

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE PROBLEMLERE
KARŞI OLUMSUZ TUTUMUN ÖZNEL MUTLULUK
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Yeliz Özgecan YILMAZ

İstanbul, 2023

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE PROBLEMLERE
KARŞI OLUMSUZ TUTUMUN ÖZNEL MUTLULUK
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan
Yeliz Özgecan YILMAZ

2020039025

0000-00027558-0543

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN

İstanbul, 2023

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Sosyal Görünüş Kaygısı ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutumun Öznel Mutluluk Üzerindeki Etkisi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 06/06/2023

Yeliz Özgecan YILMAZ

T.C.
İSTANBUL BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

31/05/2023

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **2020039025** numaralı *Yeliz Özgecan YILMAZ*'ın "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutumun Öznel Mutluluk Üzerindeki Etkisi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 30/05/2023 tarih ve 2023/22 sayılı toplantısında seçilen ve yüz yüze toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince 45 dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında "*OYBİRLİĞİ*" ile "*KABUL*" kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 2 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Sü*** KA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Prof. Dr. Pe*** NE*** BA***
(İstanbul Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Ab*** KE***
(İstanbul Aydın Üniversitesi)

Adı Soyadı : Yeliz Özgecan YILMAZ
Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans/ 2023
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum, Öznel Mutluluk

ÖZ

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE PROBLEMLERE KARŞI OLUMSUZ TUTUMUN ÖZNEL MUTLULUK ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Araştırmanın amacı sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutumun öznel mutluluk üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Ayrıca arasındaki ilişkiler belirlenmiş, bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmaya Türkiye’de yaşamakta olan 210 kadın ve 196 erkek olmak üzere toplam 406 birey katılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi, Bağımsız Örneklem T-Testi ve Çoklu Doğrusal Regresyondan yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucunda sosyal görünüş kaygısı, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk değişkenlerinin birbirleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluk arasında negatif; sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutum arasında pozitif; öznel mutluluk ile problemlere karşı olumsuz tutum arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı düzeyinde medeni durum, eğitim durumu, sosyal medyada fotoğraf veya videolara efekt, filtre uygulama durumu ve kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olup/olmama durumuna göre anlamlı şekilde farklılık bulunurken; cinsiyet ve sosyal medya hesabı kullanıp/kullanmama durumuna göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Problemlere karşı olumsuz tutum düzeyinde cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, sosyal medyada fotoğraf veya videolara efekt, filtre uygulama durumu ve kendi isminden başka bir isimle

sosyal medya profili olup/olmama durumuna göre anlamlı şekilde farklılık bulunurken; sosyal medya hesabı kullanıp/kullanmama durumuna göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Öznel mutluluk düzeyinde cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu ve kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olup/olmama durumuna göre anlamlı şekilde farklılık bulunurken; eğitim durumu, sosyal medya hesabı kullanıp/kullanmama durumu ve sosyal medyada fotoğraf veya videolara efekt, filtre uygulama durumuna göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kurulan regresyon modelinde öznel mutluluğun yordayıcısı olarak sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutum değişkenleri alınmıştır. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda beta katsayıları değerlendirildiğinde, kurulan regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. Sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutum değişkenlerinin öznel mutluluk puanları ile zayıf düzeyde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ait T-Testi sonucuna göre, sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutumun öznel mutluluk üzerinde bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Name and Surname : Yeliz Özgecan YILMAZ
Supervisor : Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN
Degree and Date : Master Thesis/2023
Major : Clinical Psychology
Key Words : Social Appearance Anxiety, Negative Attitude towards Problems, Subjective Happiness

ABSTRACT

THE EFFECT OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND NEGATIVE ATTITUDE TOWARDS PROBLEMS ON SUBJECTIVE HAPPINESS

