

## Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Sosyal ve Duygusal Öz Yeterliğin Aracı Rolü

Didem Varol<sup>1</sup>  

**Atıf:** Varol, D. (2020). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal ve duygusal öz yeterliğin aracı rolü. *e- Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7, 319-332. doi:10.30900/kafkasegt.827960

**Araştırma Makalesi**

**Geliş Tarihi:**18.11.2020

**Kabul Tarihi:**21.12.2020

### Öz

Bu araştırmanın amacı ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal ve duygusal öz yeterliğin aracı rolünü incelemektir. Buna ek olarak çalışmada cinsiyetin sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün bulunup bulunmadığı da incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 2019-2020 öğretim yılında İstanbul’da bir lisede öğrenimlerine devam etmekte olan 357 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 13-18’dir. Öğrencilerin 180’i (%50.4) kadın, 177’i (%49.6) erkektir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Çocuklar için Öz Yeterlik Ölçeği ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Veriler Betimsel İstatistikler, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Bootstrap Yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgular  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde test edilmiştir. Araştırma bulgularına göre sosyal görünüş kaygısı, sosyal-duygusal öz yeterlik ve öznel iyi oluş ile negatif yönde ilişki göstermektedir. Öz yeterlik algısı ile öznel iyi oluş arasında ise pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan aracılık analizi sonucunda sosyal-duygusal öz yeterliğin, sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Düzenleyicilik analizi sonucunda ise cinsiyetin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar literatür bağlamında tartışılarak sunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Sosyal görünüş kaygısı, öz yeterlik, öznel iyi oluş, ergenlik

### Abstract

This study aims to examine the mediating role of social and emotional self-efficacy in the relationship between social appearance anxiety and subjective well-being in adolescents. In addition, the study examines whether gender has a moderator role in the relationship between social appearance anxiety and subjective well-being. The design of the study is based on the correlational survey model. The sample of the study consisted of 357 high school students continuing their education in a high school in Istanbul in the 2019-2020 academic year. The age range of the students participating in the study was found to be 13-18. 180 (50.4%) of the students were female and 177 (49.6%) of them were male. Personal Information Form, Social Appearance Anxiety Scale, Self-Efficacy Scale for Children, and Adolescent Subjective Well-being Scale were used as data collection tools in the study. The data were analyzed using Descriptive Statistics, Pearson Correlation Analysis, and Bootstrap Method. The findings obtained as a result of the analysis were tested at  $p < .05$  significance level. According to the research findings, social appearance anxiety had a negative relationship with social-emotional self-efficacy and subjective well-being. There was a positive and significant relationship between self-efficacy perception and subjective well-being. As a result of the mediation analysis, it was determined that social-emotional self-efficacy had a mediator role in the relationship between social appearance anxiety and subjective well-being. As a result of the moderation analysis, it was concluded that gender had no moderator role in the relationship between social appearance anxiety and subjective well-being.

**Keywords:** Social appearance anxiety, self-efficacy, subjective well-being, adolescence

<sup>1</sup> Araştırma Görevlisi, d.varol@iku.edu.tr, İstanbul Kültür Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

## Giriş

Günümüz toplumlarında bireyin içinde bulunduğu çevrede yarattığı izlenimler gittikçe önem kazanmakta ve nasıl bir izlenim yarattığı sorusu bireyin yaşadığı pek çok kaygının temelini oluşturmaktadır. Bu durumla yakından ilişkili bir kavram olan sosyal görünüş kaygısı bireyin sosyal ortamlarda fiziksel görünümünü nedeniyle olumsuz değerlendirilebileceğine ilişkin kaygısı olarak tanımlanmaktadır (Hart vd., 2008). Literatür incelendiğinde bu kavramın sosyal anksiyete, yeme bozuklukları (Levinson vd., 2013), negatif değerlendirilme korkusu ve nevrozizm (Levinson ve Rodebaugh, 2011) gibi problemler ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum sosyal görünüş kaygısının bireyin öznel iyi oluşu ile ters yönde ilişki gösterebileceğine işaret etmektedir. Sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olabilecek bir diğer değişken ise öz yeterlik algısıdır. Sosyal Bilişsel Kuram' a göre bireyin yetkinlik beklentisine temel oluşturan kaynaklardan biri duygusal ve fizyolojik durumlardır (Bandura, 1977). Duygusal ve fizyolojik durumlar bireyin bir olaya karşı sergilediği stres, kaygı, umutsuzluk gibi duygusal ve bedensel tepkileri içermektedir. Bireyler bir durumda bu tepkileri sergilediklerinde bu durumu başarısız olacakları şeklinde yorumlamakta ve düşük yetkinlik beklentisine sahip olmaktadır (Bandura, 1982; Pajares, 2006). Kuramın bu görüşü sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin sosyal ve duygusal öz yeterlik algılarının düşük olabileceğini düşündürmektedir. Buna göre sosyal görünüşü nedeniyle eleştirilme kaygısı yaşamak bireyin kendisini sosyal ilişkiler açısından yetersiz görmesine ve duygularını düzenlemekte zorlanmasına zemin oluşturabilir. Bu yetersizlik algısı ise bireyin yaşayacağı farklı problemleri tetikleyecektir. Yapılan araştırmalar düşük yetkinlik beklentisinin depresyon (Ahmad, Yasien ve Ahmad, 2014; Bandura, Pastorelli, Barbaranelli ve Caprara, 1999; Wei, Russell ve Zakalik, 2005) ve yalnızlık (Erözkan ve Deniz, 2012; Wei vd., 2005) gibi problemlerle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasında öz yeterlik algısı aracılığıyla gerçekleşen dolaylı bir ilişkinin varlığını düşündürmektedir. Bu araştırmanın amacı söz konusu bu ilişkinin varlığının test edilmesidir. Diğer taraftan ergenlik dönemi bireyin hızlı bedensel değişimler yaşadığı bir dönemdir. Söz konusu bu değişimler ergeni psikolojik açıdan da etkileyebilmektedir. Bu nedenle bu araştırma ergenlik dönemindeki bireyler ile gerçekleştirilmiştir.

### Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal bir varlık olan insan için çevresindeki bireylerle ilişki kurmak, sosyal bir çevre edinmek temel bir özelliktir. Ancak günümüzde bu ilişkilerin bireylerin sosyal bir çevrede birbirlerini izlemeleri ve çeşitli açılardan değerlendirmeleri temelinde gerçekleştiği görülmektedir. Bu durum sosyal çevre içerisinde çeşitli kaygılar yaşanmasına neden olmaktadır. Benlik Sunumu Kuramı' na göre bireyler başkaları üzerinde olumlu bir izlenim yaratma kaygısı duymadıkları, başkalarının onlarla ilgili değerlendirmelerinin onları kaygılandırmadığı ya da başkaları üzerinde olumlu bir izlenim yaratmak istedikleri ve bunu başardıklarına inandıkları sosyal ortamlarda kendilerini güvende hissetmektedirler. Ancak sosyal ortamların çok büyük bir kısmı bu özelliklere sahip değildir. Bu durum bireylerin istedikleri bu olumlu etkiyi nasıl yaratacakları, bu ortamlarda nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili belirsizlikler yaratmakta ve birey toplumun saygısını kaybedeceğine yönelik korkular duymaktadır (Schlenker ve Leary, 1982). Belirtilen bu kaygıların genel adı olan Sosyal Fobi (Sosyal Anksiyete Bozukluğu), bireyin başkaları tarafından değerlendirilebileceği bir sosyal ortamda, bir eylemi gerçekleştirmeye ya da bir eylemi gerçekleştirirken gözlenmeye dair korkular duyması şeklinde tanımlanan bir kaygı bozukluğudur (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). DSM- 5' te yer alan bu tanıma göre sosyal fobi problemi olan bireyler başkalarının önünde konuşma yapmak ya da yemek yemek gibi eylemleri yerine getirirken kaygı duymaktadır. Bu bireyler davranışlarının başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesinden ya da kaygı duyduklarının diğer bireyler tarafından anlaşılmasından çekinmektedirler. Bu nedenle sosyal fobi yaşayan bireyler sosyal ortamlardan kaçınmakta ya da bu ortamlarda buldukları süreyi onları zorlayacak şekilde kaygı ile geçirmektedirler (APA, 2013). Hart ve meslektaşları (2008), bireylerin yalnızca davranışları ile ilgili değil fiziksel görünüşleri ile ilgili olarak da olumsuz değerlendirilme kaygısı yaşayabildiklerini belirtmiş ve bu durumu sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlamışlardır. Burada belirtilen fiziksel görünüm yalnızca boy, kilo, kas gibi özellikleri değil yüzün boyutu ve şekli, ten rengi gibi pek çok fiziksel unsuru kapsamaktadır. Sosyal görünüş kaygısı bu yönüyle kendisiyle yakın anlamda kullanılan sosyal fizik kaygıya göre daha geniş bir çerçeveye sahiptir.

Literatür incelendiğinde sosyal görünüş kaygısının bireyin beden imajıyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Dixit ve Luqman (2018), genç yetişkinler ile yaptıkları bir araştırmada bireylerin beden imajı kaygıları, sosyal anksiyete düzeyleri ve psikolojik rahatsızlık düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir. Çetinkaya (2018) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı bir araştırmada olumlu beden algısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Beden imajı ve sosyal görünüş kaygısı arasında tespit edilen bu ilişkiler, sosyal görünüş kaygısının ergenlik döneminde yüksek seviyede gözlemlenebileceğine işaret etmektedir. Ergenlik dönemi bireyin bebeklikten sonraki en hızlı büyüme ve gelişme dönemidir. Bu dönemde bireyler boy ve kilo artışı, ses değişimi, kalça ya da omuzların genişlemesi gibi pek çok fiziksel değişim geçirmektedir. Bu değişim süreci fiziksel olduğu kadar psikolojik boyutu da bulunan bir süreçtir. Ergenlerin beden imajı hakkında duydukları kaygı, geçirilen psikolojik sürecin en belirgin özelliklerindedir (Santrock, 2014). Diğer taraftan Elkind (1967), bu dönemin en temel özelliklerinden biri olan benmerkezciliğin, çevresindeki bireylerin ergeni izlediği, ona baktığı ve onu gözlediği şeklindeki düşüncelerle ortaya çıkabileceğini belirtmekte ve bu durumu hayali izleyici olarak adlandırmaktadır. Bu durumun ergenlerin sosyal görünüş kaygısı yaşama olasılıklarını arttırabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada belirtilen bu kaygının öznel iyi oluş ile ilişkisi ele alınacaktır.

### **Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluş**

Mutluluğu anlamaya ve tanımlamaya yönelik çabalar çok eski çağlara dayanmaktadır. Günümüzde ise mutluluk kavramı, öznel iyi oluş kavramı ile anlamdaş olarak kullanılabilir. Öznel iyi oluş literatürde mutluluk ile aynı anlamda kullanılsa da mutluluktan daha kapsamlı bir tanımla bulunmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşamı ile ilgili pozitif düşünce ve duygularından oluşan doyum ya da yaşamındaki pozitif etkilerle ilgili genel deneyimleri olarak ifade edilmektedir. Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu bireyin işi, evliliği ve yaşamının diğer alanlarındaki mutluluğu ile beslenen yaşam doyumundan oluşmaktadır. Duygusal boyut ise olumlu ve olumsuz olmak üzere iki farklı açıdan ele alınmaktadır. Olumlu duygular boyutunda bireyin yaşamı ile ilgili olumlu değerlendirmeleri ve duyguları yer alırken olumsuz duygular boyutunda anksiyete, depresyon, öfke gibi duygular ve yaşama ilişkin olumsuz değerlendirmeler yer almaktadır (Diener, 1994; Myers ve Diener, 1995). Bu durum öznel iyi oluş ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiye dayanak oluşturmaktadır.

Literatür incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar olduğu görülmektedir. Seki ve Dilmaç (2015) ergenler ile yaptıkları bir araştırmada sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Karahan ve Akduman (2017) ise sivil havacılık programı öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş (mutluluk) arasındaki ilişkileri inceledikleri bir araştırmada sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir. Bu araştırma sonuçları sosyal görünüş kaygısının öznel iyi oluş ile ters yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

### **Sosyal- Duygusal Öz Yeterlik ve Sosyal Bilişsel Kuram**

Bireyi, elde etmek istediği başarıya götüren yolda etkili olan pek çok önemli faktör bulunmaktadır. Bandura, bu faktörlerden birinin yetkinlik beklentisi olduğunu öne sürmektedir. Yetkinlik beklentisi bireyin herhangi bir konuda onu olumlu sonuca götüreceği davranışları başarılı bir şekilde sergileyebileceğine dair inancıdır (Bandura, 1977). Bireyin bu inancı, yaptığı seçimleri ve bu seçimlere ulaşmak için sarf edeceği çabayı yakından etkilemektedir (Pajares, 2003). Öz yeterlik algısı farklı boyutlarda ifade edilebilmektedir. Bu boyutlardan biri olan sosyal öz yeterlik bireyin akran ilişkileri ve girişkenlik alanındaki yeterlik algısını ifade etmektedir. Duygusal öz yeterlik ise bireyin olumsuz duygularla baş edebilme yeterliğiyle ilgili algısı olarak tanımlanmaktadır (Telef ve Karaca, 2012).

