. Bu makale Creative Commons lisansı altındadır.

*Arş. Gör., Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, knnplt06@gmail.com

**Uzm. Psk. Dan., Sivas Şehit Ebubekir Ekinci İlkokulu, suleymancifci@gmail.com

ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ

ISSN: 2149-0848

THE JOURNAL OF INTERNATIONAL EDUCATION SCIENCE

Beden Saygısının Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri: Öz Şefkatin Rolü ¹

*Direct and Indirect Effects of Body Respect on Social Appearance Anxiety:
The Role of Self-Compassion*

Arş. Gör. Kenan POLAT

Uzm. Psk. Dan. Süleyman ÇİFÇİ

Öz: Bu araştırmanın amacı beden saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık etkisinin incelendiği bir model test etmektir. Araştırmanın çalışma grubu, uygun örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan 388 yetişken birey-den oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Beden Saygısı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Öz Duyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için korelasyon analizi, basit doğrusal regresyon analizi ve yol analizi kullanılmıştır. Korelasyon analizinde değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu bulunmuştur. Regresyon analizine göre beden saygısı, sosyal görünüş kaygısını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Yol analizinde ise tüm değişkenler arasındaki yol katsayılarının anlamlı ve model uyumunun yeterli olduğu belirlenmiştir. Analizler neticesinde aracılık etkisinin anlamlı ve öz şefkatin kısmi aracılık etkisine sahip olduğu bulunmuştur. Bulgular ilgili literatür bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal görünüş kaygısı, beden saygısı, öz şefkat.

Abstract: This study aims to test a model examining the mediating effect of self-compassion in the relationship between body esteem and social appearance anxiety. The sample of the study consists of 388 adults reached by the convenient sampling method. Personal information form, Body Esteem Scale, Social Appearance Anxiety Scale, and Self-Compassion Scale were used as data collection tools in the study. In the correlation analysis, the re-

¹ "COPE-Dergi Editörleri İçin Davranış Kuralları ve En İyi Uygulama İlkeleri" beyanları: Bu çalışma için herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir. Bu çalışma Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulu'nun 24.07.2021 tarih ve 22 sayılı izni çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Katkı Oranı Beyanı: %55-%45. Sorumlu Yazar: Kenan POLAT

Statements of "COPE-Code of Conduct and Best Practices Guidelines for Journal Editors": No conflicts of interest were reported for this article. This study was prepared with the approval of Sivas Cumhuriyet University Scientific Research and Publication Ethics Social and Human Sciences Ethics Committee. Author Contributions: %55-%45. Corresponding Author: Kenan POLAT

lationshps between the variables were found to be significant. According to the basic linear regression analysis, body esteem significantly predicted social appearance anxiety in a negative way. In the path analysis, it was determined that the path coefficients between all variables were significant and the model fit was sufficient. As a result of the analysis, it was found that the mediation effect was significant and self-compassion had a partial mediation effect. The findings are discussed in the context of the relevant literature.

Keywords: Social appearance anxiety, body esteem, self-compassion.

Giriş

İnsan sosyal bir çevrede dünyaya gelmekte, içinde bulunduğu sosyal çevreyi etkilemekte ve çevresindeki diğer kişilerden etkilenmektedir. Dolayısıyla, diğerleriyle kurulan ilişkiler son derece önemli hale gelmektedir (Ahuvia, 2015). Garner (1997), diğer insanlara kişi hakkında bilgi sunan ilk ve bazen de tek kaynağın dış görünüş olduğunu belirtmekte ve dış görünüşü insanların “kişisel reklam panoları” olarak nitelendirmektedir. Bu bağlamda, dış görünüşün kişilerarası ilişkilerde belirleyici faktörlerden olduğu kabul edilmektedir (Akın Işık, 2019). Bireyler, diğerleri üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak amacıyla hareket etmediklerinde genellikle kendilerini güvende hissetmektedirler. Ancak, kişilerarası bir değerlendirme yapılması ihtimalinin olduğu ve diğerleri üzerinde olumlu bir izlenim bırakılmadığının düşünöldüğü durumlarda, güvende olma duygusu yerini kaygıya bırakmaktadır. Bu kaygı sosyal kaygı olarak nitelendirilmekte (Beck, Emery ve Greenberg, 1985) ve benlik saygısı, beden imajı (Haspolat ve Kağan, 2017) gibi değişkenler üzerinde etkili olabilmektedir. Sosyal kaygının başka bir türü olan sosyal görünüş kaygısı ise insanların fiziksel görünüşleri diğerleri tarafından değerlendirildiğinde ya da fiziksel görünüşlerinin değerlendirilme ihtimalinin olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır (Hart, Leary ve Rejeski, 1989). Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin görünüşleriyle diğerleri üzerinde iyi bir izlenim bırakamadıklarını düşündüklerinde yaşadıkları kaygı (Leary ve Kowalski, 1995) olarak tanımlanabilir. Bununla birlikte, sosyal görünüş kaygısı yalnızca fiziksel görünüşe dair hissedilmemektedir. Boy ve kilo gibi fiziksel özelliklerle birlikte, yüz şekli, göz rengi ve ten rengi gibi genel görünüş ve çekicilik algısı ile ilgili değerlendirmeler de sosyal görünüş kaygısını etkilemektedir (Hart vd., 2008). Dolayısıyla sosyal görünüş kaygısının beden imajı ile de ilişkili olduğu ifade edilebilir (Özcan, vd., 2013). Beden imajı ise fiziksel görünüş, güzellik ve çekicilik algısının ötesinde, kişinin kendisinin nasıl biri olduğunu düşünebilmesini mümkün kılmaktadır. Duygulardan etkilenen ve davranışlar üzerinde de etkili olabilen beden imajı, aynı zamanda, bazı psikopatolojleri de aktif olarak etkileyebilmektedir (Garner, 1997). Olumsuz beden imajının bir sonucu olarak ortaya çıkan sosyal görünüş kaygısı neticesinde(Özcan vd., 2013), diğer bireyler tara-

findan dış görünüşlerinin olumsuz olarak değerlendirileceğini ve yeterince beğenilmeyeceğini düşünen bireylerin öz yeterlik inançları azalmakta (Yürüten Arslan, 2020); karamsarlık (Öksüz, 2012), sosyal ilişkiler kurmaktan çekinme (Çınar ve Keskin, 2015) ve yalnızlık (Kılıç ve Karakuş, 2016) düzeyleri ise artmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerde aynı zamanda obsesif ve kompulsif belirtiler (Çilesiz, 2020), yeme bozuklukları (Levinson vd., 2013), depresyon ve anksiyete belirtileri (Claes vd., 2011) de gözlenebilmektedir. Alan yazında, ayrıca, sosyal görünüş kaygısının fiziksel görünüşünü beğenme ve özgüven (Çetinkaya, Gülaçtı ve Çiftçi, 2019), utangaçlık (Kara, 2016), gelir düzeyi (Ebem, 2019) ve fiziksel aktivitelere katılım (Alemdağ ve Öncü, 2015) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısının ilişkili olduğu diğer bir değişken ise benlik saygısıdır (Adams, Tyler, Calogero ve Lee, 2017). Benlik saygısı yükseldikçe sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır (Antonietti, Camerini ve Marciano, 2020).