The aim of the study is to examine the effect of social appearance anxiety and negative attitude towards problems on subjective happiness. In addition, the relationships between these variables were determined and it was examined whether these variables differed according to demographic characteristics. A total of 406 individuals, 210 women and 196 men living in Turkey, participated in the study. Relational survey model was used in the study. Demographic Information Form, Social Appearance Anxiety, Negative Attitude towards Problems Scale and Subjective Happiness Scale were used as data collection tools. Pearson correlation analysis, Independent Sample T-Test and Multiple Linear Regression were used to analyze the data. As a result of the study, it was seen that social appearance anxiety, negative attitude towards problems and subjective happiness variables had a statistically significant relationship with each other. There was a negative relationship between social appearance anxiety and subjective happiness, a positive relationship between social appearance anxiety and negative attitude towards problems, and a negative relationship between subjective happiness and negative attitude towards problems. While there was a significant difference in the level of social appearance anxiety according to marital status, education status, applying effects and filters to photos or videos on social media and whether or not there was a social media profile with a name other than one's own name; there was no significant difference between gender and whether or not they used social media accounts. While there was a significant difference in the level of negative attitude towards problems according to gender,

marital status, education status, working status, applying effects to photos or videos on social media, filtering status and whether or not there was a social media profile with a name other than one's own name; no significant difference was found according to whether or not they used a social media account. While there was a significant difference in the subjective happiness level according to gender, marital status, working status and whether or not there was a social media profile with a name other than one's own name; there was no significant difference according to education status, whether or not to use social media accounts and to apply effects and filters to photos or videos on social media. In the regression model, social appearance anxiety and negative attitude towards problems variables were taken as predictors of subjective happiness. When the beta coefficients were evaluated as a result of multiple linear regression analysis, it was seen that the regression model was statistically significant. Social appearance anxiety and negative attitude towards problems variables have a weakly significant relationship with subjective happiness scores. According to the T-Test result of the significance of the regression coefficients, it is seen that social appearance anxiety and negative attitude towards problems are predictors of subjective happiness.

İÇİNDEKİLER

ÖZ

ABSTRACT

TABLolar LİSTESİ.....	iv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vi
SÖZLÜK.....	vii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1 Sosyal Görünüş Kaygısı.....	8
1.1.1 Kaygı.....	8
1.1.2 Sosyal Kaygı	9
1.1.3 Sosyal Görünüş Kaygısı.....	10
1.2 Problemlere Karşı Olumsuz Tutum	14
1.3 Öznel Mutluluk.....	15
1.3.1 Mutluluk.....	15
1.3.2 Öznel İyi Oluş	16
1.3.3 Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	17
1.3.3.1 Erek (Telic) Kuramı	17
1.3.3.2 Etkinlik (Activity) Kuramı.....	18
1.3.3.3 Akış (Flow) Kuramı.....	18
1.3.3.4 Tabandan Tavana (Bottom-up) ve Tavandan Tabana (Top-down) Kuramları	19
1.3.3.5 Uyum (Adaptation) Kuramı.....	20
1.3.3.6 Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı	20
1.3.3.7 Yargı (Judgment) Kuramı.....	21

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

1.4 Model	23
1.5 Evren ve Örneklem	23
1.6 Veri Toplama Araçları	24
1.7 Veri Toplama Süreci	26
1.8 Veri Analizi	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

1.9 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri	28
1.10 Katılımcıların Demografik Özellikleri	29
1.11 Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	30
1.12 Yaşa Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması	31
1.13 Cinsiyete Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	32
1.14 Medeni Duruma Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması	33
1.15 Eğitim Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması	34
1.16 Çalışma Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması	35
1.17 Sosyal Medya Hesabı Kullanıp, Kullanmama Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması	36
1.18 Kendi İsminden Başka Bir İsimle Sosyal Medya Profili Olup, Olmama Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması	37
1.19 Sosyal Medyada Fotoğraf Veya Videolara Efekt, Filtre Uygulama Sıklığına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması	38

1.20	Sosyal Görünüş Kaygısı ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutumun Öznel Mutluluğu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ...	39
------	--	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA	41
SONUÇ VE ÖNERİLER	60
KAYNAKÇA	65
EKLER.....	79
Ek-1. Demografik Bilgi Formu.....	79
Ek-2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	80
Ek-3. Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği.....	81
Ek-4. Öznel Mutluluk Ölçeği.....	82
Ek-5. Etik Kurul Onayı.....	83

