

ÖĞRENCİLERİN YAŞADIKLARI SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Venhar KAPLAN
Gazi Üniversitesi, Türkiye
temeltasvenhar@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-1987-8951>

Burak POLAT
Bağımsız Araştırmacı, Türkiye
polat38burak@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4437-1762>

Akif Eren ERTUĞRUL
Bağımsız Araştırmacı, Türkiye
akiferenertugrul@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-0349-2376>

<i>Atıf</i>	KAPLAN, V.; POLAT, B.; ERTUĞRUL, A. E. (2021). ÖĞRENCİLERİN YAŞADIKLARI SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(4), 1029-1056.
-------------	---

ÖZ

Çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 434 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, frekans, aritmetik ortalama, yüzde dağılımı, standart sapma, kolerasyon ve regresyon analizi testlerinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, öğrencilerin en fazla aile ilişkilerinde doyum ve en az yaşam doyumunu yaşadıkları bulunmuştur. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları düşük düzeyde bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı ile öğrencilerin öznel iyi oluşları arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Geliş tarihi: 27.07.2021 – Kabul tarihi: 18.08.2021, DOI: 10.17932/IAU.IAUSBD.2021.021/iausbd_v13i4007
Araştırma Makalesi - Bu makale iThenticate programıyla kontrol edilmiştir.
Copyright © İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi

Öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumunu ve önemli diğerleri ile ilişkide doyum algıları arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin, aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumunu ve önemli diğerleri ile ilişkide doyum algıları sosyal görünüş kaygılarının anlamlı bir yordayıcısıdır. Öğrencilerin yaşadığı sosyal görünüş kaygısı algılarının azaltılıp, yaşam doyumunu ve öznel iyi oluş düzeylerinin iyileştirilmesine yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Sosyal Görünüş, Aile İlişkilerinde Doyum, Yaşam Doyumu, Ohumlu Duygular, Öznel İyi Oluş.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXPERIENCES OF STUDENTS' SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND PERCEPTIONS OF SUBJECTIVE WELL BEING

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the relationship between high school students' levels of social appearance anxiety and their subjective well-being. In this study, the relational screening method was used. The sample of the study consisted of 434 high school students. "The Social Appearance Anxiety Scale" and "The Adolescent Subjective Well Being Scale" were used in the study. Frequency, arithmetic mean, percentage distribution, standard deviation, correlation and regression analysis were used in the analysis. As a result of the study, it was found that the students' satisfaction with family relations were on the highest levels and their satisfaction with life were on the lowest levels. It was found that the students' social appearance anxiety was on the low levels. A moderate negative significant relationship was found between the students' social appearance anxiety and their subjective well-being. A moderate negative significant relationship was found between the students' perceptions of social appearance anxiety and satisfaction in family relations, life satisfaction and satisfaction in relationship with significant others. Students' perceptions of satisfaction in family relations, life satisfaction and satisfaction in relationship with significant others are significant predictor of social appearance concerns. Suggestions were made to reduce the social appearance anxiety experienced by students' and improve their life satisfaction and subjective well-being levels.

Keywords: *Social Appearance, Satisfaction in Family Relationships, Life Satisfaction, Positive Emotions, Subjective Well-Being.*

GİRİŞ

Çok eski dönemlerden beri insanoğlu, fiziksel görünümüne önem vermiş, sosyal bir varlık olarak toplumsal hayatta yer edinmiştir. Sosyal ortamlarda, bireyin dış görünümüne verilen önem her zaman öncelikli olmuştur. Bireyler, ilk olarak dış görünüşleri ile değerlendirilirken, görüş, düşünce ve fikirler ikinci planda kalabilmektedir. Bu durumda kişiler, fiziksel görünüşlerine yönelik iyi veya kötü biçimde değerlendirmede bulunabilmektedir (Hart, vd., 1989). Kişilerin kendilerini nasıl algıladıkları, analiz edebildiklerine yönelik durumlar sosyal görünüş kaygısı ve beden imajı kavramını doğurmaktadır. Beden imajı, kişiliğin temel unsurlarından biridir. Kişinin dış görünümünün zihinsel açıdan resmi, kendiliğin gözle görülen bölümü beden imgesi veya beden imajı ile özdeşleştirilmiştir (Orsel vd., 2004). Beden imajı, kişinin kendisine ve bedenine yönelik geliştirmiş olduğu duygu, düşünce ve algılamalarının bir sonucudur. Beden imajı, olumlu veya olumsuz yönde olabilmektedir (Cash, 1989). Olumlu beden imajı yüksek düzeyde benlik saygısı yaratırken, olumsuz yöndeki beden algısı ise düşük düzeyde benlik saygısı ile ilişkilendirilmiştir. Beden imajının olumlu veya olumsuz olması, kişide yeme bozuklukları, sosyal fobi, cinsel davranışlarda bozulma, sosyal ilişkileri ve duygusal yaşamı olumsuz yönde etkilemektedir (Cash & Fleming, 2002). Doğan'a (2010) göre olumlu beden imajı, bireyin kendisinden memnun olabileme halidir. Olumsuz beden imajında kişi, dış görünümü ile olumsuz değerlendirmeye, negatif his, düşünce ve duygulara sahip olmasının yanında, kendini diğer kişilere karşı daha az dikkat çeken, daha az alımlı ve bir nevi bedeninden utanç duyarak bedenini kabul edememesi gibi olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Meydana gelen bütün bu negatif durumlar kişide sosyal görünüş kaygısının oluşmasına neden olmaktadır.

Bireyin görünüşüne ve imajına yönelik olumsuz algı ve değerlendirmelerin sonucunda sosyal görünüş kaygısı yaşanmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, kişinin sosyal hayatını ve aktivitelerini negatif yönde etkilemektedir. Kişinin dış görünümü ile ilgili kaygılarını ve başkalarının onun hakkındaki değerlendirmesine yönelik oluşan kaygıların toplamı sosyal görünüş kaygısıdır (Doğan, 2010). Sosyal görünüş kaygısı, kişinin diğer bireyler üzerinde olumlu etki bırakamayacağı tarzında olumsuz bir his oluşturmaktadır (Leary & Kowalski, 1995). Hart vd. (2008)'e göre sosyal görünüş kaygısı, farklı bir kaygı olarak kişilerin dış görünüşleri hakkında diğer bireyler tarafından olumsuz değerlendirileceklerine yönelik yaşadıkları tedirginlik ve kaygılı bir hal olarak yaşamı negatif yönde etkilemektedir. Sosyal görünüş kaygısı, "kas, boy, kilo" gibi dış görünüm dışında, kişinin yüz şekli (gülüşü, gözlerinin uzaklığı, burnu vb.), ten rengi gibi birçok özelliği de kapsayan kapsamlı bir kavramdır. Sosyal görünüş kaygısı sadece bedeni üzerinde duyduğu kaygı durumu olarak değil, ayrıca insanın görüntüsü ile ilgili ilişkili olabilecek tüm değerlendirmelerin bir yansımasıdır (White, 2008). Değerlendirmeler toplumsal, kültürel özellikler,

demografik yapı, kitle iletişim araçları, medya ve moda akımlarından büyük oranda etkilenmektedir (Şimşir vd., 2019). Sosyal görünüş kaygısının artmasında benlik saygısının azalması, negatif değerlendirmelerin artması, sosyal desteğin azalması, özgüvenin düşmesi gibi faktörlerin etkisi olmaktadır (Levinson vd., 2013).

Ergenlik dönemi, gelişimsel olarak birçok değişimin yaşandığı bir dönemdir. Ergen kişiler hem bu döneme adapte olmaya çalışırken diğer taraftan kimlik gelişimini biçimlendirmeye, kendini kişisel olarak tanımlandırmaya çalışırlar (Archer, 1989). Bu bakımdan ergenlik dönemi, bireyin sosyal ve kişisel kimliklerinin arasındaki ilişkiyi sağlamaya çalışması açısından çok önemli bir gelişim dönemidir. Ergenler, dış görünüşlerindeki değişiklikleri, artan içsel kapasite ve zihinsel kabiliyetleri ile bireyin zihnini sürekli meşgul etmekte, olaylara karşı tavrına olumlu veya olumsuz yönde etki etmektedir. Bunun yanı sıra başka kişilerin de kendileri hakkındaki değerlendirmelerini önemsemektedirler (Rosenblum & Lewis, 1999). Ergenlikte birey, dış görünüşüne aşırı önem vermeye başlar. Özellikle günümüz dünyasında medyanın ve internet ortamının da etkisiyle ergenler için vücutlarında oluşan en ufak bir kusur, kabul edilemez olarak algılanmaktadır (Doğan, 2011). Beden imgesi, bu dönemde önem kazanmaktadır. Çünkü iyi bir beden algısının, ergenin sağlam düzeyde özgüven kazanabilmesinde etkisi büyüktür. Bu yaş dönemlerinde kazanılacak olumsuz beden algısı, bireylerde depresyon, kendilik algılarında düşme ve olumsuz değerlendirilme korkusuna sebep olmaktadır (Göksan, 2007). Ergenlik döneminde fiziksel ve biyolojik yönden yaşanan hızlı değişimler, kişinin beden imajında olumsuz sonuçlar doğurabilir. Olumsuz bir beden imajı ile gelişen anksiyete, sosyal görünüş kaygısı oluşturarak birey üzerinde yeme bozuklukları, anti sosyal davranışlar, depresyon, sosyal fobi ve olumsuz negatif cinsel davranışlar meydana getirmektedir (Seki, 2014). Ergenlikte bireyler, kendilerini diğer kişilerle daha çok karşılaştırmakta, nasıl göründükleri konusunda özellikle akranların görüşlerine ayrı bir önem vermektedir (Sebatian vd., 2008). Gençlerin fiziksel görünümü, diğer kişilerin onu nasıl algılayacakları ve etkileşime gireceği üzerinde belirli rol oynayacağı için kendilerini çekici olarak görmeyenlerin akranlarından olumsuz yönde değerlendirme alma halleri yüksek olacağından dolayı sosyal etkileşimleri azalarak sosyal görünüş kaygıları yükselmektedir (Berscheid vd., 1971). Fiziksel görünümü ile ilgili sorun yaşayan gençler de akranları tarafından akran zorbalığına maruz kalmakta, olumsuz beden algısı geliştirerek sosyal görünüş kaygı problemi yaşamaktadır (Mastro vd., 2016).