Sosyal Bilişsel Kuram' a göre yetkinlik beklentisinin dört bilgi kaynağı bulunmaktadır. Bunlar dolaylı yaşantılar, başarılı performanslar, sözel ikna ve fizyolojik ve duygusal durumlardır. Bunlardan fizyolojik ve duygusal durumlar bireylerin bir olaya ya da duruma ilişkin anksiyete ya da stres gibi fizyolojik ve duygusal belirtilerini yansıtmaktadır. Genel olarak bireyler olumlu fizyolojik ve duygusal durumları başarılı performansın bir işareti olarak yorumlarken gerginlik, umutsuzluk gibi durumları başarısız olunacağına yönelik bir işaret gibi algılamaktadır (Bandura, 1977, 1982; Pajares, 2006). Bu açıdan incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı, düşük sosyal ve duygusal öz yeterlik algısına zemin

oluşturabilecek duygusal bir belirti olarak nitelendirilebilir. Bandura'ya (1993) göre insanlar seçimlerini yetkinlik inançlarına göre yapmaktadır. Bireyler başarılı olabileceklerine inandıkları faaliyetleri seçerken kendilerini yetersiz hissettikleri faaliyetlerden uzak durmaktadır. Bu yaklaşım ile değerlendirildiğinde sosyal görünüş kaygısı yaşayan bir birey sosyal ilişkilerde kendisini yetersiz hissedecek ve ilişki kurmaktan uzak duracaktır. Diğer taraftan bu bireyler sosyal ilişkilerde kaygı yaşayacağından duygusal öz yeterlikleri de düşük olacaktır. Bu görüşü destekler nitelikte bir çalışmada Koparan, Şahin ve Kuter (2010), üniversite öğrencilerinde sosyal fizik kaygısı ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkileri incelemiş ve bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Öz yeterlik algısı bireyin iyi oluşu ile de yakından ilişkilidir. Bandura'ya (1995) göre bireyin sosyal refahı ve iyi oluşu pozitif bir yetkinlik duygusu gerektirmektedir. Çünkü sıradan görünen sosyal gerçeklikler görüldüğünden çok daha fazla zorluk, hayal kırıklığı, eşitsizlik ve engel içermektedir. Bireyin bu zorluklarla baş ederek iyi oluşunu koruyabilmesi iyi bir yetkinlik duygusu gerektirmektedir. Bu konuya ilişkin bir çalışmada Strobel, Tumasjan ve Spörrle (2011) öz yeterlik algısı ile öznel iyi oluşun alt boyutları olan öznel mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemiş araştırma sonucunda öz yeterlik algısı ile iki alt boyut arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir. Bir başka çalışmada Erol (2017), genç yetişkinlik öncesi ergenlerde yaşam doyumu ve genel öz yeterlik algısı arasındaki ilişkileri incelemiş ve yaşam doyumunun öz yeterlik algısı ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir. Söz konusu bu ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasında sosyal yetkinlik beklentisi aracılığıyla gerçekleşen dolaylı bir ilişki bulunabileceği düşünülmektedir.

### **Cinsiyetin Düzenleyici Rolü**

Ergenlik döneminde cinsiyet beden imajından duyulan memnuniyetsizlik için ayırt edici bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Crespo, Kielikowski, Jose ve Pryor (2010) yaptıkları bir çalışmada ergenlik dönemindeki kızların beden memnuniyetsizliklerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Lemes, Câmara, Alves ve Aerts' in (2018) de 9. sınıf öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada kız öğrencilerin beden memnuniyetsizliklerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucunu elde ettikleri görülmektedir. Bir başka çalışmada Natsuaki ve meslektaşları (2009) ergenlik döneminde erken olgunlaşmanın kızlarda erkeklerden daha fazla kişilerarası strese ve içselleştirilmiş probleme yol açtığı sonucunu elde etmişlerdir. Bu sonuçlar ergenlik döneminde yaşanan fiziksel değişimin kızlarda meydana getirdiği psikolojik etkilerin erkeklerden daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Murray, Rieger ve Byrne (2018) ergenlerde depresif semptomların yordayıcısı olarak beden önemi, beden memnuniyetsizliği ve bedeni değiştirme stratejilerini inceledikleri bir çalışmada kız ergenlerde beden imajı ve depresif semptomlar arasında tespit edilen ilişkinin erkek ergenlerden daha yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Gerçekleştirilen bu çalışmada ise sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolü incelenmektedir.

Özetle bu çalışmada sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasında bulunduğu varsayılan ilişkinin dolaylı bir ilişki olduğu ve sosyal - duygusal öz yeterliğin bu ilişkide kısmen ya da tamamen aracı bir rol üstlendiği hipotezi test edilmektedir. Buna ek olarak sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici bir rolü olup olmadığı incelenmektedir. Bu bağlamda çalışmanın hipotezleri aşağıda belirtildiği gibidir:

**H<sub>1</sub>**: Sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş negatif yönde ilişkilidir.

**H<sub>2</sub>**: Sosyal görünüş kaygısı ile sosyal- duygusal öz yeterlik negatif yönde ilişkilidir.

**H<sub>3</sub>**: Sosyal- duygusal öz yeterlik ile öznel iyi oluş pozitif yönde ilişkilidir.

**H<sub>4</sub>**: Sosyal- duygusal öz yeterlik; sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık eder.

**H<sub>5</sub>**: Sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolü vardır. Kadınlarda sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki erkeklerden daha yüksektir.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal ve duygusal öz yeterliğin aracı rolünün incelendiği bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde yapılandırılmıştır. Tarama modelleri herhangi bir deneysel manipülasyon ve neden sonuç ilişkisi olmaksızın evrendeki bireylerin görüşlerini, tutumlarını ve davranışlarını açıklamaya çalışan modellerdir. Nicel türdeki bu modellerde toplanan veriler analiz edilerek hipotezler test edilmektedir. Böylece evrendeki bazı eğilimleri tanımlamak ve betimlemek amaçlanmaktadır (Creswell, 2017). İlişkisel tarama modelleri ise değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını ve derecesini betimleyen tarama modelleridir (Karasar, 1984). Bu çalışmada sosyal görünüş kaygısı, öznel iyi oluş ve sosyal-duygusal öz yeterlik arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu ilişkilerin oluşturduğu temel aracılık ve düzenleyicilik modelleri test edilmiştir.

### Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu 2019-2020 öğretim yılı güz yarısında, İstanbul ilinde eğitimlerine devam etmekte olan 357 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubunun oluşturulmasında kolay örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler 13-18 yaş aralığındadır. Öğrencilerin yaş ortalaması ise 15.62'dir. Öğrencilerin 180' i (%50.4) kadın, 177' si (%49.6) erkektir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımı incelendiğinde ise 50 öğrencinin (%14.0) 1. sınıf, 137 (%38.4) öğrencinin 2. sınıf, 105 (%29.4) öğrencinin 3. sınıf, 65 (%18.2) öğrencinin ise 4. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir.

### Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Bu çalışmada kişisel bilgi formu araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyine ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

**Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği:** Bu ölçek Hart ve meslektaşları (2008) tarafından bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Doğan (2010) üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem ile çalışarak gerçekleştirmiştir. Ölçeğin ergen formunun geçerliği ve güvenilirliği ise Doğan (2011) tarafından 11-15 yaş aralığındaki ergenler üzerinde incelenmiştir. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği 16 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek beşli Likert türündedir (1= *hiç uygun değil* ve 5= *tamamen uygun*). Ölçeğin 1. maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan sosyal görünüş kaygısının yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin geçerliği için faktör analizi yapılmış ve tek faktörlü yapı doğrulanmıştır. Güvenirlik için Cronbach alfa katsayısı .91 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Ergenler için Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile korelasyonu .76; test tekrar test güvenirlilik katsayısı ise .80 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin 13-18 yaş arasındaki ergenler üzerindeki geçerlik çalışmasını Seki ve Dilmaç (2015) gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri ise .27- .87 arasında değişmektedir. Gerçekleştirdiğimiz bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

**Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği:** Bu ölçek 19- 21 yaş aralığında bulunan ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz yeterlik algılarını ölçmek amacıyla Muris (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Telef ve Karaca (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında ilköğretim ve lise öğrencisi olan ergenlerden oluşan bir örneklem ile çalışılmıştır. Yirmi bir maddeden oluşan ölçeğin sosyal öz yeterlik, duygusal öz yeterlik ve akademik öz yeterlik olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek beşli Likert tipi (1= *hiç* ve 5= *çok iyi*) bir ölçektir. Alt boyutlardan elde edilen puanların toplanması sonucunda ölçekten bir toplam puan elde edilmektedir. Toplam puanın alabileceği en düşük değer 21, en yüksek değer ise 105'tir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği öz yeterlik algısının yüksekliğine işaret etmektedir. Uyarlama çalışması sırasında ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için faktör analizi yapılmış ve orijinali ile tutarlı olarak üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçüt bağımlı geçerliği test etmek için ölçeğin Genel Öz Yeterlik Ölçeği ile ilişkisine bakılmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .57 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa katsayıları incelendiğinde genel öz yeterlik için .86, sosyal öz yeterlik için .64, akademik öz yeterlik için .84, duygusal öz yeterlik için .78 sonucu elde edilmiştir. Test tekrar test güvenirliginde ise ölçeğin toplam boyutu ve alt boyutları için tespit edilen korelasyon katsayıları .75-.89 arasında tespit edilmiştir.

Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı genel öz yeterlik için .84, sosyal öz yeterlik için .73, akademik öz yeterlik için .80 ve duygusal öz yeterlik için .81 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar Çocuklar için Öz Yeterlik Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölme aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

**Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği:** Bu ölçek Eryılmaz (2009) tarafından 14- 18 yaş arasındaki ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 15 maddeden oluşan ölme aracının dört alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar aile ile ilişkilerde doyum, önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum, yaşam doyumunu ve olumlu duygulardır. Belirtilen dört alt boyutun toplam varyansın %61.64' ünü açıkladığı belirtilmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa katsayıları incelenmiş ve toplam puan ve alt puanlar için bu değer .66- .86 arasında tespit edilmiştir. Spearman Brown değerleri ise toplam puan ve alt puanlar için .54- .83 arasında saptanmıştır. Test tekrar test güvenilirliğinde ölçeğin kararlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Gerçekleştirdiğimiz bu araştırmada ise ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa katsayıları hesaplanmış ve katsayıların alt boyutlar için .68- .89 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçek toplam puanı içinse Cronbach alfa katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilirlik düzeyinin yeterli olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçek dörtlü Likert tipi (1= *kesinlikle katılmıyorum* ve 4= *tamamen katılıyorum*) bir ölme aracıdır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği öznel iyi oluşun yüksekliğine işaret etmektedir.

### Verilerin Toplanması

Bu araştırma 2020 yılı öncesinde tamamlanmış bir çalışma olduğu için etik kurul onayı şartına tabi değildir. Çalışma etik kurul onayı alınmadan gerçekteştirilmiştir.

Araştırmanın verileri 2019 yılı Kasım ayında İstanbul'daki bir liseden toplanmıştır. Verilerin toplanabilmesi için okul yönetimiyle görüşülerek araştırma izni alınmış, veri toplamak için uygun gün ve saat belirlenmiştir. Veriler belirlenen saatte nöbetçi öğrencilerin yardımıyla araştırmacı tarafından toplanmıştır. Öğrencilerin anket formları doldurması yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

### Verilerin Analizi

Bu araştırmada analizler 357 lise öğrencisinden elde edilen veriler ile gerçekteştirilmiştir. Verilerin analizinde IBM SPSS 21 Paket Programı kullanılmıştır. Analizlerin ilk aşamasında verilere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış ve değerkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiştir. Değerkenler arasındaki basit aracılık ve düzenleyicilik ilişkileri ise bootstrap yöntemiyle test edilmiştir. Bu analiz için PROCESS Macro eklentisi kullanılmıştır. Sosyal-duygusal öz yeterliğin, sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide basit aracılığının test edilebilmesi için Hayes' in dört numaralı modelinden faydalanılmıştır. Cinsiyetin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş ilişisindeki düzenleyiciliği ise bir numaralı model kullanılarak test edilmiştir. Analizlerde bootstrap yöntemiyle 5000 yeniden örnekleme seçeneği tercih edilmiştir. Analiz neticesinde %95 güven aralığındaki değerler incelenmiştir. Gürbüz (2019) basit aracılık ve düzenleyicilik analizlerinde bootstrap testi sonuçlarının anlamlı olmasının, diğer bir ifade biçimiyle analizden elde edilen %95 güven aralığının sıfır değerini içermemesinin aracılık veya düzenleyicilik etkisinin anlamlılığına işaret ettiğini belirtmektedir. Bu doğrultuda bu çalışmada da aracılık ve düzenleyicilik etkilerine ilişkin bootstrap testi sonuçlarının anlamlılığı incelenmiştir. Yapılan tüm analizlerde sonuçlar  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

### Bulgular

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı, öznel iyi oluş ve sosyal-duygusal öz yeterlik puanları arasındaki ilişkiler ve betimsel istatistikler Tablo 1' de sunulmuştur.

Tablo 1.