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1	Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	28
Tablo 2	Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımları	29
Tablo 3	Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi	30
Tablo 4	Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	31
Tablo 5	Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi.....	32
Tablo 6	Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi.....	33
Tablo 7	Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi.....	34
Tablo 8	Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi	35
Tablo 9	Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Sosyal Medya Hesabı Kullanıp, Kullanmama Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi	36
Tablo 10	Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Kendi İsminden Başka Bir İsimle Sosyal Medya Profili Olup/ Olmama Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi.....	37

Tablo 11 Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Sosyal Medyada Fotoğraf Veya Videolara Etki, Filtre Uygulama Sıklığına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi	38
Tablo 12 Sosyal Görünüş Kaygısı ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutumun Öznel Mutluluğu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	39



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın Modeli	23
------------------------------------	----



SÖZLÜK

Sosyal Görünüş Kaygısı: Boy, kilo, kas yapısı gibi genel fiziksel görünüşün ötesinde bireyin ten rengi ve yüz şekli (burnu, gözlerinin uzaklığı, gülüşü vs.) gibi özellikleri de içeren daha kapsamlı bir kavram.

Tutum: Bir sorunu ele alış biçimi, bir kimsenin bir sorun karşısında aldığı durum, tutulan yol, davranış.



GİRİŞ

Sosyal görünüş kaygısı konusu son yıllarda psikolojinin ve sosyal bilimlerin önemli araştırma konularından biri haline gelmiştir. Sosyal görünüş kaygısı, başkalarının sizi ne kadar beğendiği veya sizi nasıl gördüğü hakkındaki endişelerle ilgili bir kavramdır. Bu kaygı, çoğu insanın hayatının bir noktasında deneyimlediği yaygın bir duygudur. Bu endişeler, sosyal etkileşimlerde olumsuz bir şekilde hissedilebilir ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir.

Günümüz toplumunda, insanlar sosyal görünüş kaygısı ile giderek daha fazla mücadele etmektedirler. Sosyal görünüş kaygısı, genetik faktörler, çevresel etkiler, aile baskısı ve medya gibi çeşitli nedenlerden meydana gelebilir. Özellikle sosyal medyanın yaygın olarak kullanılmasıyla birlikte, bireyler kendilerini sürekli olarak diğer insanlarla karşılaştırmakta ve ideal vücut imgesi, ideal görünüme ulaşma konusunda çaba sarf etmektedirler.

Bir süredir sosyal medya platformlarında, insanlar kendilerini diğer insanlardan farklı olmak, ilgiyi daha fazla üzerine çekmek ve daha iyi hissetmek için çeşitli efektler ve filtreler kullanmaktadır. Bunlar arasında ışık efektleri, renk değiştirme hatta yüzdeki ve vücuttaki kusurları gizleyen filtreler sayılabilir. Bu efektler fotoğraf ve videoların daha profesyonel görünmesine ve daha fazla beğeni almasına yardımcı olabilir.

Ancak, efekt kullanımı aynı zamanda birçok insanın sosyal görünüş kaygısını da artırabilir. Çünkü insanlar, efekt/filtre kullanmadan önce ve sonrasında fotoğraflarının nasıl görüldüğünü karşılaştırarak kendilerini olumsuz bir şekilde değerlendirebilirler. Ayrıca birçok insan, filtre ve efektler kullanarak kendilerini gerçek hayattan daha farklı göstermelerinin yanı sıra, diğer insanların da kendilerini gerçek hayatta olduğundan daha mükemmel göstermeleri nedeniyle, sosyal medya platformlarında karşılaştırma yaparak kendilerine karşı negatif bir tutum içerisine girebilirler ve bu da öznel mutluluk düzeylerini etkileyebilir.