Genel benlik saygısının önemli boyutlarından olan beden saygısı (Franzoi ve Shields, 1984) kişinin bedenine ve fiziksel görünüşüne ilişkin yaptığı öznel değerlendirmelerdir (Mendelson, Mendolson ve White, 2001). Beden imajının duygusal boyutu olan beden saygısı, bireyin bedenine ilişkin sahip olduğu duyguları ifade etmektedir (Franzoi ve Shields, 1984). Bedenlerine ilişkin olumlu duygular hisseden kişiler iyi oluşlarını korurken, beden saygısı düşük olan bireylerde ise depresyon (Jónsdóttir, Arnarson ve Smári, 2008), yeme bozuklukları (Irving, 1990) ve kendini nesneleştirme (self-objectification; Strelan ve Hargreaves, 2005) gibi problemler gözlenmektedir. Beden saygısı aynı zamanda sosyal kaygı ile de ilişkilidir (Abdollahi ve Abu Talip, 2015). Beden saygısı arttıkça sosyal kaygı azalmakta, beden saygısı azaldığında ise sosyal kaygı artmaktadır (Abdollahi vd., 2015). Bu bağlamda, beden saygısının, bir sosyal kaygı türü olan sosyal görünüş kaygısı üzerinde de etkili olabileceği ifade edilebilir.

Bireylerin bedenlerine ilişkin olumsuz duygular hissetmeleri ve görünüş kaygısı yaşamalarının ardında yetersiz oldukları, görünüşlerinin kusurlu olduğu (Jónsdóttir vd., 2008) ve diğerleri tarafından yeterince beğenilmeyecekleri düşünceleri yatmaktadır (Hart vd., 2008). Bireylerin başarısızlıklarını ve hatalarını “her insan yanılabilir/hata yapabilir” düşüncesi bağlamında değerlendirmeleri, acı çekmelerine ve sıkıntı yaşamalarına neden olan olumsuz duygulara açık olmaları, yaşanan olumsuz deneyimleri yaşamın bir parçası olarak görmeleri ve kendilerine nezaketle yaklaşmaları olarak tanımlanabilecek öz şefkat (Braehler ve Neff, 2020; Neff, 2003a), hem beden saygısı hem de sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkili olabilecek kavramlardır. Beden saygısını artırabilmek için kişinin kendisini benmerkezci bir tutum içinde diğer insanlarla karşılaştırması gerektiği ifade edilmektedir (Neff, 2003a). Özellikle aşağı yönde yapılan sosyal karşılaştırmalar bireylerin benlik saygılarının artmasını sağlamaktadır (Aspinwall ve Taylor, 1993; Blanton, Crocker ve Miller, 2000). Öz şefkat ise benmerkezci olmayı

gerektirmez (Neff, 2003a). Başarısız olma, acı çekme ya da yanlış yapmanın tüm bireyler için olağan bir durum olduğunu göz önünde bulundurarak kişinin hem kendisinin hem de diğer bireylerin şefkate layık olduğunu düşünmesi öz şefkatin temel prensibidir (Braehler ve Neff, 2020). Böylelikle kişinin benlik saygısını artırabilmek için kendisini diğerleriyle karşılaştırmasına ve kendisi ya da başkaları ile ilgili yargıda bulunmasına gerek kalmayacaktır (Neff, 2003a). Benzer şekilde, öz şefkat sahibi olmak bireyin kusurları, sınırlılıkları ve zaaflarına rağmen kendisine bir insan olarak saygı duymasını (Neff, 2003a) ve kendisini yargılamadan olduğu gibi kabul etmesini (Braehler ve Neff, 2020) gerektirdiğinden, sosyal görünüş kaygısının azalmasına da katkı sağlayabilir. Ayrıca, öz şefkatin kişinin kendisinin ve yaşamının olumsuz yönlerine ilişkin ruminatif düşüncelerinin azalmasına katkı sağladığı da (Tóth-Király ve Neff, 2020) göz önünde bulundurulduğunda hem benlik saygısı hem de sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkili olabileceği ifade edilebilir.

Ön yargılardan uzaklaşarak kendisini tanımaya ve anlamaya çalışmak, özüne yönelik olarak sevecen bir tavır içinde olmak, sıkıntıların sadece kendi yaşamında olmadığını, diğer insanların da benzer ya da daha büyük sıkıntıların olabileceğinin farkında olmak (Braehler ve Neff, 2020; Neff, 2003) kişilerin bedenlerine ilişkin olumlu duygularının artmasına, aynı zaman da diğerleriyle olan ilişkilerinde sosyal görünüş kaygılarının azalmasına katkı sağlayabilir. Beden saygısının sosyal görünüş kaygısına etkisinde öz şefkatin aracılık etkisini inceleyen bu araştırmanın, sosyal görünüş kaygısını etkileyen faktörlerin belirlenmesine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçları aynı zamanda düşük beden saygısı ya da yüksek sosyal görünüş kaygısı neticesinde yaşanması muhtemel depresyon ve anksiyete gibi bir takım ruhsal problemlerin azaltılması ve önlenmesine yönelik psikoeğitsel çalışmalar için yol gösterici olabilir. Araştırma sonuçlarının ayrıca, sosyal kaygının azaltılmasına yönelik çalışmalara da katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Sosyal görünüş kaygısı, beden saygısı ve öz şefkat değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışmada, nicel araştırma desenlerinden olan ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseninde amaç en az iki değişken arasındaki ilişkinin, değişkenler manipüle edilmeden, incelenmesi ve varsa yordayıcı ilişkililerden yola çıkılarak kestirimlerde bulunulmasıdır. (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Araştırmanın bağımlı değişkeni sosyal görünüş kaygısı, bağımsız değişkeni beden saygısı ve aracı değişkeni ise öz şefkattir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, uygun örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan

18-58 yaş ($\bar{X} = 23.50$, $SS = 5.80$) aralığındaki 388 (289 kadın, 99 erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi, olasılık temelli veya olasılık temelli olmayan sistematik örnekleme yöntemlerinin kullanılmasının mümkün olmadığı durumlarda, ulaşılabilir olan bireylerden veri toplanması sürecini ifade etmektedir (Fraenkel vd., 2012). Araştırma kapsamında veri toplanan çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Değişkenler		<i>n</i> ^a	%
Cinsiyet	Kadın	289	74.50
	Erkek	99	25.50
Medeni Hal	Evli	50	12.90
	Bekar	338	87.10
Eğitim Düzeyi	İlkokul	3	.80
	Ortaokul	2	.50
	Lise	38	9.80
	Üniversite	330	85.10
	Yüksek Lisans veya Doktora	15	3.90
Sosyoekonomik Düzey	Alt	14	3.60
	Orta-alt	56	14.40
	Orta	265	68.30
	Üst-orta	50	12.90
	Üst	3	.80

Veri toplama sürecinin tamamlanmasının ardından örneklem büyüklüğünün analiz için yeterli olup olmadığı değerlendirilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi (YEM) gibi çok değişkenli istatistiksel yöntemlerde, parametre tahminlerinin güç ve hassasiyetleri örneklem büyüklüğünden etkilenmektedir (Kline, 2015). Bu nedenle, yeterli büyüklükteki veri seti ile analiz yapılması gerekmektedir (Kline, 2015; Schumacker ve Lomax, 2016). Alanyazında, yeterli örneklem büyüklüğünün ne kadar olması gerektiği ile ilgili farklı öneriler olmak birlikte (örneğin; Hair, William, Babin ve Anderson 2014; Kline, 2015; MacCallum, Widaman, Zhang ve Hong, 1999; Wolf, Harrington, Clark ve Miller, 2013); Kline (2015) istatistiksel güç analizi (statistical power analysis) yönteminin kullanılmasını önermektedir. İkinci tip hata yapma olasılığının (β) birden çıkarılması ($1-\beta$) sonucunda ulaşılan istatistiksel güç oranı, ikinci tip hata yapma olasılığını en aza indirmeyi hedefler ve bu nedenle en az .80 düzeyinde olmalıdır (Brown, 2015; Hair vd., 2014; Kline, 2015; Schumacker ve Lomax, 2016). YEM analizi için istatistiksel güç oranının belirlenmesinde güç düzeyi ($1-\beta = .80$), etki büyüklüğü ($EB = .30$), model serbestlik derecesi (sd), örneklem büyüklüğü (N) ve anlamlılık oranı ($\alpha = .05$) ölçüt olarak kabul edilmiş ve veri toplama süreci öncesi ve sonrasında hesaplanan güç oran-

ları ve örneklem büyüklükleri karşılaştırılmıştır.

Veri setinin oluşturulmasından önce yeterli örneklem büyüklüğünün ne kadar olması gerektiğine ilişkin yürütülen güç analizinde, $sd = 1$, $EB = .30$ ve istatistiksel güç oranı $.80 (1-\beta)$ olmak üzere, ulaşılması gereken en küçük örneklem büyüklüğü $N = 88$ olarak bulunmuştur. Veri setinin elde edilmesinden sonra yapılan güç analizinde ise istatistiksel güç oranı, $N = 388$, $EB = .30$ ve $sd = 1$ olmak üzere, 1.00 olarak bulunmuştur. Bu bağlamda, analiz için gerekli olan örneklem büyüklüğüne ulaşıldığı kabul edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Beden saygısının sosyal görünüş kaygısına etkisinde öz şefkatin aracı rolünün belirlenmesi amacıyla yürütülen bu çalışmada; “Beden Saygısı Ölçeği (BSÖ)”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)”, “Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ)” ve çalışma grubunun demografik özelliklerini belirlemek üzere araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından demografik bilgilere ulaşılması amacı ile hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda bireylere ait yaş, cinsiyet, eğitim, sosyoekonomik düzey ve gelir bilgilerine ilişkin sorular yer almaktadır.

Beden Saygısı Ölçeği. Beden Saygısı Ölçeği (BSÖ), bireylerin kendi bedenlerine ve görünüşlerine ilişkin duygularını belirlemek amacıyla Mendelson, Mendolson ve White (2001) tarafından geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Sevi-Tok ve Gedik (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek; (1) öz görünüm (2) beden ağırlığı ve (3) atıflar olmak üzere 3 boyut ve 5’li likert tipindeki (0 = Hiç ve 4 = Her zaman) 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 4, 7, 9, 11, 13, 17, 18, 19 ve 21. Maddeler ters puanlanmaktadır. BSÖ’de her bir alt ölçekten alınan puanların yüksek olması, katılımcıların alt ölçeklerin değerlendirdiği özelliklere yüksek düzeyde sahip olduklarını göstermektedir. Ölçekten, aynı zamanda, toplam puan da elde edilebilmektedir. Toplam puan yükseldikçe bireyin beden saygısının da yükseldiği kabul edilmektedir. Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçeğin güvenilirliğini test etmek için Cronbach α iç tutarlılık ve test-tekrar test analizi uygulanmıştır. BSÖ toplam puanı için Cronbach α iç tutarlılık katsayısı $.94$, görünüm, beden ağırlığı ve atıflar alt boyutları için Cronbach α iç tutarlılık katsayıları sırasıyla $.91$, $.93$ ve $.79$ olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliğini değerlendirmek için yapılan iki uygulama arasındaki korelasyon değeri ise $r = .74$ olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ölçeğin tamamı için $.93$, görünüm alt ölçeği için $.90$, beden ağırlığı alt ölçeği için $.93$ ve atıflar alt ölçeği için de $.74$ olarak bulunmuştur.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), bireylerin sosyal görünüşlerine ilişkin yaşadıkları bilişsel, duygusal ve davranışsal kaygıları ölçmek amacıyla Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Doğan (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipindeki (1 = Hiç Uygun Değil ve 5 = Tamamen Uygun) 16 maddeden oluşmaktadır. Tek boyutlu bir yapıda olan SGKÖ'den alınabilecek en düşük puan 16 iken alınabilecek en yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten alınan puan arttıkça, katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının da arttığı kabul edilmektedir. SGKÖ değerlendirilirken birinci maddenin ters puanlanmaktadır. Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach α iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar-test güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Son olarak, test yarılama yöntemi kullanılarak hesaplanan güvenirlik katsayısı ise .88 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise .95 olarak bulunmuştur.