Geçmişten bugüne psikoloji biliminin en önemli uğraş alanı insan aklı ile ilgili depresyon, paranoya, obsesyon, nevrozlar, anksiyete vb. birçok hastalığı olumsuz durumdan olumlu hale getirmeye çalışmaktır. Araştırmalar, kişilerin iyi olma hallerinden çok, yaşamış oldukları sorunlar, dengesizlikler ve korkular üzerine

yoğunlaşmıştır (URL-6). İnsanoğlunun iyi olma, iyi hissetme hali üzerine olan araştırmalar daha sığ kalmıştır. Daha çok problemlili olan, sorunlu ve anormal üzerine odaklanılmıştır. İyimserlik ile ilgili yapmış olduğu önemli çalışmalarla bilinen ünlü psikolog Martin Seligman ile bilinmeye başlanan pozitif psikoloji alanı daha çok huzur, iyi olma hali, mutluluk gibi pozitif insan davranışları üzerine yoğunlaşmıştır. Pozitif psikolojiye olan merakın artmasıyla bireysel ve toplumsal konular yeniden ele alınmaya başlanmıştır (Goleman, 2003). Toplumsal konular açısından ele alınan konular, sorumluluk, vatandaşlık, başlarını düşünme, nezaket, bakım, hoşgörü, ılımlılık ve iş ahlakıyken, bireysel olarak kişilerin azim, özgünlük, affedicilik, cesaret, kişiler arası ilişkiler, maneviyat, yetenekler, akıl, estetik duyarlılık, sevmeye, merhamet gibi konuların yanında daha özel konuların değerlendirildiği huzur, memnuniyet, iyimserlik, umut, yaşam doyumu, pozitif düşünme ve mutluluk kavramlarını içermektedir. Mutluluk kavramı, özellikle psikoloji alan yazınında “öznel iyi oluş” olarak karşımıza çıkmaktadır (Diener, 2000).

Öznel iyi oluş, kişilerin hayattan aldıkları doyumu da kapsayacak düzeyde duygusal ve bilişsel duygu durumunu ifade etmektedir. Başka bir anlatımla, kişilerin duygusal tepkilerini, memnuniyet oluşturan alanları ve evrensel düzeyde yaşam doyumlarını da içeren bir kavram olarak bilinmektedir (Tuzgöl Dost, 2004). Kısaca öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarındaki özsaygı, yaşam doyumu, neşe, başarıya duygusu, memnuniyet gibi değerlendirmelerin bir özetini içeren şemsiye bir kavramdır (Diener, 2006). Diener’a (2006) göre öznel iyi oluş, daha çok kişilerin hayatlarını değerlendirmeleri durumudur. Bu değerlendirmeler ise daha çok hayatta sahip olunması gereken şeylere ilişkin daha geniş anlamda yaşam memnuniyeti, bireysel memnuniyet ve evlilik memnuniyeti üzerinde durmaktadır. Değerlendirmeler duygusal veya bilişsel olabilmektedir. Öznel iyi oluş bu nedenle en az üç temel bileşene sahiptir. Bunlar; olumsuz duygulanım, yaşam memnuniyeti ve bilişsel değerlendirme ve olumlu duygulanımdır.

1. *Olumsuz Duygulanım*: Kişilerin yaşamlarında meydana gelen olaylar, sağlık, koşullarla ilgili hoş gitmeyen sonuçlara verdikleri tepkiler (üzüntü, endişe, anksiyete, suçluluk, utanç, düşmanlık, engellenme kızgınlık vb.) oluşan ruh hali ve duygulanım durumudur. Bu halin uzaması kişilerin etkili davranmasında sorun oluşturur ve bireyi mutsuz yapar (Arthaud Day vd., 2005).
2. *Olumlu Duygulanım*: Sevgi, sevinç, hoş ruh hali, ilgi, ümit, huzur, inanç, güven, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları belirtir. Olumlu duygulanım hali bireylerin olaylara göstermiş oldukları tepkilerin bir sonucu olduğundan öznel iyi oluşun da bir parçasıdır. Tepkiler, bireyin yaşamının gelişmesinde işe yaramaktadır. Olumlu duygulanım durumu da kendi içinde üç bölümde incelenmektedir; zayıf düzey (memnuniyet), orta düzey (hoşlanma) ve yüksek düzey (coşku) (Diener, 2006).

3. *Yaşam Memnuniyeti ve Bilişsel Değerlendirme*: Öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir. Kişinin farklı yaşam alanındaki doyuma ilişkin değerlendirmeleridir. Birey haz veren durumları daha çok yaşıyorsa haz vermeyen deneyimleri ise daha az yaşıyorsa yüksek düzeyde öznel iyi oluş algısındadır (Myres & Deiner, 1995).

Öznel iyi oluşun diğer bileşenleri olarak; başarıma duygusu ve iyimserlik hali de 4.bileşen olarak ele alınabilmektedir (Diener, 2006).

Öznel iyi oluş, anlık ruhsal durumlarla değil, daha uzun soluklu duygu durumlarıyla ilgilidir. Bireylerin ruhsal durumları her farklı olayda değişmesine, inip çıkmasına rağmen, öznel iyi oluş ile ilgilenen araştırmacılar, daha çok geniş bir zaman diliminde sergilenen ruh hallerine odaklanmışlardır. Öznel iyi oluş, zihin sağlığından tam olarak ayrılamaz. İnsanlar mutlu oldukları zamanlarda da rahatsızlık tepkileri verebilirler. Bu sebeple, öznel iyi oluşun değerlendirilmesinde zihin sağlığı ile ilgili sonuçlar da önem taşımaktadır (URL-2). İnsanlar bilinçli olarak düşünmeseler bile genellikle genel bir öznel iyi oluş derecesine sahiptirler. Bireylerin öznel iyi oluş algılarının olumlu olması, yaşam doyumu düzeyinin yüksek olmasına sebep olmaktadır. Bu bağlamda kişi, kendine yönelik daha fazla hoş duygu ve haz duygusu hissedecek, az da olsa keder, çaresizlik, üzüntü, öfke tarzında olumsuz duygular yaşayabilecektir. Öznel iyi oluş algısı düşük düzeyde olan kişilerin, sürekli gergin olma, öfke, tedirginlik, depresyon, umutsuzluk gibi olumsuz duyguları daha sık yaşaması beklenmektedir (Yetim, 2011). Bu nedenle, öznel iyi oluş halini olumlu veya olumsuz yönde etkileyen birçok etmen bulunmaktadır. Bunlar: Bireylerin sahip olduğu sosyoekonomik durum, kişilik özellikleri, cinsiyet, yaş, sağlık durumu ve evlilik (Çelik, 2008). Buna göre, bireylerin gelir durumları yükseldikçe öznel iyi oluş durumlarının yükselmesi göz önüne alınamayacak kadar az etkilidir (Diener, 2006). Yüksek özgüven duygusu olan, dışa dönük ve kontrol odağı olarak ise içten denetimli kişilik özelliğindeki bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri, özgüveni düşük, içe dönük ve dıştan kontrol odaklı kişilik özelliğindeki bireylere göre daha olumludur (Burger, 2006). Sağlıklı bireylerin öznel iyi oluş ve yaşam doyumu algıları, sağlık durumu iyi olmayan bireylere göre daha yüksek düzeydedir (Annak, 2005). Evli bireylerin yaşam doyumu ve öznel iyi oluş düzeyleri, bekâr bireylere göre daha olumludur. Çünkü evlilik, kişilerde derin ilişkiler kurabilmenin yanı sıra, eksik yönlerin diğer kişi tarafından belirtilmesi ve tamamlanması imkânı sunmakta, ayrıca bireye geniş bir sosyal çevre ve arkadaşlık ağı sağlayarak öznel iyi oluş algılarını yükseltmektedir (Çetinkaya, 2004).