İnsanların tutumları motivasyonlarını, hayata bakış açılarını şekillendiren önemli bir kavramdır. Olumlu veya olumsuz tutumların oluşumu birçok faktöre bağlıdır. Örneğin kişinin çevresi, ailesi, arkadaşları, deneyimleri, kültürü, inançları ve

genetik faktörler bu sürece etki eder. Olumlu tutumlara sahip olan insanlar daha çözüm odaklı, daha iyimser bir bakış açısı içerisindeyken; olumsuz tutumlar insanları olumsuz düşüncelere ve kötümserliğe itebilir. Olumsuz düşünceler ve tutumlar, insanların kendilerini kötü hissetmelerine ve yaşam kalitelerinin azalmasına neden olabilir.

Problemlere karşı olumsuz tutum ise genellikle sorunlara karşı negatif bir yaklaşım sergilemek anlamına gelir. Bu tutum, sorunları çözmek yerine, onları sürekli olarak eleştirmek, kötülemek veya küçümsemek gibi olumsuz bir yaklaşım benimsemekle karakterizedir ve insanların ruh sağlığını olumsuz yönde etkiler. Problemlere karşı olumsuz bir tutum, kaygı ve stres düzeyini artırabilir ve insanları problemlerle başa çıkmak için gerekli olan motivasyon ve enerjiden yoksun bırakabilir. Bu olumsuz tutum ayrıca, insanların çevrelerindeki insanlarla olan ilişkilerini de etkiler. Sürekli şikayet etmek ve eleştirmek, insanların diğer insanlarla iletişim kurmalarını zorlaştırabilir ve çevrelerindeki insanların onlarla vakit geçirmekten kaçınmalarına neden olabilir.

Bu çalışmanın amacı, sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutumun öznel mutluluk üzerindeki etkisini incelemektir. Öznel mutluluk, kişinin kendini ne kadar mutlu hissettiğini ve hayatından ne kadar doyum aldığını ifade eden bir kavramdır. Bu, bireyin kişisel deneyimlerine, değerlerine, bakış açısına ve yaşam koşullarına bağlı olarak değişebilir. Öznel mutluluk aynı zamanda bireyin yaşamının anlamını ve amaçlarını bulmasına yardımcı olabilir. Mutluluk hissi, kişinin kendi ihtiyaçlarını tanıması, kendi değerlerini anlaması ve kendi amacını keşfetmesi için bir fırsat sunar. Bu ise, insanların hayatta kendileri için neyin önemli olduğunu anlamaları ve buna göre yaşamlarını şekillendirmeleri konusunda yardımcı olabilir. Bunun sonucunda ise, insanlar kendi mutluluk düzeylerini artırmak için neler yapabileceklerine dair farkındalık kazanabilirler.

Bu çalışmada, sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutumlar ile öznel mutluluk arasındaki ilişkiyi anlamak için literatür taraması yapılmıştır. Ayrıca, anketler aracılığıyla veriler toplanmış ve istatistiksel analizler yapılarak sonuçlar çıkarılmıştır. Elde edilen bulguların, sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutumun öznel mutluluk üzerindeki etkisi hakkında önemli bir katkı

sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma aracılığıyla insanlar sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutumun öznel mutluluğu nasıl etkilediğini görecek ve bakış açılarını değiştirerek öznel mutluluk düzeylerini artırmak için neler yapabilecekleri konusunda daha bilinçli hale geleceklerdir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın yapılmasındaki hedef, sosyal görünüş kaygısı, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk ilişkisinin incelenmesidir. Sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutumun, öznel mutluluk ile anlamlı bir ilişkisi olabileceği öngörülmüştür. Bu çalışmadaki hedef öznel mutluluğun açıklanmasında sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutumun bir rolü olup olmadığını, varsa nasıl bir etkisi olduğunu incelemektir. Bu bağlamda araştırma sosyal görünüş kaygısı, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk değişkenlerini cinsiyete, yaşa, medeni durum ve eğitim durumuna, çalışıp/çalışmama durumuna, herhangi bir sosyal medya hesabı kullanıp/kullanmama durumuna, sosyal medyada fotoğraf ve/veya videolara efekt veya filtre uygulama sıklığına ve kendi ismi dışında herhangi bir sosyal medya profili olup/olmama durumuna göre incelemek üzerine yapılmıştır.