Öz Duyarlık Ölçeği. Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ), Neff (2003b) tarafından bireylerin öz şefkat düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. ÖDÖ'nün Türkçeye uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek; (1) öz sevecenlik, (2) öz yargılama, (3) paylaşımların bilincinde olma, (4) izolasyon, (5) bilinçlilik ve (6) aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 boyut ve 5'li Likert tipindeki (1 = Hiçbir zaman ve 5 = Her zaman) 26 maddeden oluşmaktadır. ÖDÖ'de her bir alt ölçekten elde edilen puanların yüksek olması, katılımcıların alt ölçeklerin değerlendirdiği özelliklere sahip olduklarını göstermektedir. Ölçek aynı zamanda toplam puan üzerinde de değerlendirilebilmektedir. Türkçeye uyarlama çalışmasında Cronbach α iç tutarlık katsayıları öz sevecenlik alt ölçeği için .77, öz yargılama alt ölçeği için .72, paylaşımların bilincinde olma alt ölçeği için .72, izolasyon alt ölçeği için .80, bilinçlilik alt ölçeği için .74 ve aşırı özdeşleşme alt ölçeği için .74 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık değerleri ölçeğin tamamı için .93, öz sevecenlik alt ölçeği için .79, öz yargılama alt ölçeği için .88, paylaşımların bilincinde olma alt ölçeği için .79, izolasyon alt ölçeği için .77, bilinçlilik alt ölçeği için .78 ve aşırı özdeşleşme alt ölçeği için de .80 olarak bulunmuştur.

İşlem

Veri toplama sürecine başlamadan önce araştırmacılar tarafından ilk aşamada ölçek kullanım izinleri; ikinci aşamada ise üniversite etik kurul başkanlığından araştırma izni alınmıştır. İzinlerin alınmasının ardından araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile ölçme araçları çevrimiçi form haline getirilmiş ve katılımcılara gönderilmiştir. Çevrimiçi formda, ayrıca, araştırmanın ve verilerin kullanım amacına ilişkin katılımcılara bilgi verilerek; onamları alınmıştır.

Verilerin Analizi

Veri analizinde betimsel istatistikler, parametrik analiz teknikleri ve yol analizi kullanılmıştır. Betimsel istatistikler ile Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu için SPSS21 ve aracılık etkisinin incelendiği yol analizi için AMOS24 ve son olarak istatistiksel güç analizi için de G*Power 3.1 (Faul, Erdfelder, Buncher ve Lan, 2009) programları kullanılmıştır. Verilerin analizinde, veri setinin koşullar bağlamında incelenmesi ve kullanılan analiz yöntemlerinin açıklanarak araştırma hipotezlerinin test edilmesi olmak üzere iki aşamalı bir süreç izlenmiştir.

Araştırma hipotezlerinin test edilmesinden önce veri seti, istatistiksel analizler için gerekli koşulları sağlayıp sağlamadığını belirlemek için kayıp veri, tek ve çok değişkenli uç değerler, normallik ve çoklu bağlantı sorunları açısından incelenmiş ve sonuçlar rapor edilmiştir. Veri setinde kayıp veri olmadığı belirlenmiştir. Tek değişkenli uç değerlerin belirlenmesi için z standart puanları hesaplanmış ve |3.29| (Tabachnick ve Fidell, 2010) aralığı dışında kalan değer olmadığı belirlenmiştir. Çok değişkenli uç değerler için Mahalanobis uzaklığı hesaplanmış ve kritik değerin ($\chi^2_{(3)} = 20.515$, $p < .001$) üzerinde yer alan iki veri analiz dışında bırakılmıştır. Böylece başlangıçta 388 katılımcıdan oluşan veri seti, 386 katılımcıdan oluşmuştur.

Tablo 2

Veri Setine Ait Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişken 1	2	3	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık	Tolerans Değeri	VIF
1. BS	-		58.13	17.08	-.58	-.16	.49	2.03
2. SGK	-.68**	-	32.31	13.76	1.15	.88	.52	1.92
3. ÖŞ	.52**	-.48**	3.13	.70	-.17	.36	.70	1.43

Not. N = 368. BS = Beden saygısı; SGK = Sosyal görünüş kayısı; ÖŞ = Öz şefkat.

** $p < .01$

Veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak Tablo 2’de sunulmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin |1.5| aralığında yer alması verilen normal dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2010). Tablo 2’de yer alan çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde |1.5| aralığı dışında kalan bir değer olmadığı görülmüş ve verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olup olmadığı belirlemek için değişkenler arasındaki korelasyon, tolerans ve VIF değerleri hesaplanarak Tablo 2’de sunulmuştur. Değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin .90’dan ve VIF değerlerinin 10’dan küçük olması; tolerans değerlerinin ise .10’dan büyük olması değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı anlamına gelmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk 2010). Tablo 2’de yer alan

korelasyon, tolerans ve VIF değerleri incelendiğinde, korelasyon değerlerinin .90'dan ve VIF değerlerinin 10'dan küçük; tolerans değerlerinin ise .10'dan büyük olduğu görülmüştür. Bu bağlamda değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı kabul edilmiştir. Bu son kanıtlarla birlikte, veri setinin analiz için gerekli koşulların tamamını sağladığı belirlenmiş ve araştırma hipotezlerinin test edilmesi aşamasına geçilmiştir.

Şekil 1. Hipotetik Model

Bu araştırmada amaç, aracılık etkilerinin incelendiği bir model test etmektir. Modelde beden saygısı bağımsız, sosyal görünüş kaygısı bağımlı ve öz şefkat ise aracı değişkenlerdir. Tüm değişkenler modele gözlenen değişken olarak eklenmiştir. Bu bağlamda araştırma hipotezinin test edilmesi için çok değişkenli istatistiksel yöntemlerden olan yapısal eşitlik modellemesi (YEM); kestirim yöntemi olarak en çok olabilirlik (Maximum Likelihood – ML) kestirim yöntemi ve Hayes (2018) tarafından önerilen basit aracılık modeli (simple mediation analysis) kullanılmıştır. Model uyumunun değerlendirilmesi için parametre kestirimleri ile Kline (2015) tarafından önerilen χ^2 , RMSEA, SRMR, CLI ve TLI uyum indeksleri incelenmiştir. RMSEA ve SRMR değerlerinin .10'dan küçük olması (Kline, 2015); CFI ve TLI değerlerinin ise .90'dan büyük olması (Brown, 2015) modelin yeterli uyum gösterdiği anlamına gelmektedir. Son olarak, aracılık etkisinin anlamlılığını test etme için yanlılık düzeltmesi için ön yükleme (bias-corrected bootstraps) yöntemi kullanılmıştır. Ön yükleme analizinde sıfır (0) değerinin, %95'lik güven aralığı dışında kalması aracılık etkisinin; diğer bir ifade ile dolaylı etkilerin anlamlı olduğunu göstermektedir (Byrne, 2013; Preacher ve Hayes, 2008).