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇEVÇEVESİ

Sosyal Görünüş Kaygısı

Kişinin kendi bedenini beğenmesi, fiziksel görünümüne yönelik pozitif duygu ve düşüncelere sahip olması hali, bireyde olumlu beden algısına sahip olduğunu göstermektedir. Kişiler kendilerini fiziksel olarak olumlu şekilde algılandıkça daha mutlu ve ilişkilerde daha başarılı olurlar. Kişi, dış görünüm açısından kendi bedenine negatif anlam yüklerse başarılı şekilde iletişim kuramaz, sonuçta kendisini değersiz olarak değerlendirir ve mutsuz olurlar (URL-1). Olumsuz beden algısına sahip bireyler, bedenlerine ait olumsuz düşünce ve duygular beslemektedirler. Olumsuz beden algısına sahip bireyler, bedenlerinden rahatsız olduklarını belirtmişlerdir. Kişilerin sahip olduğu bu olumsuz algı “sosyal görünüş kaygısı” olarak adlandırılmaktadır (Şimşir vd., 2019). İnsanların çoğu sosyal bir ortama girdikleri zaman diğer kişiler üzerinde pozitif etki bırakmak ister. Kişi, karşı taraf üzerinde bırakacağı etkinin negatif olacağını düşünürse kaygı yaşamaya başlar. Yaşanan bu kaygı hali sosyal görünüş kaygısı olarak nitelendirilir. Sosyal görünüş kaygısı, bireyin kalabalık ortamlarda diğer kişiler tarafından dış görünümün değerlendirilmesine dair oluşan kaygı durumudur (Kara, 2016). Sosyal görünüş kaygısı, kişilerin fiziksel görünümünün çevrelerindeki diğer kişiler tarafından değerlendirilme kaygısıdır. Başka bir deyişle; kişinin diğer bireyler tarafından kendi dış görüntülerinin değerlendirilerek yorumlanmasıyla oluşan duygusal bir tepkidir (Çınar & Keskin, 2015). Sosyal görünüş kaygısının oluşmasında birden çok faktör etkili olabilir. Bunlar: ırklar, etnik gruplar, kişilerarası biyolojik farklılıklar, kültürel süreçler içerisinde meydana gelen psikososyal farklılıklar, travmatik stresler olarak ele alınmaktadır (Bandelow & Michaelis, 2015). Çocuk, doğduğu andan itibaren içinde bulunduğu aile ortamı içinde psikolojik yapısı ve davranışsal özelliklerini kazanmaktadır. Ailenin çocuğuna yönelik davranışları da çocuğu etkilemektedir. İlk çocukluk döneminden itibaren çocuk, ailesini gözlemlemekte ve kendine rol model edinmektedir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek düzeyde olan anne ve babalar, dış dünyanın tepkilerine karşı aşırı derecede yoğunlaştıkları için çocuklarını sosyal ortamlardan uzak tutmaya çalışmakta çocuğun dış çevre ile olan bu yalıtılmış hali zamanla uyumsuz ve negatif davranışlara neden olarak sosyal görünüş kaygısı yaratmaktadır (Ledley & Heimberg, 2006). Sosyal model alma yönüyle oluşan öğrenmelerde sosyal görünüş kaygısı yaratmaktadır. Sosyal ortamlarda insanlardan kaçan, iletişim kurmayan, çeşitli konulara girmekten sakınan ve korku duyan ailelerin çocuklarında da benzer davranışların olduğu gözlemlenmiş, ailelerin yaşadığı kaygıyı çocuğa yansıttıkları ve sonuçta sosyal ilişkileri zedeleyerek kaygı meydana getirdiği belirlenmiştir (Rosnay vd., 2005). Sosyal görünüş kaygısı, bireyler üzerinde düşük akademik başarı, depresyon, mesleki yetersizlik, intihar eğilimi, düşük sosyal ilişkilere neden olmaktadır (Flanagan vd., 2008). Sosyal görünüş kaygısı ile ilgili birçok kuramsal yaklaşım

bulunmaktadır. Bunlar: bilişsel yaklaşım, davranışçı yaklaşım, sosyal beceri yaklaşımı, bağlanma yaklaşımı, kendilik sunumu yaklaşımıdır.

Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım kuramına göre sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyler, sosyal bir ortama girdikleri zaman utandırılacakları duruma düşecekleri ya da istenmeyeceklerine dair düşünce ve duygulara sahiptirler. Bu kişiler sosyal ortamlarda kendilerini küçük görürler, bu ortamlarda kendilerine yönelik tehdit edici unsurların meydana geleceğini düşünerek sosyal ortamları tehdit olarak görmektedirler. Bu kuramda, sosyal kaygının oluşmasının temelinde işlevi olmayan düşünceler yatmaktadır. Bu işlevsiz düşünceler çoğunlukla reflektir, bireylerin duygu ve düşüncelerini etkileyerek kaygının yaşanmasına sebep olmaktadır. Bilişsel yaklaşıma göre, sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin ailelerinin aşırı korumacı ve müdahaleci tutuma sahip oldukları belirlenmiştir (Beck, 2015).

Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşımda, sosyal kaygının yaşanmasında üç sebep bulunmaktadır: doğrudan koşullanma, bilgi aktarımı ve gözlemsel öğrenmedir. Doğrudan koşullanma, kişinin toplumsal olaylar karşısında kişilerin travma yaşamaları sonucunda meydana gelmektedir. Gözlemsel öğrenmede ise kişinin sosyal alanlarda negatif deneyim yaşayan başka bireyleri izlemesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bilgi iletme ise sözel veya davranışsal ifadelerle sosyal ortamın tehlikeli olduğuna yönelik bilginin kişiye iletilmesi sonucunda sosyal kaygı ve korkunun oluşmasıdır (Çakır, 2010).

Sosyal Beceri Yaklaşımı

Sosyal beceri yaklaşımında, kişilerde sosyal kaygı sosyal beceri eksikliği sonucunda yaşanmaktadır. Hem diğer kişiler tarafından olumsuz değerlendirilme endişesi hem de koşullanma süresi kişinin sıkıntılarının sebebini oluşturmaktadır. Sosyal beceriler, sözlü ve sözsüz birçok davranıştan meydana gelmekle beraber, jest ve mimikleri doğru kullanabilme, göz kontağı kurabilme, ses tonunu ayarlayabilme, söz hakkı alma, sosyal ilişki başlatabilme, geliştirme ve sürdürme şeklindeki davranışlardır. Bu becerileri bilememe ya da kullanamama sonucunda sosyal anlamda yetersizlik ve kaygı yaşanmaktadır (Erkan, 2002).

Bağlanma Yaklaşımı

Kişilerde sosyal kaygının daha küçük yaşlardayken meydana geldiği ve bu açıdan bebeğin bakımını sağlayan kişi arasındaki ilişki önemli görülmektedir. Bağlanma kuramına göre bebek, hayatta kalabilmek için çalışmaktadır. Bu durumun gerçekleşmesi ise bakım veren kişi ile mümkündür. Bebek ve bakımını sağlayan kişi arasında oluşan bağ, bebeğin hayata dair düşüncelerini de

şekillendirmektedir. Doğumdan itibaren ilk zamanlarda bebek tarafından geliştirilen içsel çalışma modeli sayesinde kendi benlik anlayışı ve diğer kişilerle olan ilişkilerindeki temsil oluşmaktadır. İçsel çalışma modeli negatif ise, diğer kişilere karşı güven geliştiremez ve bu güvensizlik hali sosyal kaygıya neden olmaktadır (Vertue, 2003).

Kendilik Sunumu Yaklaşımı

Bu yaklaşımda, sosyal ortamlarda bireysel farklı görüşlerin oluştuğu veya ihtimalinin olduğu zamanlarda sosyal kaygının meydana geldiği savunulmaktadır. Sosyal ilişki içerisine giren kişilerde, kişilerarası değerlendirme beklentisi oluşmaktadır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek düzeydeki bireylerin benlik imajları ile ilgili düşünceleri sosyal kaygıya neden olarak diğer kişilere karşı kendilik sunumunu sürekli kontrol etme kaygısı meydana gelmekte ve insanlar üzerinde arzuladıkları izlenime kavuşamayacaklarına inanmaları ile sosyal görünüş kaygı duygusunun oluşması kaçınılmaz hale gelmektedir (Kılıç, 2005).

Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş kavramı için iki araştırma alanı mevcuttur. İlki, mutluluğa odaklanan ve iyi oluş halini haz alma ve acıdan kaçınma şeklinde göre “hazcı” yaklaşımken, ikincisi ise iyi oluş halini kendini gerçekleştirme ile anlatan “ödemik” yaklaşımdır. Öznel iyi oluş, genel olarak hazcı yaklaşıma denk gelmektedir. Temel öğeleri ise: yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygulardır (Lent, 2004). Öznel iyi oluş, hayat kalitesini arttırmaya yönelik çalışmaların bir parçası olarak tanımlanırken, psikolojik iyi oluş ise, insanların zorluklar karşısında kendilerini gerçekleştirme ve bireysel potansiyellerini ön plana çıkaran bir kavramdır (URL-5). Öznel iyi oluşu açıklayan çok sayıda kuram bulunmakla beraber beş temel kuram en yaygın olanlarıdır: Uyum Kuramı, Sabit Nokta Kuram, Erek Kuramı, Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuram ve Etkinlik Kuramıdır.