Sosyal Görünüş Kaygısı, Öznel İyi Oluş ve Sosyal-Duygusal Öz Yeterlik Puanları Arasındaki İlişkiler ve Betimsel İstatistikler

	1	2	3	$\bar{X}$	Ss	Skewness	Kurtosis
(1) Sosyal Görünüş Kaygısı	-			30.65	12.67	1.14	1.00
(2) Öznel İyi Oluş	-.40*	-		48.24	7.41	-.47	-.18
(3) Sosyal-Duygusal Öz Yeterlik	-.45*	.52*	-	46.00	8.86	-.10	-.28

\* $p < .001$

Tablo 1’ de görüldüğü üzere lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı puanları ile öznel iyi oluş puanları arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ( $r = -.40$ ;  $p < .001$ ); sosyal görünüş kaygısı puanları ile sosyal - duygusal öz yeterlik puanları arasında negatif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ( $r = -.45$ ;  $p < .001$ ); öznel iyi oluş puanları ile sosyal-duygusal öz yeterlik puanları arasında ise pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ( $r = .52$ ;  $p < .001$ ). Betimsel istatistikler incelendiğinde ise öznel iyi oluş ve sosyal-duygusal öz yeterlik puanları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 değer aralığında olduğu, sosyal görünüş kaygısı puanları için ise değerlerin +1 civarında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013) bir veri setine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 değer aralığında olduğu durumlarda dağılımların normal dağılım özelliği gösterdiğinin varsayılabilceğini belirtmektedir. Buradan yola çıkılarak bu çalışmada da verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilmektedir.

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının öznel iyi oluş puanlarını yordayıcılığında sosyal-duygusal öz yeterliğin aracı rolü olup olmadığının tespit edilebilmesi için bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizi sonuçları Tablo 2’ de sunulmuştur.

Tablo 2.

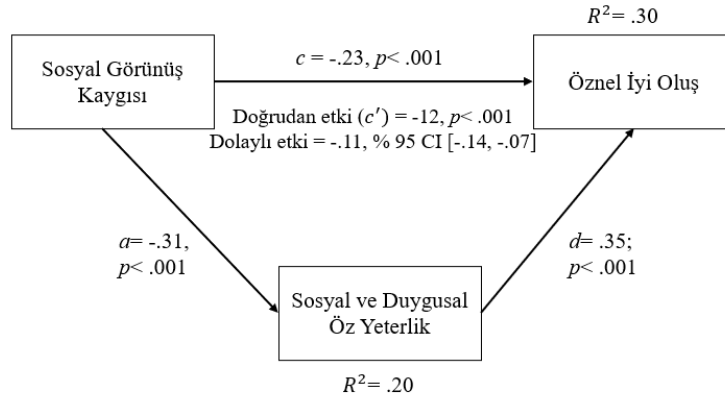
Sosyal-Duygusal Öz Yeterliğin Sosyal Görünüş Kaygısı ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılık Rolü İçin Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Tahmin Değişkeni	Sonuç Değişkenleri					
	M (Sosyal ve Duygusal Öz Yeterlik)			Y (Öznel İyi Oluş)		
	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>S.H.</i>	<i>b</i>	<i>S.H.</i>	
X (Sosyal Görünüş Kaygısı)	<i>a</i>	-.315*	.033	<i>c'</i>	-.127*	.029
M (Sosyal - Duygusal Öz Yeterlik)	-	-	-	<i>d</i>	.353*	.041
Sabit	$\hat{I}_M$	55.670*	1.098	$\hat{I}_Y$	35.914*	2.461
		$R^2 = .203$			$R^2 = .308$	
		$F(1; 355) = 90.630$ ; $p < .001$			$F(2; 354) = 78.934$ ; $p < .001$	

Not. \* $p < .001$ ; Standardize edilmemiş beta (*b*) katsayıları raporlanmıştır.

Tablo 2’de görüldüğü üzere sosyal görünüş kaygısının sosyal-duygusal öz yeterliği yordayıcılığına ilişkin regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $b = -.315$ ;  $p < .001$ ). Buna göre sosyal görünüş kaygısı, sosyal-duygusal öz yeterliği negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır. Sosyal-duygusal öz yeterliğin öznel iyi oluşu yordayıcılığına ilişkin modelin de istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $b = .353$ ;  $p < .001$ ). Sosyal-duygusal öz yeterlik öznel iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır. Son olarak sosyal görünüş kaygısının öznel iyi oluşu yordayıcılığına ilişkin regresyon modelinin de anlamlı olduğu görülmektedir ( $b = -.127$ ;  $p < .001$ ). Sosyal görünüş kaygısı öznel iyi oluşu da negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır.

Sosyal görünüş kaygısının öznel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıkları incelenmiştir. Değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler ile güven aralıkları Şekil 1’ de sunulmuştur.



Şekil 1. Sosyal-Duygusal Öz Yeterliğin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Aracılığına İlişkin Model

Şekil 1' de görüldüğü üzere sosyal görünüş kaygısının öznel iyi oluş üzerindeki toplam etkisi -.23 iken sosyal-duygusal öz yeterlik modele dahil edildiğinde etki -.12' ye düşmektedir. Buna ek olarak dolaylı etkiye ilişkin güven aralıkları incelendiğinde aralığın 0 (sıfır) değerini içermediği görülmektedir. Bu durum dolaylı etkinin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır ( $b = -11$ , %95 CI [-.14, -.07]). Buradan yola çıkılarak sosyal-duygusal öz yeterliğin ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu söylenebilmektedir.

Bu araştırmada test edilen bir diğer model cinsiyetin ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olup olmadığıdır. Modele ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 3' te sunulmuştur.

Tablo 3.

Cinsiyetin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluş İlişkisindeki Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	<i>b</i>	<i>S.H.</i>	<i>t</i>
Sabit	59.202* [53.326, 65.077]	2.987	19.816
Sosyal Görünüş Kaygısı ( <i>X</i> )	-.373* [-.547, -.198]	.088	-4.201
Cinsiyet ( <i>W</i> )	-2.448 [-6.148, 1.252]	1.881	-1.301
<i>X.W</i>	.091 [-.020, .203]	.056	1.607

Not.  $R = .416$ ,  $R^2 = .173$ ; \* $p < .001$ ; Standardize edilmemiş beta (*b*) katsayıları raporlanmıştır.

Tablo 3' te görüldüğü üzere regresyon analizine dâhil edilen tüm yordayıcı değişkenler öznel iyi oluştaki değişimin yaklaşık olarak %17' sini açıklamaktadır. Sosyal görünüş kaygısının öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcılığının negatif yönde ve anlamlı olduğu saptanmıştır ( $b = -373$ ;  $p < .001$ ). Cinsiyetin yordayıcılığının ise anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ( $b = -2.448$ ;  $p > .05$ ). Sosyal görünüş kaygısı ve cinsiyetin öznel iyi oluş üzerindeki etkileşimsel etkisinin (düzenleyici rolünün) de istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucu elde edilmiştir ( $b = .091$ ;  $p > .05$ ). Bu sonuçlara göre cinsiyetin ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici rolü bulunmamaktadır.