BULGULAR

İlişkisel ve Betimsel İstatistikler

Araştırma hipotezinin test edilmesinden önce araştırmaya konu olan değişkenlere ait betimsel istatistikler incelenmiştir. Tablo 2'de yer alan veriler incelendiğinde, beden saygısı ölçeğinden elde edilen puanların ortalamasının 58.13 ve standart sapmasının ise 17.08; sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden elde edilen puanların ortalamasını 32.31 ve standart sapmasını ise 13.76; son olarak, öz şefkat ölçeğinden elde edilen puanların ortalamasının da 3.13 ve standart sapmasının ise .70 olduğu belirlenmiştir. Tablo 2'de yer alan bir diğer veri ise değişkenler arasındaki korelasyon değerleridir. Kore-

lasyon değerleri incelendiğinde, beden saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında $-.68$ ($p < .01$); beden saygısı ile öz şefkat arasında $.52$ ($p < .01$); sosyal görünüş kaygısı ile öz şefkat arasında ise $-.48$ ($p < .01$) düzeyinde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Aracılık Etkisinin Test Edilmesi

Araştırma hipotezinin test edilmesi amacı ile gerçekleştirilen yol analizine ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur. Aracılık etkisinin incelenmesinden önce bağımsız değişken olan beden saygısı ile bağımlı değişken olan sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki, basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Analiz neticesinde beden saygısının, sosyal görünüş kaygısını ($\beta = -.68$, $p < .001$, %95 GA = $-.74$, $-.61$) negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Şekil 2’de modele ilişkin sunulan standardize edilmiş yol katsayılarına göre, bağımsız değişken olan beden saygısı, bağımlı değişken olan sosyal görünüş kaygısını negatif yönde anlamlı ($\beta = -.58$, $p < .001$, %95 GA = $-.66$, $-.50$); aracı değişken olan öz şefkati ise pozitif yönde anlamlı ($\beta = .52$, $p < .001$, %95 GA = $.44$, $.59$) bir şekilde yordamaktadır. Aracı değişken olan öz şefkat de bağımlı değişken olan sosyal görünüş kaygısını negatif yönde anlamlı ($\beta = -.18$, $p < .001$, %95 GA = $-.26$, $-.10$) bir şekilde yordamaktadır. Son olarak, aracı değişken analize dahil edilmeden önce bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin gücünün ($\beta = -.68$, $p < .001$, %95 GA = $-.74$, $-.61$), aracı değişken modele dahil edildikten sonra ($\beta = -.58$, $p < .001$, %95 GA = $-.66$, $-.50$) azaldığı belirlenmiştir. Bu bağlamda öz şefkat değişkeninin, beden saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahip olduğu kabul edilmiştir.

Şekil 2. Modele İlişkin Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

Model uyumuna ilişkin parametre kestirimleri dışında, model uyum indekslerinin de incelenmesi gerekmektedir. Model uyum indeksleri incelendiğinde $\chi^2_{(0)} = 0.00$ ($p = 1.00$), RMSEA = .00, CFI = 1.00, TLI = 1.00 ve SRMR = .00 olmak üzere tam tanımlı veya doymuş bir model elde edildiği görülmüştür. Modelde sosyal görünüş kaygısının $R^2 = .48$ ve öz şefkat için $R^2 = .27$ olarak bulunmuştur. Özetle, parametre kestirimleri ve uyum indeksleri modelin yeterli uyuma sahip olduğunu göstermiştir. Son olarak aracılık etkisinin anlamlılığının değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu amaçla gerçekleştirilen 10000 örnekleme döngüsünden oluşan yanlılık düzeltmesi için ön yükleme (bias-

corrected bootstraps) analizinde, sıfır (0) değerinin %95'lik güven aralığı (%95 G.A. = -.14, -.05) dışında kaldığı görülmüş ve öz şefkatin aracılık etkisinin anlamlı olduğu kabul edilmiştir. Aracılık etkisinin anlamlı olduğunun belirlenmesinin ardından ise değişkenler arasındaki doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler hesaplanmıştır. Beden saygısının, sosyal görünüş kaygısı üzerindeki doğrudan etkisinin -.58, dolaylı etkisinin -.09 ve toplam etkisinin ise -.68 olduğu bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada beden saygısının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracılık rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; beden saygısı sosyal görünüş kaygısını negatif yönde yordamaktadır. Alan yazın incelendiğinde, beden saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi araştıran sınırlı sayıda çalışmaya (Davis, Brewer ve Weinstein, 1993; Hart vd.,1989) ulaşılabilmektedir. Bu araştırmanın sonuçları önceki araştırmaların sonuçlarını desteklemektedir. Davis ve diğerleri (1993) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısına ilişkin varyansın %42'si beden saygısı tarafından açıklanmaktadır. Hart ve diğerleri (1989) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da sosyal görüş kaygısı ile beden saygısının negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Beden saygısı, benlik saygısının önemli boyutlarından olup (Franzoi ve Shields, 1984) aralarında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Abdollahi vd., 2015). Bu bağlamda, beden saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki benlik saygısı üzerinden de değerlendirilebilir. Alan yazın incelendiğinde, beden saygısı ile sosyal görünüş kaygısı ilişkisinde olduğu gibi, benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında da negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koyan çok sayıda çalışma (Antonietti vd., 2020; Şahin, Barut, Ersanlı ve Kumcağız, 2014;Topuz, Bahadır ve Erdoğan, 2019; Özcan vd., 2013) olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada beden saygısının öz şefkati pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları önceki araştırmaların (Carbonneau vd., 2020; Murn, 2013; Modica, 2019) sonuçları ile uyumludur. Murn (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yüksek düzeyde beden saygısının, yüksek düzeyde öz şefkat ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Modica (2019) tarafından gerçekleştirilen diğer bir çalışmada öz şefkatin beden saygısı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Carbonneau ve diğerleri (2020) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış; öz şefkat, beden saygısı ve yeme davranışları arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Bireyin kusurlarına rağmen kendisine şefkatle yaklaşması (Neff, 2003a) bedenine karşı daha fazla olumlu duygular hissetmesini sağlamakta ve beden saygısını artırmaktadır (Carbonneau vd., 2020; Modica, 2019).