Araştırmanın Önemi

Günümüzde sosyal medya kullanımının artması ve “ideal benlik imajı” kavramının hayatımıza girmesiyle birlikte insanlar kendilerini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırmakta, bunun sonucunda da sosyal görünüş kaygısı gibi problemlerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu kaygı, kişiler arası ilişkiler, iş hayatı, eğitim ve diğer birçok alanda olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir.

Aynı şekilde, problemlere karşı olumsuz tutumun da bireylerin ilişkilerini ve yaşam kalitelerini olumsuz olarak etkilediği düşünülmektedir. Bu tutumlar, kişinin kendine olan güvenini azaltabilir, olumsuz bir bakış açısı geliştirmesine neden olabilir ve bunun sonucunda öznel mutluluk düzeyinde azalma görülebilir.

Tüm bu nedenler ışığında bu araştırmanın sonuçları, sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutumların öznel mutluluk üzerindeki etkisini anlamak ve bu sorunları çözmek amacıyla etkili çözümler geliştirmek için kullanılabilir. Bu

Çalışma güncel bir araştırma alanını ele almaktadır ve bu konuda daha fazla bilgi edinmek, toplumun bu konudaki farkındalığını ve de bireylerin mutluluk düzeylerini arttırmak için işlevsel bir çalışma olacaktır. Ayrıca, bu çalışma, sosyal görünüş kaygısının azaltılması için olası stratejilerin belirlenmesine yardımcı olabilir. Sonuç olarak, sosyal görünüş kaygısı, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk ilişkisinin anlaşılmasına ve bu alanda yapılacak gelecekteki araştırmalara temel oluşturacaktır.

Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada şu sorunun yanıtı aranacaktır: Sosyal görünüş kaygısı, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırma Hipotezi: Sosyal görünüş kaygısı, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk arasında bir ilişki vardır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Değişkenine Göre:

- Cinsiyete Göre: Sosyal görünüş kaygısı cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- Yaşa Göre: Sosyal görünüş kaygısı yaşa göre farklılaşmaktadır.
- Medeni Duruma Göre: Sosyal görünüş kaygısı medeni durumuna göre farklılaşmaktadır.
- Eğitim Durumuna Göre: Sosyal görünüş kaygısı eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
- alışıp/alışmama Durumuna Göre: Sosyal görünüş kaygısı çalışıp/çalışmama durumuna göre farklılaşmaktadır.
- Herhangi Bir Sosyal Medya Hesabı Kullanıp/Kullanmama Durumuna Göre: Sosyal görünüş kaygısı herhangi bir sosyal medya hesabı kullanıp/kullanmama durumuna göre farklılaşmaktadır.
- Sosyal Medyada Fotoğraf Ve /Veya Videolara Efekt Veya Filtre Uygulama Sıklığına Göre: Sosyal görünüş kaygısı sosyal medyada fotoğraf ve/veya videolara efekt veya filtre uygulama sıklığına göre farklılaşmaktadır.

- Kendi İsmi Dışında Herhangi Bir Sosyal Medya Profili Olup/Olmama Durumuna Göre: Sosyal görünüş kaygısı kendi ismi dışında herhangi bir sosyal medya profili olup/olmama durumuna göre farklılaşmaktadır.

Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Değişkenine Göre:

- Cinsiyete Göre: Problemlere karşı olumsuz tutum, cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- Yaşa Göre: Problemlere karşı olumsuz tutum, yaşa göre farklılaşmaktadır.
- Medeni Duruma Göre: Problemlere karşı olumsuz tutum, medeni durumuna göre farklılaşmaktadır.
- Eğitim Durumuna Göre: Problemlere karşı olumsuz tutum, eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.
- Çalışıp/Çalışmama Durumuna Göre: Problemlere karşı olumsuz tutum, çalışıp/çalışmama durumuna göre farklılaşmaktadır.
- Herhangi Bir Sosyal Medya Hesabı Kullanıp/Kullanmama Durumuna Göre: Problemlere karşı olumsuz tutum, herhangi bir sosyal medya hesabı kullanıp/kullanmama durumuna göre farklılaşmaktadır.
- Sosyal Medyada Fotoğraf Ve/Veya Videolara Efekt Veya Filtre Uygulama Sıklığına Göre: Problemlere karşı olumsuz tutum, sosyal medyada fotoğraf ve/veya videolara efekt veya filtre uygulama sıklığına göre farklılaşmaktadır.
- Kendi İsmi Dışında Herhangi Bir Sosyal Medya Profili Olup/Olmama Durumuna Göre: Problemlere karşı olumsuz tutum, kendi ismi dışında herhangi bir sosyal medya profili olup/olmama durumuna göre farklılaşmaktadır.