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu ve sosyal – duygusal öz yeterliğin sosyal görünüş kaygısı ile negatif, öznel iyi oluş ile ise pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar  $H_1$ ,  $H_2$  ve  $H_3$  hipotezlerini doğrulamaktadır. Buna ek olarak yapılan aracılık analizi sonucunda sosyal-duygusal



öz yeterliğin sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Bu durum sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin dolaylı bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin kısmen sosyal-duygusal öz yeterlik üzerinden gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle “Sosyal-duygusal öz yeterlik, sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık eder.” şeklindeki  $H_4$  hipotezi de doğru olarak kabul edilmiştir.

Literatür incelendiğinde sosyal görünüş kaygısının mutlulukla ilişkisine değinen çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan birinde Göksel, Caz, Yazıcı ve Zorba (2018) spor hizmeti alan bireylerde sosyal görünüş kaygısı ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemiş ve iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada İsmail (2018) sosyal görünüş kaygısının mutluluğu yordayıcı gücünü incelemiş ve sosyal görünüş kaygısının hem kadınlar hem de erkeklerde mutluluğu negatif yönde yordadığı sonucunu elde etmiştir. Her ne kadar öznel iyi oluş mutluluktan daha kapsamlı bir kavram olsa da bu araştırma sonuçlarının bizim araştırmamızdan elde ettiğimiz sonuçları desteklediği söylenebilmektedir. Bununla birlikte bu araştırma var olduğu literatürle de desteklenen bu ilişkinin doğrudan değil dolaylı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada incelenen aracılık modeli Bandura’ nın Sosyal Bilişsel Kuramı çerçevesinde oluşturulmuştur. Bandura (1995) bireyin öz yeterlik inançlarının fiziksel belirtiler, stres ve negatif duygular tarafından güçlü bir şekilde yönetildiğini belirtmektedir. Buna paralel olarak araştırma sonucunda sosyal görünüş kaygısının sosyal-duygusal öz yeterliği negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan günümüzde pozitif psikoloji gibi pek çok yaklaşım bireyin tüm kaynaklarını fark etmesinin ve potansiyelini gerçekleştirmesinin öznel iyi oluşu desteklediğini vurgulamaktadır. Bu durum Bandura’ nın vurguladığı gibi yetkinlik inançları ile öznel iyi oluşun yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Çünkü öz yeterlik inançları bireyin kararları ve eylemleri üzerinde doğrudan etkilidir. Öz yeterlik inancı, bireyi zorlu bir eylemde bulunup bulunmamaaya dair karara yönlendiren unsurdur. Bireyin yetkinlik inancı ne kadar yüksekse zorlu olaylara karşı esnekliği ve dayanıklılığı da o kadar güçlü olacaktır. Bireyin kararlarının sonucunda yaşadığı olumlu deneyimler ise onu olumlu duygular hissetmeye yönlendirecektir (Caprara ve Steca, 2005). Araştırma sonucunda sosyal ve duygusal yetkinlik beklentisinin öznel iyi oluşu pozitif yönde yordaması olumlu yetkinlik beklentisinin yarattığı bu pozitif duygularla uyumlu görünmektedir. Tespit edilen bu ilişkiler araştırma için çizilen kuramsal çerçeveyi yansıtmaktadır.

Bu araştırma sonucu sosyal- duygusal öz yeterliğin ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık eden değişkenlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte literatür incelendiğinde sosyal görünüş kaygısının depresyon, yalnızlık ve yeme bozuklukları gibi problemlerle pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmektedir (ör., Doğan ve Çolak, 2016; Levinson vd., 2013; Özcan vd., 2013). Bu durum, bu değişkenlerin de sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide farklı düzeylerde aracı rol üstlenebileceğine işaret etmektedir. Diğer taraftan öz yeterlik inancını yönlendiren farklı kaynaklar bulunmaktadır. Bireyin önceki deneyimleri, dolaylı yaşantıları ve sözel ikna öz yeterlik inancı üzerinde etkili olan diğer kaynaklardır (Bandura, 1977). Bu araştırmada sosyal görünüş kaygısı ve sosyal- duygusal öz yeterlik algısı arasında tespit edilen ilişki öz yeterlik ile bilgi kaynakları arasındaki ilişkinin yalnızca bir kısmını yansıtmaktadır. Bu nedenle sosyal görünüş kaygısı ve sosyal- duygusal öz yeterlik algısı arasında tespit edilen ilişkinin yüksek düzeyde olmadığı ve sosyal- duygusal öz yeterliğin ergenlerin sosyal görünüşüne ilişkin diğer bilgi kaynakları ile öznel iyi oluşları arasında da aracı rolü olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulguya göre cinsiyet, sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir role sahip değildir. Bu nedenle öne sürülen  $H_5$  hipotezi reddedilmiştir. Gül ve Güneş (2009), erkek ergenlerde fiziksel memnuniyetsizliğin akran ilişkileri ile ilgili olabileceğini belirtmektedir. Kısa boylu olmak, tüysüz bir cilde sahip olmak ve kaslı bir vücut yapısına sahip olmamak erkek ergenlerin akranları tarafından daha sık mağdur edilmelerine neden olmaktadır. Bu durum özellikle erkeklerde geç olgunlaşmanın olumsuz yansımaları olduğunu ortaya koymaktadır. Buna ek olarak modernleşme süreci sonucunda meydana gelen sosyal değişimler, kadınlar için olduğu kadar erkekler için de bedeninin nasıl olması gerektiği ile ilgili bir takım kalıplar getirmiştir. Toplum içerisinde erkeksi bedenin nasıl olması gerektiği ile ilgili söylemler inşa edilmiş ve beden cinsiyet performansının bir parçası haline getirilmiştir (Öztürk, 2012). Bu durumun ergenlik döneminin

benmerkezci özellikleriyle birleşerek erkek ergenlerde de sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasında güçlü bir ilişki oluşmasına yol açtığı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın örneklemini orta ergenlik dönemindeki bireylerle sınırlandırılmıştır. Ancak algılanan beden imajının ergenlik döneminin başında ve sonunda farklılaşabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle sonraki araştırmalarda ön ergenlik ve ileri ergenlik dönemi de araştırmaya dâhil edilebilir. Araştırmanın kuramsal çerçevesi ise Bandura' nın Sosyal Bilişsel Kuramının öne sürdüğü görüşler çerçevesinde oluşturulmuştur. Diğer taraftan araştırmanın bazı doğal sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle araştırma, kesitsel bir araştırma olduğu için elde edilen sonuçlar nedensellik açısından incelenememektedir. Benzer araştırmaların boylamsal modelde veya deneysel tasarımlar ile gerçekleştirilmesi bu sınırlılığın aşılmasına katkı sağlayacaktır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise verilerin sınıf ortamında ve self-report ölçme araçları ile toplanmış olmasıdır. Bu durum öğrencilerin ölçekleri tarafsız ve güvenilir bir şekilde doldurmaları ve araştırmada ele alınan özelliklerin gerçeğe uygun bir şekilde ortaya konulması açısından sınırlılık yaratmaktadır. Buna ek olarak bu araştırmada örneklemin kolay örnekleme yöntemi ile oluşturulması örneklemin evreni temsil etme gücünün zayıf olmasına neden olmaktadır.