Uyum Kuramı

Uyum kuramına göre insanlar, yaşamlarında meydana gelen çeşitli durum ve olaylar karşısında uyum gösterebilme güçleriyle öznel iyi oluşlarını etkilemektedir. Bireylerin olaylara karşı uyum gösterebilme güçleri, kendilerini olumsuz etkileyen olaylardan sonra yaşamış oldukları mutsuzluk durumunun uzun sürmemesi gibi, yaşadıkları olumlu yaşantılardan sonra da uzun süre mutluluk düzeyleri aynı kalmamaktadır. Kişiler bu şekilde yaşamlarındaki olumlu veya olumsuz olaylar sonucunda dengelerini koruyarak uyum sağlamaktadırlar (Tuzgöl Dost, 2004).

Sabit Nokta Kuramı

Sabit nokta kuramında, kişinin öznel iyi oluşunun sabit ve kalıtsal olduğu üzerinde durulmaktadır. Buna göre, kişinin öznel iyi oluş halini büyük oranda kendisinin genetik özellikleri belirlemektedir. Bu nedenle, bazı kişiler olaylar karşısında kolayca mutlu olabilirken, bazıları ise mutsuz olma eğilimindedir. Kısaca insanların iyi olma hali üzerinde genetiğin önemli etkisi bulunmaktadır (Hefferon & Boniwell, 2018).

Erek Kuramı

Erek kuramına göre kişi, bir amaca ulaştığında veya ihtiyacı doyurulduğunda mutluluğa ulaşabilmektedir. Öznel iyi oluşun amaç ve ihtiyaç olarak ifade edilebilen erek kuramı, iki temel boyutla ilişkilidir. Bunlardan ilki kişinin gerginliğini azaltmasıyken, ikincisi ise psikolojik ihtiyaçlarını gidermesiyle mutluluğa ve öznel iyi oluşa ulaşacaktır (Akin, 2015).

Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuram

Aşağıdan yukarıya kuramına göre, bireylerin öznel iyi oluşları çeşitli hazlar ile ilişkilendirilmiştir. Yaşam içerisinde haz verici olayların yaşanması olumlu duygulanımla ilişkilirken, istenmeyen durumların yaşanması ise olumsuz duygulanıma neden olmaktadır (Stallings vd., 1997). Yukarıdan aşağıya kurama göre ise öznel iyi oluş bireylerin kişilik özelliği olarak açıklanmaktadır. Bu durum, kişilerin olaylara karşı tepki verme şeklini de etkilediği düşünülmektedir. Birey içinde bulunduğu yaşam olaylarını olumsuz veya olumlu olarak değerlendirerek kendi mutluluk ve öznel iyi oluş durumlarını belirlemektedir (URL-3).

Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı, mutluluğun kişilerin yapmış oldukları çeşitli faaliyetlerin bir ürünü olarak oluştuğunu savunmaktadır. Örnek olarak, dağcının tırmanma faaliyeti insana zirveye ulaşabilmekten daha büyük mutluluk vermektedir. Erek kuramcılarının tersine, mutluluk bir amaca ulaşmaktan çok, o yolda harcanan emek ve yapılan davranışlardan kaynaklanmaktadır. İnsanların sahip oldukları çeşitli yetenekler doğrultusunda yapmış oldukları etkinliklerin mutluluğun oluşmasına katkı sağlayarak öznel iyi oluşu meydana getirdiği öne sürülmektedir (URL-4).

LİTERATÜR TARAMASI

Alan yazında sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda genel olarak sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde ilişkinin olduğu belirlenmiştir (Baş, 2019; Demir & Kutlu, 2016; Dilmaç & Baş, 2019; Dilmaç & Tezelli, 2021, Gilman & Huebner, 2006; Karahan & Akduman, 2017; Karshdan & Roberts, 2004; Kermen vd., 2016; Seki,

2014; Tezelli, 2019; Varol, 2020). Öğrencilerin öznel iyi oluş algıları ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların yanında, öznel iyi oluş düzeyine pozitif yönde etki eden başka değişkenlerinde olduğu belirlenmiştir. Buna göre, ergenlere yönelik sağlanan öğretmen desteğiyle lise öğrencilerinin öznel iyi oluş algıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Öğretmenlerin ergenlere yönelik geliştireceği duygusal destek, sosyal destek ve araçsal desteğin öznel iyi oluşu pozitif yönde orta düzeyde etkilemektedir (Malecki & Demeray, 2003; Richman vd., 1998; Suldo vd., 2009). Sosyal ağlar ile ergenlerin öznel iyi oluş algılarının alt boyutu olan yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Pinquart & Sörensen, 2000; Webster vd., 2021). Diğer taraftan, sosyal ağlarda kendini ifşa etme miktarı ile öznel iyi oluş algısı pozitif yönde ilişkilidir (Lee vd., 2011). Bu değişkenlerin dışında öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen başka faktörlerde bulunmaktadır. Göksel vd. (2018) göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarıyla öznel mutluluk algıları negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Duygusal zekayla sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde ilişki tespit edilirken (Jacobs vd., 2008; Dilmaç & Tezelli, 2021; Summerfeldt vd., 2006), bazı çalışmalarda ise duygusal zeka ile öznel iyi oluş durumu arasında ise pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir (Constantine & Gainor, 2001; Çelik, 2008; Dilmaç & Tezelli, 2021; Tümkiye vd., 2016). Doğan & Çolak'a (2016) göre, öğrencilerin yalnızlık, kendini gizleme ve sosyal ağ sitelerinin kullanılma düzeyleri arttıkça, öğrencilerin yaşayacağı sosyal görünüş kaygı algıları da artmaktadır. Son yıllarda internet kullanımının artması, sanal ortamlar, medyanın etkisi, sosyal çevre ve kişilerin dış görünüşleri önem kazanmıştır. Bu bağlamda, yaşamın en önemli gelişim dönemlerinden olan ergenlik dönemindeki bireylerde fiziksel görünüm de önemli değerlerden biri olmaktadır. Okullarda rehberlik servisleri ve psikolojik danışmanların ergenlerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini bilmesi öğrencileri daha iyi tanınmasına, alanda çalışacak olan uzmanlara kuramsal bilgi edinmelerine katkı sağlayacaktır. Yetişkinlik dönemine geçiş aşaması olan ergenlikteki sosyal görünüş kaygı düzeylerini yordamaya ilişkin yapılacak olan araştırmaların, ergen bireylerin olumlu yönde gelişim dönemi yaşamalarına katkıda bulunulacağı göz önüne alındığında önemlidir. Daha önceki alan yazınlarında lise dönemindeki öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişkinin incelendiği, sosyal görünüş kaygısı ve alt boyutlarının öznel iyi oluş düzeyini yordama derecesine yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca araştırmanın yürütüldüğü il merkezinde de bu çalışma ilk olma özelliği taşımaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın ilgili alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmüştür. Öznel iyi oluş ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki durumunun belirlenmesi, ergenlerin olumlu bir gelişim dönemi yaşamalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu sayede olumlu kimlik gelişimi sağlanarak öğrencilerin verimli ve etkin bir eğitim hayatı yaşamaları, psikolojik danışmanlık hizmetleri sırasında daha farkında ve

bilinçli davranılmasını sağlayacaktır. Kuramsal bilgilerin alanda çalışacak araştırmacılara da yol göstereceği ve problemler karşısında daha etkili ve kolay çözüm önerileri geliştirmelerine katkıda bulunacaktır. Bu kapsamda öğrencilerin sosyal görünüş kaygı durumlarıyla öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğine yönelik algıları ne düzeydedir?
2. Öğrencilerin öznel iyi oluş ve alt maddelerine yönelik algıları ne düzeydedir?
3. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı algıları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki bulunmakta mıdır?
4. Öğrencilerin öznel iyi oluş algıları sosyal görünüş kaygılarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

YÖNTEM

Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama düzeyindeki çalışmalarda iki ve daha fazla sayıdaki değişkenin arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanır (Karasar, 2002).

ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın örneklem grubunu 2020-2021 eğitim ve öğretim yılının ikinci döneminde İç Anadolu'daki bir il merkezinin ortaöğretim okullarından rastgele örnekleme ile belirlenen 434 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Rastgele örnekleme, araştırmacı tarafından evrenden kendi kanaati yönünde herhangi bir parçayı seçmesidir. Bu örnekleme yöntemi, araştırmacıya zaman ve ekonomiklik sağlayan örneklem yöntemidir (Büyüköztürk, 2016).

Katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 1'de verilmiştir:

Tablo 1. Katılımcıların Özellikleri

Özellik	Düzye	f	%
Cinsiyet	Kadın	189	43.5
	Erkek	245	56.5
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	33	7.6
	9.Sınıf	191	44.0
	10.Sınıf	98	22.6
	11.Sınıf	79	18.2
	12.Sınıf	33	7.6
Okul Türü	Fen Lisesi	147	33.9
	Anadolu Lisesi	60	13.8
	Meslek Lisesi	4	0.9

	Sosyal Bilimler Lisesi	17	3.9
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	140	32.2
	Güzel Sanatlar Lisesi	66	15.3
	Öğrenim Görmedi	2	0.5
Annenin Öğrenim Durumu	İlkokul	77	17.8
	Ortaokul	45	10.4
	Lise	149	34.3
	Ön lisans	29	6.7
	Lisans	107	24.7
	Yüksek Lisans	17	3.9
	Doktora	8	1.7
	İlkokul	30	7.0
	Ortaokul	36	8.3
Babanın Öğrenim Durumu	Lise	129	29.7
	Ön Lisans	47	10.8
	Lisans	145	33.4
	Yüksek Lisans	32	7.4
	Doktora	15	3.4
Toplam		434	100.0

Tablo 1 incelendiğinde, lise öğrencilerinin 245'inin (%56.5) erkek, 189'unun (%43.5) kadın öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerden 33'ünün (%7.6) hazırlık, 191'inin (%44.0) 9.sınıf, 98'inin (%22.6) 10.sınıf, 79'unun (%18.2) 11.sınıf, 33'ünün (%7.6) 12.sınıf; 147'sinin (%33.9) Fen Lisesi, 60'ının (%13.8) Anadolu Lisesi, 4'ünün (%0.9) Meslek Lisesi, 17'sinin (%3.9) Sosyal Bilimler Lisesi, 140'nın (%32.2) Anadolu İmam Hatip Lisesi, 66'sının (%15.3) Güzel Sanatlar Lisesinde öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Öğrenim durumu açısından öğrencilerin annelerinin 2'sinin (%0.5) öğrenim görmediği, 77'sinin (%17.8) ilkokul, 45'nin (%10.4) ortaokul, 149'unun (%34.3) lise, 29'unun (%6.7) ön lisans, 107'sinin (%24.7) lisans, 17'sinin (%3.9) yüksek lisans, 8'nin (%1.7) doktora mezunu, babanın öğrenim durumu değişkeni olarak ise 30'unun (%7.0) ilkokul, 36'sının (%8.3) ortaokul, 129'unun (%29.7) lise, 47'sinin (%10.8) ön lisans, 145'inin (%33.4) lisans, 32'sinin (%7.4) yüksek lisans ve 15'inin (%3.4) doktora mezunu olduğu tespit edilmiştir.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği (Hart vd., 2008) ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (Eryılmaz, 2009) kullanılmıştır. Anketlerin okullarda uygulanabilmesi için izinler ve etik kurul raporu ilgili İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve Üniversitenin Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan alınmıştır. Anketlerin uygulanması Google form üzerinden gerçekleştirilmiştir. Çalışma, üç bölümden oluşmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacının hazırlamış olduğu kişisel bilgi forumunda; okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-babanın öğrenim düzeyleri değişkenleri bulunmaktadır.

Sosyal Görünüş Kaygı Ölçeği: Araştırmada, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerini ölçmek için Hart vd. (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan çalışmanın güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılan “Sosyal Görünüş Kaygısı” ölçeği kullanılmıştır. Tek boyut ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk maddesi ters kodlanmıştır. Ölçekten alınacak puanların yüksek olması, öğrencilerin kendilerine yönelik sosyal görünüş kaygı düzeylerinin de yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir. 5’li Likert tipinde olan puanlamada, tamamen uygun (5.00-4.20), uygun (4.19-3.40), biraz uygun (3.39-2.60), uygun değil (2.59-1.80) ve hiç uygun değil (1.79-1.00) şeklindedir. Doğan’a (2010) göre, ölçeğin güvenilirlik değeri .93 olarak elde edilmiştir. Madde kolerasyon katsayıları .32-.82 arasındadır. Maddeler toplam varyansın %53.4’nü açıklamaktadır. 16 maddenin öz değeri ise 8.49 dur. Faktör analizinde ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğu ortaya konulmuştur. Araştırmacı tarafından ölçeğin güvenilirlik (Cronbach Alpha) değeri ise .96 olarak tespit edilmiştir. Faktör yüklerinin .42-.82 arasında değiştiği belirlenmiştir. Scree Plot grafiğinden ölçeğin tek boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeği toplam varyansın % 67’sini açıklamıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yönelik değerlere ilişkin sonuçlar: $\chi^2/df=2.50$ ($\chi^2=1254.78$, $df=502$); GFI=0.931, AGFI=0.886, NNFI=0.945, RMSEA=0.074, karşılaştırmalı uyum indeksi olan CFI=0.952 ve Tucker-Lewis indeks (TLI) değeri 0.93 dür. KMO değeri (= .96) ve Bartlett (=5566.017, $p=.000$) analizleri sonucunda verilerin AFA (açımlayıcı faktör analizi) için uygun olduğu görülmektedir.

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği: Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilen, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları gerçekleştirilen “Ergen Öznel İyi Oluş” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, dört boyuttan ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, öğrencilerin kendilerine yönelik öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek düzeyde olduğunu belirtmektedir. Ölçek, 4’lü Likert tipindedir. Eryılmaz (2009) tarafından ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği için yapılan çalışmada, 156 kız ve 94 erkek olmak üzere 250 lise öğrencisinin katıldığı belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha için değeri .86 olarak elde edilmiştir (Eryılmaz, 2009). Madde toplam kolerasyon katsayıları .40 ile .69 arasında olduğu belirlenmiştir. Faktör yükleri ise .63-.79 arasındadır. Maddeler varyansın %61,4’nü açıklamıştır. 15 maddenin öz değerleri olarak “Aile İlişkilerinde Doyum” alt boyutu için 5,36; “Diğerleri İle İlişkilerde Doyum” için 1,45; “Yaşam Doyumu” için 1,30 ve “Olumlu Duygular” için ise 1,11 olarak elde edilmiştir. Faktör analizinde, ölçeğin dört boyutlu bir yapıda olduğu ortaya

konulmuştur. Ölçeğin güvenirlik analizi sonuçlarına göre elde edilen uyum indekslerinde ölçeğin alt boyutlarında, “Aile İlişkilerinde Doyum” boyutunun Cronbach Alpha değeri .83; “Önemli Diğerleri İle İlişkide Doyum” boyutunun Cronbach Alpha değeri .73; “Yaşam Doyumu” boyutunun Cronbach Alpha değeri ise .81; “Olumlu Duygular” boyutunun Cronbach Alpha değeri .66 ve son olarak ölçeğin tamamının güvenirlik katsayısı değerleri için Cronbach Alpha değeri .86 olarak belirlenmiştir.

Araştırmacı tarafından ölçeğin iç tutarlılık katsayısı değerlerini veren tablo Tablo 2’de verilmiştir:

Tablo 2. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Ortalama, S. Sapma Ve Güvenirlik Değerleri

Alt Boyutlar	(\bar{x})	SS	α
Aile İlişkilerinde Doyum	3,48	0,50	0,80
Olumlu Duygular	2,89	0,46	0,82
Yaşam Doyumu	2,18	0,75	0,78
Önemli Diğerleri İle İlişkide Doyum	2,49	0,74	0,74
Öznel İyi Oluş	2,80	0,44	0,84

Tablo 2 incelendiğinde, ergen öznel iyi oluş ölçeğine ait alt güvenirlik durumu incelendiğinde, güvenirlik düzeyi en yüksek olan alt boyut olumlu duygular, güvenirlik düzeyi en düşük olan boyut ise önemli diğerleri ile ilişkide doyum alt boyutu olmuştur. Alt boyutlar olarak aile ilişkilerinde doyum boyutunun güvenirlik katsayısı .80, olumlu duygular boyutunun güvenirlik katsayısı .82, yaşam doyum boyutunun güvenirlik katsayısı .78, diğerleri ile ilişkilerde doyum .74 olarak elde edilmiştir. Ergen Öznel İyi Oluş ölçeğinin toplam güvenirlik değeri .84 olmuştur. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin faktör yüklerinin .41-.84 arasında değiştiği belirlenmiştir. Scree Plot grafiğinden ölçeğin dört alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Ergen Öznel İyi Oluş ölçeği toplam varyansın % 68,5’ini açıklamıştır. Araştırmacı tarafından Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği’nin doğrulayıcı faktör analizine (DFA) yönelik sonuçlar: $\chi^2/df=2.66$ ($\chi^2=223,445$ $df=84$); GFI=0.91, AGFI=0.964, NNFI=0.971, NFI=0.94, RMSEA=0.059, karşılaştırmalı uyum indeksi olan CFI=0.972 ve Tucker-Lewis indeks (TLI) değeri 0.96 dır. KMO değeri (=0.845), Bartlett (=984,127, $p=.000$) analizleri sonunda değerlerin açılımlayıcı faktör analizi (AFA) için uygun olduğu görülmektedir.