Bu araştırmada elde edilen bir diğer sonuç ise, öz şefkatin sosyal görünüş kaygısını negatif yönde yordamasıdır. Bu durumun, öz şefkati yüksek bireylerin kendilerine karşı daha şefkatli davranıp, eksik veya kusurlarına rağmen kendilerini oldukları

gibi kabullenebilmelerinden (Neff, 2003a) kaynaklanabileceği ifade edilebilir. Ulaşılabilen alan yazında öz şefkat ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sosyal görünüş kaygısı olumsuz beden imajının bir sonucu olarak görülmektedir (Özcan vd., 2013; Ürün ve Şafak Öztürk, 2020). Bununla birlikte, diğer kişilerle yapılan karşılaştırmalar bireyin beden imajını etkilemekte (Jones, 2001) ve diğerleri tarafından beğenilmeme endişesi sosyal görünüş kaygısını tetiklemektedir (Şahin vd., 2014). Alan yazın incelendiğinde öz şefkat ile beden imajı, sosyal karşılaştırma ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen çeşitli çalışmalar (Epli Koç ve Ermiş, 2016; Homan ve Tylka, 2015; Thøgersen-Ntoumani, Dodds, Chatzisarantis ve Ntoumanis, 2017) olduğu görülmektedir. Homan ve Tylka (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öz şefkatin sosyal karşılaştırmaları azalttığı ve olumlu beden imajının korunmasına katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Epli Koç ve Ermiş (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öz şefkat ile sosyal fiziki kaygı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Thøgersen-Ntoumani ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada öz şefkatin sosyal fiziki kaygı üzerinde negatif yönde, olumlu beden imajı üzerinde ise pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada yukarı yönde yapılan sosyal karşılaştırmaların sosyal fiziki kaygı üzerinde pozitif yönde etkili olduğu belirlenmiştir. Rodgers ve diğerleri (2017) tarafından gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise, öz şefkatin olumlu beden imajının korunmasına katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal görünüş kaygısının olumsuz beden imajının neticesinde ortaya çıktığı (Özcan vd., 2013) varsayımından yola çıkılarak, bu araştırmada ulaşılan öz şefkatin sosyal görünüş kaygısını negatif yönde etkilediği sonucunun ilgili yazındaki çalışmaların sonuçlarıyla uyumlu olduğu ifade edilebilir.

Bu araştırmada, beden saygısının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracılık rolünün olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Ulaşılabilen alan yazında, beden saygısının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracılık rolünün incelendiği herhangi bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Yukarıda ifade edildiği gibi beden saygısı sosyal görünüş kaygısını negatif yönde (Davis, Brewer ve Weinstein, 1993; Hart vd., 1989), öz şefkati ise pozitif yönde (Carbonneau vd., 2020; Murn, 2013; Modica, 2019) etkilemektedir. Öz şefkat ise sosyal karşılaştırmaları azalıp olumlu beden imajının korunmasına katkıda bulunmaktadır (Homan ve Tylka, 2015; Rodgers vd., 2017; Thøgersen-Ntoumani vd., 2017). Ayrıca öz şefkat, sosyal fiziksel kaygının da azalmasını sağlamaktadır (Epli Koç ve Ermiş, 2016; Thøgersen-Ntoumani vd., 2017). Bu bağlamda, öz şefkatin beden saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiye aracılık edebileceği ifade edilebilir.

Bu araştırma, çalışma grubu açısından değerlendirildiğinde bazı sınırlılıklar göstermektedir. Araştırmanın çalışma grubu cinsiyet açısından değerlendirildiğinde çalışma grubunda yer alan kadın katılımcıların sayısının erkek katılımcıların sayısının

dan fazla ve orantısız olduğu görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalar (Şimşir, Zeki ve Dilmaç, 2019; Şahin, Barut ve Ersanlı, 2013) olmakla birlikte erkeklerin kadınlara göre sosyal görünüş kaygılarının anlamlı düzeyde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalar da (Alemdağ ve Öncü, 2015; Soylu, Atik ve Öçalan, 2017) alan yazında bulunmaktadır. Bu bağlamda, kadın katılımcıların sayısının erkek katılımcılardan fazla olması bu araştırmanın sınırlıklarındandır. Ayrıca çalışma grubu yetişkin bireylerle sınırlıdır. Şimşir ve diğerleri (2019) yaptıkları çalışmada sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin gelişim dönemlerine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte, özellikle fiziksel değişimlerin yoğun olarak gözlemlendiği ergenlik dönemindeki bireylerin zihinleri, görünüşlerinin diğerleri tarafından beğenilip beğenilmediği düşüncesiyle fazlasıyla meşguldür (Rosenblum ve Lewis, 1999). Bu çalışmada ergenlik dönemindeki katılımcıların yer almaması araştırmanın diğer bir sınırlığı olarak ifade edilebilir. Çalışma grubu aynı zamanda sosyo-ekonomik düzey bakımından çeşitlilik göstermemektedir. Sosyal görünüş kaygısının gelir düzeyine göre farklılaştığı (Ebem, 2019) dikkate alındığında, özellikle farklı eğitim ve gelir düzeyindeki bireylerle araştırmanın gerçekleştirilmemesi de araştırmanı sınırlığı kapsamında değerlendirilebilir.