Araştırma sonuçlarından yola çıkılarak araştırmacılara ve alanda çalışan uzmanlara yönelik bazı önerilerde bulunulabilir. İlk olarak bu çalışma sosyal görünüş kaygısının, öz yeterlik algıları ve öznel iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum alanda çalışan uzmanların ergenlerde öz yeterlik algılarını arttırmaya yönelik çalışmalar yaparken yetkinlik beklentisinin bilgi kaynaklarını da göz önünde bulundurması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle ergenlerde sosyal- duygusal öz yeterliği arttırmaya yönelik hazırlanan grup programlarında ve bireysel danışma uygulamalarında sosyal görünüş kaygısı da ele alınacak temalardan biri olmalıdır. Bu araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre öz yeterlik algısı, sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmektedir. Bu bağlamda gelecek araştırmalarda test edilen bu modelin deneysel tasarımlarla ele alınması ve nedensellik ilişkisinin araştırılması önerisinde bulunulabilir. Bu araştırmada incelenen bir diğer model sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolüdür. Bununla birlikte literatür incelendiğinde toplumsal cinsiyet algısının beden imajı üzerindeki etkisinin de sıklıkla vurgulandığı görülmektedir. Bu nedenle sonraki araştırmalarda sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide toplumsal cinsiyet algısının düzenleyici rolü incelenebilir. Araştırmada incelenen düzenleyicilik modeli cinsiyetin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolü olmadığını ortaya koymuştur. Gelecek araştırmalarda iki cinsiyet grubu için de ergenlik döneminde sosyal görünüş kaygısının nasıl yaşandığı ve bireyin öznel iyi oluşu üzerinde nasıl bir yansımada bulunduğu nitel araştırma yöntemlerinden faydalanarak incelenebilir.

### Kaynakça

- Ahmad, Z. R., Yasien, S. ve Ahmad, R. (2014). Relationship between perceived social self-efficacy and depression in adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 8(3), 65-74.
- Amerikan Psikiyatri Birliği [APA]. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve istatistiksel el kitabı (DSM-5)*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist Association*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1993). Perceived self efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (1995). Exercise of personel and collective efficacy in changing societies. A. Bandura (Ed.), *Self-Efficacy in Changing Societies* içinde, (ss. 1-46). Cambridge: Cambridge University Press.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C. ve Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-269.
- Caprara, G. V. ve Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10(4), 275-286.
- Crespo, C., Kielpikowski, M., Jose, P. E. ve Pryor, J. (2010). Relationships between family connectedness and body satisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1392-1401.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları- Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. İstanbul: Edam Yayınları.
- Çetinkaya, T. (2018). Analysis of the relationship between body perception levels and social appearance anxieties in the students of school of physical education and sports. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 194-200.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Dixit, S. S. ve Luqman, N. (2018). Body image, social anxiety and psychological distress among young adults. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 9(1), 149-152.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Doğan, T. (2011). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin psikometrik özelliklerinin ergenlerden oluşan bir örnekleme incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 12-19.
- Doğan, U. ve Çolak, T. S. (2016). Self-concealment, social network sites usage, social appearance anxiety, loneliness of high school students: A model testing. *Journal of Education and Training Studies*, 4(6), 176-183.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025-1034.
- Erol, M. (2017). Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumu: Utangaçlık ve öz yeterlik algısının rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(2), 95-103. doi: 10.5080/u13563
- Erözkan, A. ve Deniz, S. (2012). The influence of social self-efficacy and learned resourcefulness on loneliness. *Journal of Counseling and Education*, 1(2), 57-74.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F. ve Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101.
- Gül, S. K. ve Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80-101.
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- 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. doi: 10.1177/1073191107306673

- İsmail, M. (2018). *Mutluluğun yordayıcısı olarak cinsel benlik şeması ve sosyal görünüş kaygısı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Karahan, G. ve Akduman, G. (2017, Mayıs). *Sivil havacılık kabin hizmetleri programı öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş (mutluluk) ilişkisi*. 6. Uluslararası Meslek Yüksek Okulları Sempozyumunda sunulan bildiri, Saraybosna, Bosna Hersek.
- Karasar, N. (1984). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Hacettepe- Taş Kitapçılık.
- Koparan, Ş., Şahin, E. ve Kuter, F. (2010). A comparison on of self-efficacy perception and social physical anxiety levels of teacher candidates at physical education department. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3932-3937.
- Lemes, D. C. M., Câmara, S. G., Alves, G. G. ve Aerts, D. (2018). Body image satisfaction and subjective wellbeing among ninth-grade students attending state schools in Canoas, Brazil. *Ciencia & Saude Coletiva*, 23(12), 4289-4298. doi: 10.1590/1413-812320182312.14742016
- Levinson, C. A. ve Rodebaugh, T. L. (2011). Validation of the Social Appearance Anxiety Scale: Factor, convergent, and divergent validity. *Assessment*, 18(3), 350-356.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M. 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.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 145-149.
- Murray, K., Rieger, E. ve Byrne, D. (2018). Body image predictors of depressive symptoms in adolescence. *Journal of Adolescence*, 69, 130-139. doi: 10.1016/j.adolescence.2018.10.002
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Natsuaki, M. N., Klimes Dougan, B., Xiaojia, G., Shirtcliff, E. A., Hastings, P. D. ve Zahn Waxler, C. (2009). Early pubertal maturation and internalizing problems in adolescence: Sex differences in the role of cortisol reactivity to interpersonal stress. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(4), 513-524.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, S. C. 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. doi: 10.5455/jmood.20130507015148
- Öztürk, A. (2012). Eril bedenselleşme: hegemonik erkek bedeninin inşası. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 13, 39-53.
- Pajares, F. (2006). Self-efficacy during childhood and adolescence. F. Pajares ve T. Urdan (Ed.), *Self Efficacy Beliefs of Adolescents* içinde, (ss. 339-367). United States: Information Age.
- Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 139-158.
- Santrock, J. W. (2014). *Ergenlik*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Seki, T. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67. doi: 10.15390/EB.2015.3663
- Strobel, M., Tumasjan, A. ve Spörrle, M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52, 43-48. doi: 10.1111/j.1467-9450.2010.00826.x
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Telef, B. B. ve Karaca, R. (2012). Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği; Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 169-187.
- Wei, M., Russell, D. W. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.602