VERİLERİN ANALİZİ

Kişisel bilgi formu, sosyal görünüş kaygı ölçeği ve ergen öznel iyi oluş ölçeklerinden elde edilen verilerin analizinde “SPSS 22.0” programı kullanılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği ve öznel iyi oluş ölçeğinden alınan puanların normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için çarpıklık ve basıklık değerlerinin standart hataya bölümü ile elde edilen ± 1.96 aralığı dikkate alınmıştır (Tabachnick & Fidell, 2007). Analiz sonucunda, dağılımın normallik varsayımını sağladığı belirlenmiştir. Ergen sosyal görünüş kaygısı ölçeği için basıklık değeri ($=-0.084$) ve çarpıklık değeri ise ($=0.729$) $p<.05$ olarak belirlenmiştir. Ergen öznel iyi oluş ölçeği için basıklık değeri ($=1.106$) ve çarpıklık değeri ($=-1.234$); aile ilişkilerinde doyum için basıklık değeri ($=0.613$) ve çarpıklık değeri ($=-0.941$); olumlu duygular için basıklık değeri ($=0.637$) ve çarpıklık değeri ($=-0.365$); yaşam doyumunu için basıklık değeri ($=1.081$) ve çarpıklık değeri ($=1.188$); önemli diğerleri ile ilişkide doyum için basıklık değeri ($=-0.457$) ve çarpıklık değeri ($=0.718$) $p<.05$ olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının öznel iyi oluş ve alt boyutları tarafından ne kadar düzeyde yordandığını belirlemek için yapılan saçılma diyagramında negatif doğrusal bir ilişkinin bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca öznel iyi oluş ve alt boyutlarının sosyal görünüş kaygısı üzerindeki yordama düzeyi için elde edilen VIF değerleri, öznel iyi oluş için ($=8.260$), aile ilişkilerinde doyum için ($=2.804$), olumlu duygular için ($=2.043$), yaşam doyumunu için ($=3.381$) ve diğerleri ile ilişkilerde doyum için ($=3.042$); tolerans değerleri olarak öznel iyi oluş için ($=.221$), yaşam doyumunu için ($=.296$), olumlu duygular için ($=.490$), aile ilişkilerinde doyum için ($=.357$) ve diğerleri ile ilişkilerde doyum için ($=.421$) olarak belirlenmiştir. Sonuçta VIF değerleri 10’dan büyük olmadığı ve tolerans değerlerinin ise .20’nin altında olmadığından çoklu doğrusal regresyon analizi varsayımını sağlamıştır (Büyüköztürk, 2016). İstatistiksel değerlerde anlamlılık düzeyi, .05 olarak alınmıştır. Bu değerlerden hareketle dağılımların normale yakın olduğu söylenebilir. Bu nedenle, elde edilen verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Sonuç olarak çalışmada; standart sapma, aritmetik ortalama, yüzde, frekans, kolerasyon ve regresyon analiz testleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın birinci alt amacı; “Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarına yönelik algıları ne düzeydedir?” sorusunun cevabı verilmiştir. Tablo 3’te lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygılarına yönelik aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir:

Tablo 3. Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygılarına İlişkin Algı Düzeyleri

Ölçek	N	(\bar{x})	ss
Sosyal Görünüş Kaygısı	434	2,41	0,98

Tablo 3 incelendiğinde, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı puanları (\bar{x} =2,41, ss=0,98) düzeyindedir. Başka bir anlatımla, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları düşük düzeydedir.

Araştırmanın ikinci alt amacı; “Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve alt boyutlarına yönelik algıları ne düzeydedir?” sorusunun cevabı verilmiştir. Tablo 4’te lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve alt boyut puanlarına yönelik değerler verilmiştir:

Tablo 4. Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Ve Alt Boyutlarına İlişkin Algı Düzeyleri

Alt Boyutlar	N	(\bar{x})	ss
Aile İlişkilerinde Doyum	434	3,48	0,50
Olumlu Duygular	434	2,88	0,46
Yaşam Doyumunu	434	2,18	0,75
Önemli Diğerleri ile İlişkide Doyum	434	2,49	0,74
Öznel İyi Oluş	434	2,80	0,44

Tablo 4 incelendiğinde, öznel iyi oluş alt boyut puanlarından öğrenciler en fazla “Aile İlişkilerinde Doyum” (\bar{x} =3,48, ss=0,50) ve en az ise “Yaşam Doyumunu” (\bar{x} =2,18, ss=0,75) algı düzeyine sahiptir. Başka bir anlatımla, lise öğrencileri en fazla aile ilişkilerinden doyum elde ederken, yaşam doyumunu en az düzeyde hissetmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt amacına göre, “Öğrencilerin öznel iyi oluş ve alt boyutları ile sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusunun cevabı verilmiştir. Tablo 5’te lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve alt boyutları ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişki düzeyi verilmiştir:

Tablo 5. Öğrencilerin Öznel İyi Oluş ve Alt Boyutları ile Sosyal Görünüş Kaygıları Arasındaki İlişki

Boyutlar	2.	3.	4.	5.	6.
1.Öznel İyi Oluş	.656* p=.000	.744* p=.000	.587* p=.000	.851* p=.000	-.377* p=.000
2.Aile İlişkilerinde Doyum	-	.263* p=.000	.194* p=.000	.458* p=.000	-.291* p=.000
3.Yaşam Doyumunu		-	.322* p=.000	.523* p=.000	-.266* p=.000
4.Olumlu Duygular			-	.305* p=.000	-.200* p=.000

	<i>p</i> =.000	<i>p</i> =.000
5. Önemli Diğerleri İle İlişkide Doyum	-	-.315*
6.Sosyal Görünüş Kaygısı		<i>p</i> =.000
		-

**p*<.05

Tablo 5 incelendiğinde, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş, aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumu, olumlu duygular ve önemli diğerleri ile ilişkide doyum boyutları arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişkinin varlığı göze çarpmaktadır. Buna göre, en yüksek öznel iyi oluş ile sosyal görünüş kaygısı arasında (*r*=-.377, *p*<.05) negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durumu sırasıyla diğerleri ile ilişkilerde doyum (*r*=-.315, *p*<.05), aile ilişkilerinde doyum (*r*=-.291, *p*<.05), yaşam doyumu (*r*=-.266, *p*<.05) ve olumlu duygular (*r*=-.200, *p*<.05) alt boyutları izlemiştir. Başka bir anlatımla, öğrencilerin öznel iyi oluş, diğer kişilerle ilişkilerde doyum, aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumu ve olumlu duygu özelliklerini sergiledikçe, sosyal görünüş kaygı düzeylerinde düşme meydana gelmektedir.

Araştırmanın dördüncü alt amacına göre, “Öğrencilerin öznel iyi oluş algıları onların sosyal görünüş kaygılarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?” sorusunun cevabı verilmiştir. Tablo 6’da sosyal görünüş kaygısının yordanmasına ilişkin sonuçlar verilmiştir:

Tablo 6. Sosyal Görünüş Kaygısının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	4.952	0,378	-	22,46	.000	-	-
Aile İlişkilerinde Doyum	-0,345	0,145	-0,076	-6,330	.000*	-.291	-.168
Yaşam Doyumu	-0,153	0,109	-0,004	-5,736	.031*	-.266	-.104
Olumlu Duygular	-0,176	0,135	0,010	-4,232	.084	-.200	-.083
Önemli Diğerleri ile İlişkide Doyum	-0,197	0,177	-0,179	-6,887	.010*	-.315	-.223
Öznel İyi Oluş	-0,844	0,100	-0,377	-8,448	.000*	-.377	-.323

$$R=0,387$$

$$R^2=0,149$$

$$F_{(1, 432)}= 71,373$$

$$p=.000*$$

Tablo 6 incelendiğinde, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş, aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyum ve önemli diğerleri ile ilişkide doyum algıları, sosyal görünüş düzeylerinin anlamlı düzeyde yordayıcısıdır ($R=0,482$ $R^2=0,232$, $F(6, 1051)=53,039$, $p<.05$). Aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyum, diğerleri ile ilişkilerde doyum ve olumlu duygular alt boyutları, öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarındaki toplam varyansın %14'ünü açıklamıştır. Standardize regresyon katsayısına (β) göre ölçeğin yordayıcı değişkenleri sosyal kaygı üzerinde oluşan göreceli önem sırası; öznel iyi oluş, diğerleri ile ilişkilerde doyum, aile ilişkilerinde doyum, olumlu duygular ve yaşam doyum olmuştur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise yaşam doyum, aile ilişkilerinde doyum ve diğerleri ile ilişkilerde doyum boyutları sosyal görünüş kaygısı üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Sosyal görünüş kaygısının yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir:

Sosyal Görünüş Kaygısı = -.377Öznel İyi Oluş -.179Önemli Diğerleri ile İlişkide Doyum -.076Aile İlişkilerinde Doyum +.010Olumlu Duygular -.004Yaşam Doyumu. Başka bir deyişle, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş, diğerleri ile ilişkilerde doyum, aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyum alt boyutları, onların sosyal görünüş kaygılarının anlamlı bir yordayıcısıdır.