Bu araştırma beden saygısı, öz şefkat ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koyması açısından literatüre özgün bir katkı sağlayacaktır. Ayrıca, ulaşılabilen alan yazında, beden saygısının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracılık rolünün incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmaması, bu çalışmanın bir diğer katkısıdır. Gelecek araştırmalarda cinsiyet, gelişim dönemi, sosyoekonomik düzey açısından farklı gruplarla gerçekleştirilecek çalışmalar bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile daha sağlıklı ve akılcı bir biçimde başa çıkmalarında ve bunu etkileyen olumsuz faktörlerin belirlenmesinde yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada beden saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte beden saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide farklı değişkenlerin de etkisinin olabileceği düşünülebilir. Yeni yapılacak araştırmalarda beden saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide sosyal karşılaştırma, yalnızlık, sosyal destek ve arkadaşlık kalitesi gibi değişkenlerin aracılık etkisi de incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Abdollahi, A. ve Abu Talib, M. (2015). Self-esteem, body-esteem, emotional intelligence, and social anxiety in a college sample: The moderating role of weight. *Psychology, Health & Medicine*, 21(2), 221-225. <https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1017825>

- Abdollahi, A., Abu Talib, M., Reza Vakili Mobarakeh, M., Momtaz, V., ve Kavian Mobarake, R. (2015). Body-esteem mediates the relationship between self-esteem and social anxiety: The Moderating roles of weight and gender. *Child Care in Practice*, 22(3), 296–308. <https://doi.org/10.1080/13575279.2015.1054787>
- Adams, K. E., Tyler, J. M., Calogero, R. ve Lee, J. (2017). Exploring the relationship between appearance-contingent self-worth and self-esteem: The roles of self-objectification and appearance anxiety. *Body Image*, 23, 176-182. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.004>
- Ahuvia, A. C. (2015). Nothing matters more to people than people: Brand meaning and social relationships. *Review Of Marketing Research*, 12, 121–149. <https://doi.org/10.1108/s1548-643520150000012005>
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1-10.
- Akın Işık, R. (2019). *Jinekolojik kanserle ilişkili lenfödem önlenmesinde egzersiz ve basit lenfatik drenaj uygulamalarının lenfödem gelişimi, alt ekstremitte fonksiyonel durum, yaşam kalitesi ve sosyal görünüş kaygısına etkisinin değerlendirilmesi: Randomize kontrollü çalışma*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). The Investigation of participation physical activity and social appearance anxiety at the preservice teachers. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(1), 287-300. <https://doi.org/10.14486/IJSCS291>
- Antonietti, C., Camerini, A.L. ve Marciano, L. (2020) The impact of self-esteem, family and peer cohesion on social appearance anxiety in adolescence: Examination of the mediating role of coping. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25:1, 1089-1102. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1858888>
- Aspinwall, L. G. ve Taylor, S. E. (1993). Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 708–722. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.708>
- Blanton, H., Crocker, J. ve Miller, D. T. (2000). The effects of in-group versus out-group social comparison on self-esteem in the context of a negative stereotype. *Journal of Experimental Social Psychology*, 36(5), 519–530. <https://doi.org/10.1006/jesp.2000.1425>
- Braehler, C. ve Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. *Emotion in Posttraumatic Stress Disorder*, 567–596. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-816022-0.00020-x>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2nd ed.). The Guilford Press. <https://doi.org/10.1198/tas.2008.s98>

- Byrne, B. M. (2013). Structural equation modeling with AMOS. In *Structural Equation Modeling With AMOS*. <https://doi.org/10.4324/9781410600219>
- Carbonneau, N., Goodman, L. C., Roberts, L. T., Bégin, C., Lussier, Y. ve Musher-Eizenman, D. R. (2020). A look at the intergenerational associations between self-compassion, body esteem, and emotional eating within dyads of mothers and their adult daughters. *Body Image*, 33, 106–114. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.007>
- Claes, L., Hart, T. A., Smits, D., Van den Eynde, F., Mueller, A. ve Mitchell, J. E. (2011). Validation of the social appearance anxiety scale in female eating disorder patients. *European Eating Disorders Review*, 20(5), 406–409. <https://doi.org/10.1002/erv.1147>
- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F. ve Çiftci, Z. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 904-922. <https://doi.org/10.26466/opus.523444>
- Çınar, H. ve Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464.
- Çilesiz, G.D. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık düzeylerinin obsesif kompulsif semptomlar ile ilişkisinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G.ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve lisrel uygulamaları* (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Davis, C., Brewer, H.ve Weinstein, M. (1993). A study of appearance anxiety in young men. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 21(1), 63-74. <https://doi.org/10.2224/sbp.1993.21.1.63>
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Ebem, V. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (Bitlis ve Yozgat ili örneği). Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı.
- Epli Koç, H. ve Ermiş, E. (2016). Self-compassion as a predictor of social physique anxiety in athletes. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5214–5222. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4120>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A.ve Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research*

- Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Huyn, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th Editio). The McGraw-Hill Companies, New York. <https://doi.org/10.1037/032719>
- Franzoi, S. L. ve Shields, S. A. (1984). The body esteem scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment*, 48(2), 173–178. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4802_12
- Garner, D. M. (1997). The 1997 Body image survey results. *Psychology Today*, 30(1), 30–44
- Hair, J. F., William, C. B., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Education Limited.
- Hart, E. A., Leary, M. R. ve Rejeski, W. J. (1989). The Measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94–104. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.94>
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48–59. <https://doi.org/10.1177/1073191107306673>
- Haspolat, N. K., ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139–152. <https://doi.org/10.17556/erziefd.322327>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Homan, K. J. ve Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body Image*, 15, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007>
- Irving, L. M. (1990). Mirror images: Effects of the standard of beauty on the self- and body-esteem of women exhibiting varying levels of bulimic symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 230–242. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.2.23>
- Jónsdóttir, S. R., Arnarson, E. Ö. ve Smári, J. (2008). Body esteem, perceived competence and depression in Icelandic adolescents. *Nordic Psychology*, 60(1), 58–71. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.60.1.58>
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boy. *Sex Roles*, 45(9/10), 645–664. <https://doi.org/10.1023/a:1014815725852>

- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 95-106.
- Kılıç, M. ve Karakuş, Ö. (2016). The study of the relationships between social appearance anxiety, self-esteem and loneliness level among university students. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practices of structural equation modelling* (4th ed.). The Guilford Press.
- Koskina, A., Van den Eynde, F., Meisel, S., Campbell, I. C. ve Schmidt, U. (2011). Social appearance anxiety and bulimia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 16(2), 142-145. <https://doi.org/10.1007/bf03325321>
- Kowner, R. (2002). Japanese body image: Structure and esteem scores in a cross-cultural perspective. *International Journal of Psychology*, 37(3), 149-159. <https://doi.org/10.1080/00207590143000298>
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*, Guilford: New York.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M., ve Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. Distinct or shared risk factors for social anxiety and eating disorders? *Appetite*, 67, 125-133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.04.002>
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S. ve Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological Methods*, 4(1), 84-99. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.1.84>
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J. ve White, D. R. (2001). Body-Esteem Scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 90-106. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7601_6
- Modica, C. (2019). Facebook, body esteem, and body surveillance in adult women: The moderating role of self-compassion and appearance-contingent self-worth. *Body Image*, 29, 17-30. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.002>
- Murn, L.T. (2013). *Increasing self-compassion and positive body esteem: An expressive writing intervention*. Doctoral dissertation, Oklahoma State University, Oklahoma.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları

- arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77
- Özcan, H., Şubaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, S. ve Yıldız, M. (2013). Relationship between self-esteem, social appearance anxiety, depression and anxiety in adolescent and young adult women. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130507015148>
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Sevi Tok, E. ve Gedik, Z. (2019). Turkish validity and reliability study of the body esteem scale. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*. 32(4), 345-351. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2019.0004>
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2016). *A beginner's guide to structural equation modeling* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203851319>
- Soylu, Y., Atik, F. ve Öçalan, M. (2017). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi (Kırıkkale ili örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, Özel Sayı 1, 38-45.
- Strelan, P. ve Hargreaves, D. (2005). Women who objectify other women: the vicious circle of objectification? *Sex Roles: A Journal of Research*, 52(9-10), 707-712. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3737-3>
- Rodgers, R. F., Franko, D. L., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Cook, E. ve Lowy, A. S. (2017). Body image in emerging adults: The protective role of self-compassion. *Body Image*, 22, 148-155. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.003>
- Rosenblum, G. D. ve Lewis, M. (1999). The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence. *Child Development*, 70(1), 50-64. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00005>
- Şahin, E., Barut, Y., ve Ersanli, E. (2013). Sociodemographic variables in relation to social appearance anxiety in adolescents. *Online Submission*, 15(1), 56-63.
- Şimşir, Z., Seki, T. ve Dilmaç, B. (2019). Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: Bir meta analiz çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9 (17), 615-637. <https://doi.org/10.26466/opus.519967>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2010). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Thøgersen-Ntoumani, C., Dodos, L., Chatzisarantis, N. ve Ntoumanis, N. (2017). A diary study of self-compassion, upward social comparisons, and body image-

- related outcomes. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 242–258. <https://doi.org/10.1111/aphw.12089>
- Topuz, R., Bahadır, Z. ve Erdoğan, Ç. H. (2019). Examining the social appearance anxiety and self-esteem levels of students of the sport management department. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 74-79. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.51.74.79>
- Tóth-Király, I. ve Neff, K. D. (2020). Is self-compassion universal? Support for the measurement in variance of the self-compassion scale a cross populations. *Assessment*, 103(1), 92-105. <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>
- Ürün, Ö. ve Şafak Öztürk, C. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.
- Yürüten Aslan, M. (2020). Öğretmen adaylarında sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlik inancı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Wolf, E. J., Harrington, K. M., Clark, S. L. ve Miller, M. W. (2013). Sample size requirements for structural equation models: An evaluation of power, bias, and solution propriety. *Educational and Psychological Measurement*, 73(6), 913–934. <https://doi.org/10.1177/0013164413495237>

Extended Abstract

Introduction

Social appearance anxiety is the anxiety experienced by individuals when they think that they cannot make a good impression on others with their appearance. Social appearance anxiety negatively affects self-esteem, self-efficacy beliefs, and social relations. Body esteem is the subjective evaluation of one's body and physical appearance and therefore can also affect social appearance anxiety. Research findings also support this situation. Body esteem significantly predicted social appearance anxiety in a negative way. Self-compassion refers to being kind to oneself during difficult times, failures, and mistakes and is a variable that can have an impact on social appearance anxiety. In this context, the mediating effect of self-compassion in the relationship between body esteem and social appearance anxiety was examined.

Method

In this study, relational screening design, which is one of the quantitative research methods, was used. Social appearance anxiety was used as the dependent vari-

able, body esteem as the independent variable, and self-compassion as the mediator variable. The sample of the research consists of 388 (289 female, 99 male) participants between the ages of 18-58 ($M = 23.50$, $Sd = 5.80$), reached by using the convenient sampling method. The sample size was tested with statistical power analysis and it was accepted that the sample size was sufficient.

Personal information form, social appearance anxiety scale, body esteem scale, and self-compassion scale were used as data collection tools in this research. The personal information form and the scales were turned into an online form and delivered to the participants. After completing the data collection process, statistical analyses were carried out.

The data set was evaluated in terms of univariate and multivariate extreme values and extreme values were excluded from the analysis. The data set is normally distributed. There is no multicollinearity between the variables. Later, correlation analysis, simple linear regression analysis, and path analysis were used to examine the relationships between variables.

Results

In the correlation analysis, the relationships between body esteem, social appearance anxiety, and self-compassion variables were found to be significant. According to simple regression analysis, body esteem negatively predicted social appearance anxiety. In the path analysis, it was determined that the path coefficients between the variables were significant and the model fit was sufficient. As a result of the analysis, it was found that the mediation effect was significant and self-compassion had a partial mediation effect. It was found that the direct effect of body esteem on social appearance anxiety is $-.58$, the indirect effect is $-.09$, and the total effect is $-.68$.

Discussion

According to the findings, body esteem significantly predicted social appearance anxiety in a negative way. This finding is supported by other research findings. Body esteem is one of the important dimensions of self-esteem and there is a positive relationship between these variables. Studies have shown that there were negative relationships between self-esteem and social appearance anxiety. Therefore, it can be said that interventions aimed at increasing body esteem and self-esteem will reduce social appearance anxiety.

According to the path analysis, body esteem positively predicted self-compassion. This finding is supported by other research findings. In one study, it was determined that there were significant relationships between self-compassion, body esteem, and eating behaviors. In this context, it can be said that self-compassion will

increase positive feelings about body and appearance and body esteem.

According to a finding obtained from the path analysis, self-compassion negatively predicted social appearance anxiety. This finding is supported by other research findings. For example, one study found that self-compassion reduces social comparisons and contributes to maintaining a positive body image. This findings can be interpreted as individuals with high self-compassion levels can be protected from the negative effects of social appearance anxiety and low body esteem.

Another finding of this study is that the mediating effect of self-compassion is significant. As stated before, body esteem negatively affects social appearance anxiety and positively affects self-compassion. On the other hand, self-compassion reduces social comparisons and contributes to maintaining a positive body image. In this context, it can be stated that self-compassion can mediate the relationship between body esteem and social appearance anxiety.