Öznel Mutluluk Değişkenine Göre:

- Cinsiyete Göre: Öznel mutluluk cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- Yaşa Göre: Öznel mutluluk yaşa göre farklılaşmaktadır.
- Medeni Duruma Göre: Öznel mutluluk medeni durumuna göre farklılaşmaktadır.
- Eğitim Durumuna Göre: Öznel mutluluk eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır.

- Çalışıp/Çalışmama Durumuna Göre: Öznel mutluluk çalışıp/çalışmama durumuna göre farklılaşmaktadır.
- Herhangi Bir Sosyal Medya Hesabı Kullanıp/Kullanmama Durumuna Göre: Öznel mutluluk herhangi bir sosyal medya hesabı kullanıp/kullanmama durumuna göre farklılaşmaktadır.
- Sosyal Medyada Fotoğraf Ve/Veya Videolara Efekt Veya Filtre Uygulama Sıklığına Göre: Öznel mutluluk sosyal medyada fotoğraf ve/veya videolara efekt veya filtre uygulama sıklığına göre farklılaşmaktadır.
- Kendi İsmi Dışında Herhangi Bir Sosyal Medya Profili Olup/Olmama Durumuna Göre: Öznel mutluluk kendi ismi dışında herhangi bir sosyal medya profili olup/olmama durumuna göre farklılaşmaktadır.

Sayıtlar

- Araştırmada kullanılan form ve ölçeklerin doğru olduğu kabul edilmektedir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların veri toplama araçlarındaki sorulara gönüllü bir şekilde doğru cevap verdikleri kabul edilmektedir.
- Üzerinde çalışılmış olan kavramlar bilimsel anlamda ölçülebilmektedir.
- Araştırmada yer alan örneklem grubu, evreni temsil ediyor olarak varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

- Bu araştırma 406 katılımcıyla sınırlıdır.
- Araştırmada sosyal görünüş kaygısı ile ilgili veriler “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği”nin ölçtüğü değerlerle sınırlıdır.
- Araştırmada problemlere karşı olumsuz tutum ile ilgili veriler “Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği” nin ölçtükleriyle sınırlıdır.
- Araştırmada öznel mutluluk ile ilgili veriler “Öznel Mutluluk Ölçeği” nin ölçtükleriyle sınırlıdır.
- Problemlere karşı olumsuz tutum değişkeni ile ilgili yeterli literatürün bulunmaması araştırmanın sınırlılıkları arasındadır.

- Araştırmada kullanılmış olan ölçekler, katılan bireylerin öz ifadelerine dayanması sebebiyle, sorular gerçeği yansıtan bir şekilde yanıtlanmamış olabilir.



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1 Sosyal Görünüş Kaygısı

1.1.1 Kaygı

Yunanca "anxietas" kelimesinden doğan kaygı: dilimize endişeli düşünce, korku, üzüntü olarak girmiştir (TDK, 2020).

Kaygı kavramının psikoloji alanındaki anlamı ise kötü bir şey meydana gelecek diye duyulan korku ve üzüntünün kişide yarattığı tedirginlik ya da buhran olarak ifade edilir (Budak, 2003).