## The Mediator Role of Social and Emotional Self-Efficacy in the Relationship between Social Appearance Anxiety and Subjective Well-being in Adolescents

Didem Varol

**To cite this article:** Varol, D. (2020). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide sosyal ve duygusal öz yeterliliğin aracı rolü. *e- Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7, 319-332. doi: 10.30900/kafkasegt.827960

**Research article**

**Received:** 18.11.2020

**Accepted:** 21.12.2020

### Introduction

The objective of this study is to examine the mediator role of social-emotional self-efficacy in the relationship between social appearance anxiety and subjective well-being in adolescents. Bandura's Social Cognitive Theory constitutes the theoretic framework of the research. Bandura (1977) states physiological and emotional conditions as one of the information sources of competency expectation. When the individuals experience negative feelings such as stress, anxiety, and despair in a condition, they develop beliefs that they will fail on that subject. Accordingly, the competency expectation of individuals is also low in such conditions (Bandura, 1982; Pajares, 2006). Thus, it is considered that an individual experiencing social appearance anxiety may perceive this anxiety as a failure marker and may have low social-emotional self-efficacy perception. On the other hand, low social-emotional self-efficacy have negative reflections on subjective well-being. Thus, this study tests the presence of an indirect relationship mediated through social-emotional self-efficacy between social appearance anxiety and subjective well-being. Adolescence is a critical period in terms of individual bodily content. It is known that bodily changes in this period also influence the psychology of adolescents. Accordingly, it is considered that social appearance anxiety may appear in adolescence. The developmental differences among genders and possible different reflections of these on the individual in adolescence shouldn't also be ignored. Thus, this study examines the moderator role of gender between social appearance anxiety and subjective well-being in adolescents.

### Method

This research was designed with a correlational survey model. Study sampling included 357 high school students of an Anatolian high school in İstanbul in the fall semester of 2019-2020 education year. When gender distribution of the students with an age range of 13-18 was examined, 180 students (50.4%) were female, and 177 students (49.6%) were male. Demographic Data Form, Turkish form adapted by Doğan (2010) for the Social Appearance Anxiety Scale developed Hart and colleagues (2008), Turkish form adapted by Telef and Karaca for Self-Efficacy Scale for Children developed by Muris (2001) and Adolescent Subjective Well-Being Scale developed by Eryılmaz (2009) were used as data collection tools. Coefficients of skewness and kurtosis were examined to evaluate whether the data acquired in the research met normality assumptions and detected coefficients of skewness and kurtosis were observed to be around -1 and +1 values. Taking Tabachnick and Fidell (2013) as a reference, it was decided that these values were in line with normality rules and the assumption that the data had a normal distribution was accepted. Accordingly, Descriptive Statistics, Pearson Product-Moment Correlation, and Bootstrap Method were used for data analysis. PROCESS Macro plug-in of IBM SPSS Program was used to be able to test mediation and moderation relationships. The significance of the indirect effect in the model tested was examined on 5000 bootstrap samplings. The predictions were evaluated with a 95% confidence interval.

## Findings

The significant relationships based on the analyses were negative between social appearance anxiety and subjective well-being ( $r = -.40$ ;  $p < .001$ ), negative between social appearance anxiety and social-emotional self-efficacy ( $r = -.45$ ;  $p < .001$ ), and positive between social-emotional self-efficacy and subjective well-being ( $r = .52$ ;  $p < .001$ ). When the built model was tested, social appearance anxiety was detected to significantly predict social-emotional self-efficacy negatively ( $\beta = -.31$ ;  $p < .001$ ), and social-emotional self-efficacy was detected to significantly predict subjective well-being positively ( $\beta = .35$ ;  $p < .001$ ). The total effect of social appearance anxiety on subjective well-being was detected as  $-.23$  and when the social-emotional self-efficacy as mediator variable was included in this model, this effect was detected to fall below  $-.12$  and this value was significant. Considering these results, we can say that social-emotional self-efficacy had a mediator role between social appearance anxiety and subjective well-being. Based on the Bootstrapping analysis performed to test the significance of the direct effect, social-emotional self-efficacy was observed to have a significant indirect role (Bootstrap coefficient =  $-.11$ , SE =  $.01$ , %95 CI =  $-.14, -.07$ ). The moderation analysis showed that the interactive effect of social appearance anxiety and gender on subjective well-being was statistically insignificant ( $b = .091$ ;  $p > .05$ ). According to these results, gender did not have a moderator role in the relationship between social appearance anxiety and subjective well-being in adolescents.

## Discussion, Conclusion, and Recommendations

The mediating role of social-emotional self-efficacy on the relationship between social appearance anxiety and subjective well-being was detected as the result of the research. The relationships detected by the research validated our model showing that social appearance anxiety negatively predicted social-emotional self-efficacy and social-emotional self-efficacy positively predicted subjective well-being. Studies presenting a negative correlation between social appearance anxiety and subjective well-being were found in the literature review (*e.g.*, Göksel et al., 2018; İsmail, 2018). Our research presented that some of this detected relationship was formed through social-emotional self-efficacy. This result appears to be in line with the theoretical framework of the research. Also, this research detected that gender did not have a moderator role in the relationship between social appearance anxiety and subjective well-being. This research claimed that women were more influenced by the changes in their bodies in adolescence and thus the relationship between social appearance anxiety and subjective well-being can be observed at different levels in females and males in adolescence. But the research results presented that this hypothesis was not correct. The fact that social discourses on the body have reflections on both genders may cause this result. Accordingly, the discourses on how a female or male body should be are effective on males as much as females. Today, the body also constitutes a part of male sexual performance (Öztürk, 2012). Thus, it can be stated that relations at a similar level and aspect were detected between social appearance anxiety and subjective well-being for both genders.

This research has some limitations. The cross-sectional character of the research is among these limitations. Thus, the results revealed by the research cannot be examined in terms of causality. Using longitudinal patterns or testing the detected relationships between variables through experimental models would contribute to overcoming this limitation in future researches. The use of self-report measurement tools and convenience sampling method as the data collection tools in the research is another limitation of the research.

Starting from these results, some suggestions can be made for the researchers and experts working in the field. In this study, social appearance anxiety was detected to negatively predict subjective well-being and social-emotional self-efficacy. Accordingly, the specialists working on social-emotional self-efficacy and subjective well-being subjects on adolescents should also consider the possible roles of social appearance anxiety on these problems in consultation applications. Detection of other variables, which may have a mediator role in the relationship between social appearance anxiety and subjective well-being, and testing of new models constitute another suggestion, which can be made on this research. Finally, this research examined the moderator role of gender in the relationship between social appearance anxiety and subjective well-being. The Moderator role of social gender perception can also be examined in future researches.