SONUÇ

Araştırmanın birinci alt problemi, “Öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarına yönelik algıları ne düzeydedir?” şeklindedir. Lise öğrencilerinin araştırmada sosyal görünüş kaygıları düşük düzeydedir. Bu bulgu (Baş, 2019; Eren Gümüş, 2010; Ermiş & İmamoğlu, 2019; Kılıç & Karakuş, 2016; Kılıç, 2020; Levinson & Rodebaugh, 2011; Seki, 2014; Senna, 2019; Yüceant, 2013), araştırma bulguları ile paralel niteliktedir. Bazı araştırmalarda ise öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının orta düzeyde olduğu bulunmuştur (Arslan, 2019; Kalemoğlu vd., 2014; Vural vd., 2017). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük düzeyde çıkmasında, kendilerine yönelik beden imajı, fiziksel görünüm, özgüven algılarının yüksek olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca öğrencilerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme endişesini çok hissetmedikleri ve sosyal ortamlarda kendilerini rahat ifade edebilmelerinin yansımalarından kaynaklanabilir. Çünkü kişinin beden ve fiziksel görünüm imajının düşük olması, kendisi ile ilgili olumsuz görüşlere sahip olması, özgüveni yetersiz, sürekli başkalarından onay almaya çalışan, içedönük, insanların kendi

hakkında ne düşündüklerini fazlaca önemsemesi sosyal görünüş kaygı düzeyini arttırmaktadır (Norton vd., 2015).

Araştırmamanın ikinci alt problemi, “Öğrencilerin öznel iyi oluş ve alt boyutlarına yönelik algıları ne düzeydedir?” şeklindedir. Lise öğrencilerinin sırasıyla en yüksek aile ilişkilerinde doyum, en az düzeyde ise yaşam doyumunu algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu (Balatsky & Diener, 1993; Cha, 2003; Derin, 2013; Eryılmaz, 2009; Seki, 2014; Yavaş, 2020), araştırma sonuçları ile paralel niteliktedir. Bu sonuç, öğrencilerin yaşam doyumuna kıyasla, aile ilişkilerine yönelik daha olumlu duygular hissetmelerinden kaynaklanabilmektedir.

Araştırmamanın üçüncü alt problemi, “Öğrencilerin öznel iyi oluş ve alt boyutları ile sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindedir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ile öznel iyi oluş ve alt boyut algıları arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu (Baş, 2019; Demir & Kutlu, 2016; Dilmaç & Baş, 2019; Dilmaç & Tezelli, 2021; Gilman & Huebner, 2006; Karahan & Akduman, 2017; Karshdan & Roberts, 2004; Kermen vd., 2016; Seki, 2014; Tezelli, 2019; Varol, 2020), araştırma sonuçları ile paralel niteliktedir. Bu sonuç, beklenen bir durumdur. Çünkü kendine yönelik ve hayata yönelik yaşam algısı yüksek olan, sosyal çevresi, akranları ve ailesine yönelik olumlu duygular geliştirebilen, psikolojik iyi oluş hali yüksek düzeyde olan bireyler, kendilerini toplum içerisinde daha rahat ve özgüvenli hissedebilecek, bu durum olumlu bir beden imajı yaratarak kişinin yaşayabileceği sosyal görünüş kaygı seviyesini azaltacaktır. Yüksek yaşam doyumuna sahip olan ergenlerin sosyal stres ve sosyal kaygı puanları da düşük düzeydedir (Gilman & Huebner, 2006). Öğrencilerdeki olumlu yöndeki beden imajının psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği, kendileri ile ilgili olumlu düşünce ve duygulara sahip olunması sosyal kaygı ve sosyal yetkinlik algılarını negatif yönde etkilemektedir (Kashdan & Roberts, 2004).

Araştırmamanın dördüncü alt problemi, “Öğrencilerin öznel iyi oluş algıları sosyal görünüş kaygılarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?” şeklindedir. Araştırmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve alt boyutlardan, aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumunu ve önemli diğerleri ile ilişkide doyum özelliklerinin sosyal görünüş kaygıları üzerinde negatif yönde anlamlı yordayıcılar olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu (Baş, 2019; Demir ve Kutlu, 2016; Dilmaç ve Baş, 2019; Gilman ve Huebner, 2006; Karahan ve Akduman, 2017; Karshdan ve Roberts, 2004; Kermen vd., 2016; Seki, 2014; Tezelli, 2019; Varol, 2020), araştırma sonuçları ile benzer niteliktedir. Bu sonuç, beklenen ve istenilen bir durumdur. Çünkü aile ilişkilerinden, hayattan ve diğer insanlarla ilişkilerden elde edilen doyum düzeyi yükseldikçe, kişi kendisini daha rahat, özgüvenli ve kendiyle barışık olarak hissedecek, sosyal ortamlarda çekingenlik algısı düşecek ve sosyal görünüş kaygı durumu azalacaktır.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Araştırma, 2020-2021 eğitim ve öğretim yılının ikinci döneminde İç Anadolu Bölgesinin bir il merkezindeki üç merkez ilçenin ortaöğretim okullarındaki 13-18 yaş aralığında bulunan 434 öğrencinin katılımı ile sınırlıdır. Araştırmada ölçülen öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Araştırmadan elde edilen diğer sınırlılık, verilerin toplanması kişilerin kendilerini raporlamasına dayanmaktadır. Bu nedenle yanlış cevaplar bulunma ihtimali vardır. Son sınırlılık olarak okul türü, sınıf düzeyi, anne ve babanın öğrenim durumu değişkenlerinin gruplarda eşit dağılmadığı söylenebilir. Araştırma sürecinde elde edilen veriler, ulaşılabilmemiş olan kaynaklar ile sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, uygulayıcı ve araştırmacılar da kapsayan durumda aşağıdaki önerilere yer verilebilir; lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve olumlu duygulara yönelik algı düzeylerini yükseltmek adına, kendini bu konuda mutsuz hisseden öğrencilerin ailesel ve kişisel özellikleri derinlemesine incelenmeli, ortaya çıkan sonuçlar üzerinde rehberlik çalışmaları yapılmalıdır. Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine olumlu yönde etki edecek farklı sosyal destek kaynakları sağlanabilir. Öğrencilerin yaşamış oldukları sosyal görünüş kaygı düzeylerini azaltabilmek, öznel iyi oluş algılarını olumlu hale getirebilmek için ailelere, öğretmenlere yönelik eğitimler, drama ve uygulamalar yapılabilir. Ayrıca gençlerin arkadaş çevrelerine yönelik akran eğitimleri düzenlenebilir. Yapılan araştırma, Kayseri İlindeki lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma, daha farklı illerde ve farklı okul kademelerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde de uygulanarak çalışmanın kapsamı genişletilebilir. Öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi ölçen yeterli sayıda çalışma bulunmadığından araştırmaların artırılması, sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş düzeyleri üzerine farklı faktörlerin öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki aracılık rolü araştırılabilir.

KAYNAKÇA

Akın, A. (2015). *Psikolojide Güncel Kavramlar, Pozitif Psikoloji*. (A. Akın ve Ü. Akın, Ed.). Ankara: Nobel Akademi.

Annak, B. B. (2005). *Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi.

Archer, S. L. (1989). The Status of Identity: Reflections on The Weed for Intervention, *Journal of Adolescent*, 12(4), 345-359.

Arslan, A. (2019). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Kaygıları ve Genel Öz Yeterlik Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 3(6), 78-96.

Arthaud Day, M. L., Rode, J. C., Mooney C. H. & Near, J. P. (2005). The Subjective Well-Being Construct: A Test of Its Convergent, Discriminant and Factorial Validity, *Social Indicators Research*, 74, 445-476.

Balatsky, G. & Diener, E. (1993). Subjective Well-Being Among Russian Students, *Social Indicators Research*, 28(3), 225-243.

Bandelow, B. & Michaelis, S. (2015). "Epidemiology of Anxiety Disorders in The 21st Century", *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17/3, 327. doi: /10.31887%2FDCNS.2015.17.3%2Fbbandelow.

Baş, A. (2019). *Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler, Öznel İyi Oluşları ve Sosyal Kaygıları Arasındaki Yordayıcı İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Beck, A. T. (2015). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* (A. Türkcan, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Berscheid, E., Dion, K., Walster, E. & Walster, G. W. (1971). "Physical Attractiveness and Dating Choice: A Test of The Matching Hypothesis", *Journal of Experimental Social Psychology*, 7(2), 173-189.

Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. 22. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Cash T. F. (1989). Body-Image Affect: Gestalt Versus Summing The Parts, *Perceptual and Motor Skills*, 69(1), 17-18.

Cash, T. F. & Fleming, E. C. (2002). The Impact of Body Image Experiences: Development of The Body Image Quality of Life Inventory. *Journal of Eating Disorder*, 31, 455-460.

Cha, K. H. (2003). Subjective Well-Being Among College Students, *Social Indicators Research*, 62(1), 455-477.

Constantine, M. G. & Gainor, K. A. (2001). Emotional Intelligence and Empathy: Their Relation to Multicultural Counselling Knowledge and Awareness, *Professional School Counselling*, 5(2), 131-137.

Çakır, S. (2010). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi.

Çelik, Ş. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi.

- Çetinkaya, H. (2004). *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi.
- Çınar, H. & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464.
- Demir, Y. & Kutlu, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Etkileşim Kaygısı İle Mutluluk Arasındaki İlişki: Yalnızlığın Aracı Rolü, *Gefad/Gujgef*, 36(1), 195-210.
- Derin, S. (2013). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Dilmaç, B. & Baş, A.(2019). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler, Öznel İyi Oluşları ve Sosyal Kaygıları Arasındaki Yordayıcı İlişki. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(4), 3685-3697.
- Dilmaç, B. & Tezelli, S. (2021). Öğretmen Adaylarında Duygusal Zekâ, Sosyal Kaygı Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişki, *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*. 3(1), 51-60.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Doğan, T. (2011). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Ergenlerden Oluşan Bir Örnekleme İncelenmesi, *İlköğretim Online Dergisi*, 10(1), 12-19.
- Doğan, U. & 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.
- Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi.
- Eren Gümüş, A. (2010). *Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma*, ed. U. Öner, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ermış, E. & İmamoğlu, G. (2019). The Effects of Sport Education and Fine Arts Education on Social Appearance Anxiety. *Journal of Education and Training Studies*, 7(6), 1-6.

Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.

Flanagan, K. S., Erath, S. A. & Bierman, K. L. (2008). Unique Associations Between Peer and Social Anxiety in Early Adolescence, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(4), 759-769.

Gilman, R. & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction, *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319.

Goleman, D. (2003). *Yıkıcı Duygularla Nasıl Başa Çıkabiliriz? Dalai Lama ile Yapılan Bilimsel Bir Diyalog*. Ankara: İnkılap Yayıncılık.

Gökşan, B. (2007). *Ergenlerde Bedan İmajı ve Beden Dismorfik Bozukluğu*. Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi. Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği.

Göksel, A. G., Çağdaş, C. A. Z., Yazıcı, Ö. F. & Zorba, E. (2018). Spor Hizmeti Alan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel Mutluluklarının İncelenmesi, *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101.

Hart, E. A., Leary, M. R. & Rejeski, W. J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. & Heimberg, R. G. (2008). Development and Examination of The Social Appearance Anxiety Scale, *Assessment*, 15(1), 48-59.

Hefferon, K. & Boniwell, I. (2018). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, ed. T. Doğan. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Jacobs, M., Snow, J., Geraci, M., Vythilingam, M., Blair, R. J. R., Charney, D. S. & Blair, K. S. (2008). Association Between Level of Emotional Intelligence and Severity of Anxiety in Generalized Social Phobia, *Journal of Anxiety Disorders*, 22(8), 1487-1495.

Kalemoğlu Varol, Y., Erbaş, M. K. & Ünlü, H. (2014). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları Arasındaki İlişki, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 121-130.

Kara, A. (2016). Sosyal Görünüş Kaygısı İle Utangaçlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Birey ve Toplum Dergisi*, 6(11), 95-116.

Karahan, G. & Akduman, G. (2017). Sivil Havacılık Kabin Hizmetleri Programı Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluş (Mutluluk) İlişkisi, *Danışma Kurulu*, 72.

Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel, Ankara.

Kashdan, T. B. & Roberts, J. E. (2004). Social Anxiety's Impact on Affect, Curiosity, and Social Self-Efficacy During A High Self-Focus Social Threat Situation, *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 119-141.

Kermen,U., İlçin Tosun, N. & Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı, *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 20-29.

Kılıç, G. (2005). *İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi.

Kılıç, S. K. (2020). Lise Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu İlişkisi, *International Journal of Active Learning*, 5(2), 69-85.

Kılıç, M. & Karakuş, Ö. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.

Leary, M. R. & Kowalski, R. M. (1995). *Social Anxiety*, Guilford, New York.

Ledley, D. R. & Heimberg, R. G. (2006). Cognitive Vulnerability to Social Anxiety, *Journal Of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 755-778. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.7.755>.

Lee, G., Lee, J. & Kwon, S. (2011). Use of Social-Networking Sites and Subjective Well-Being: A Study in South Korea, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(3), 151-155.

Lent, R. W. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment, *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.51.4.482>.

Levinson, C. A. & Rodebaugh, T. L. (2011). Validation of The Social Appearance Anxiety Scale, Factor, Convergent, and Divergent Validity, *Assessment*, 18, 350-356.

Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Lacovino, J. M. & 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.

Malecki, C. K. & Demaray, M. K. (2006). Social Support As A Buffer in The Relationship Between Socioeconomic Status and Academic Performance, *School Psychology Quarterly*, 21, 375-395.

- Mastro, S., Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L. & Waters, A. (2016). Young Adolescents Appearance Anxiety and Body Dysmorphic Symptoms: Social Problems, Self-Perceptions and Comorbidities, *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 8, 50-55.
- Myers, D. & Deiner, E. (1995). Who Is Happy, *American Psychological Society*, 6(1), 10-19.
- Norton, A. R., Abbott, M. J., Norberg, M. M. & Hunt, C. (2015). A Systematic Review of Mindfulness and Acceptance-Based Treatments for Social Anxiety Disorder, *Journal of Clinical Psychology*, 71(4), 283–301.
- Orsel, S., Canpolat, B. I., Akdemir, A. & Özbay, H. (2004). Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 5-15.
- Pinquart, M. & Sörensen, S. (2000). Influences of Socioeconomic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis, *Psychology and Aging*, 15(2), 187.
- Richman, J. M., Rosenfeld, L. B. & Bowen, G. L. (1998). Social Support For Adolescents At Risk of School Failure, *Social Work*, 43, 309–323.
- Rosenblum, G. D. & Lewis, M. (1999). The Relations Among Body Image, Physical Attractiveness, and Body Mass in Adolescence, *Child Development*, 70(1), 50-64.
- Rosnay, M., Cooper, P. J., Tsigaras, N. & Murray, L. (2005). “Transmission of Social Anxiety from Mother to Infant: An Experimental Study Using a Social Referencing Paradigm”, *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1165-1175. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.09.003>.
- Sebastian, C., Burnett, S. & Blakemore, S. J. (2008). Development of The Self-Concept During Adolescence, *Trends In Cognitive Sciences*, 12, 441–446.
- Seki, T. (2014). *Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öznel İyi Oluşlarının Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Gerçek Mutluluk*. Çev. S. Kunt Akbaş, Ankara: HYB Basım Yayınları.
- Senna, Y. E. (2019). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelimlerinin, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Yeterlikleriyle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.

Suldo, S. M., Friedrich, A. A., White, T., Farmer, J., Minch, D. & Michalowski, J. (2009). Teacher Support and Adolescents' Subjective Well-Being: A Mixed-Methods Investigation, *School Psychology Review*, 38(1), 67-85.

Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M. & Parker, J. D. (2006). Social Anxiety, Emotional Intelligence, and Interpersonal Adjustment, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28(1), 57-68.

Şimşir, Z., Seki, T. & Dilmaç, B. (2019). Sosyal Görünüş Kaygısında Cinsiyet Farklılıkları: Bir Meta Analiz Çalışması, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 615-637.

Tezelli, S. (2019). *Öğretmen Adaylarında Duygusal Zekâ Sosyal Kaygı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.

Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M. & Aybek, B. (2008). Duygusal Zekâ Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 30(3), 1-18.

Varol, D. (2020). Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Sosyal ve Duygusal Öz Yeterliğin Aracı Rolü, *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 319-332.

Vertue, F. M. (2003). From Adaptive Emotion to Dysfunction: An Attachment Perspective on Social Anxiety Disorder, *Personality and Social Psychology Review*, 7(2), 170-191.

Vural, M., Keskin, N. & Çoruh, Y. (2017). Research of Social Appearance Anxiety and Self-Efficacy of The Students Entered University by Special Talent Exam, *International Journal of Environmental & Science Education*, 12(9), 2063-2071.

Webster, D., Dunne, L. & Hunter, R. (2021). Association Between Social Networks and Subjective Well-Being in Adolescents: A Systematic Review, *Youth & Society*, 53(2), 175-210.

White, E. K. (2008). *The Role of Social Physique Anxiety and Social Appearance Anxiety in The Body Checking Behaviors of Male and Female College Students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. The University of Nevada.

Yavaş, G. (2020). *Ergenlerin Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejileri, Oyun Bağımlılığı ve Akran İlişkilerinin, Öznel İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Biruni Üniversitesi.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yüceant, M. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

URL-1 <https://www.acilservis.pro/beden-algisiveruh-sagligi> (Erişim Tarihi: 07.06.2021)

URL-2 <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper1.html> (Erişim Tarihi: 06.06.2021)

URL-3 <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.34> (Erişim Tarihi: 04.06.2021)

URL-4 <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/faq.html#SWB> (Erişim Tarihi: 03.06.2021)

URL-5 <https://www.gallup.com/workplace/237020/five-essential-elements.aspx> (Erişim Tarihi: 08.06.2021)

URL-6 <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1015832,00.html> (Erişim Tarihi: 10.06.2021)