İnsan davranışlarını konu alan araştırmacılar ve ruh bilimcilerin büyük bir kısmı kaygı kavramı üzerinde önemle durmuşlardır. Freud'a göre kaygının, bireyin içgüdü ve dürtülerinden kaynaklanan gücün bastırılması sonucu ortaya çıktığı, Adler'e göre insanların yeterli olamadığını hissettiği durumlarda ortaya çıkan durumun kaygı olarak nitelendirildiği, Jung'a göre kaygının kolektif bilinçaltından meydana gelen imgelerin, korkuların, bilinci tesiri etkisi altına almasıyla ortaya çıktığını, Rank'a göre ise uzaklaşma, ayrılma sonucu oluşan bir duygu olarak değerlendirildiği görülmektedir (Köknel, 2014).

Alan yazı incelendiğinde kaygının farklı tanımlarının yer aldığı görülmektedir. (Gürün, t.y.) kaygıyı, gerçekleşmesi yakın ve muhtemel olduğu düşünülen bir risk durumundan dolayı kişinin yaşadığı tedirginlik olarak açıklarken; Masaroğulları ve Koçakgöl (2011), kaygıyı, karşılanmamış temel bir ihtiyacın neden olduğu endişe, asılsız korku ve bu durumun yarattığı rahatsızlık hali olarak açıklayan bir görüşe sahiptirler. Brandt vd. (2015), özgün olmayan ancak tipik göz ve vücut motor davranışına sebep olan kritik bir belirti olarak tanımlarken; Smith ve Lazarus (1990), kişilerde dış etkenlere yönelik algılanan tehdit sonucu kaygının yaşandığını belirtmektedir.

Bilişsel kurama göre, bilişsel düzeydeki bazı yetersizlikler kaygıya neden olur. Kişi, bazı yaşamsal olayları fiziksel ve duygusal iyilik durumunu tehdit edici olarak

yorumluyor ise kaygı ortaya çıkar. Dolayısıyla, kaygıya sebep olan nedenler bu kaygıyı meydana getiren yaşamsal olaylardan çok, kişinin bakış açısı, yorumlama şekli ve inançlarıdır (Beck, 2005).

Spielberger (1972) kaygı kavramını türlerine göre durum ve sürekli olmak üzere iki gruba ayırır. Durumluk kaygıda, kişinin içinde bulunduğu koşullardan kaynaklanan stres kaygı düzeyini artırır ve durum sona erdiğinde kaygı da sona erer. Bu, genellikle her insanın yaşadığı bir durumdur. Sürekli kaygı durumunda ise, birey yaşantısını ya da yaşadığı olayları genel olarak stresli olarak yorumlamaktadır (Kaya ve Varol, 2004).

Baş etmekte zorlanılan bir duygu olsa da kaygının amacı, diğer bütün duygular gibi bireyin değişen koşullara uyum sağlaması ve yaşamını sürdürmeye devam etmesidir. İnsan hayatında gerekli olan kaygı kavramı, yüksek düzeyde veya uzun süreli olduğunda günlük yaşam, iş veya arkadaşlık gibi yaşam alanları olumsuz etkilenebilmektedir (Tunç vd., 2017). Burada önemli olan, sosyal durumlarda meydana gelen bu kaygı durumunun hangi düzeylerde normal ve kabul edilebilir olarak, hangi durumlarda ise psikolojik bir rahatsızlık olarak değerlendirileceğidir (Pekin, 2017).

İnsanlar hayatlarının her döneminde gelişimleriyle paralel olarak farklı konularda kaygı yaşayabilirler. Bunlardan biri de sosyal kaygıdır.

1.1.2 Sosyal Kaygı

İnsan, sosyal bir varlık olmasının doğal sonucu olarak, hayatta kalmak ve yüksek bir yaşam standardı elde etmek için diğer insanlarla etkileşim halinde olma ihtiyacı duyar. Bu etkileşim, özellikle performans sergileme, bir talepte bulunma veya kişinin tüm dikkatinin üzerinde olduğu durumlarda kaygının belli seviyelerde ortaya çıkmasına neden olabilir.

İnsanların birçoğu topluluk önünde sunum yapmak, tanımadığı insanlarla konuşma başlatmak gibi eylemlerde bulunurken birileri onu izlediğinde zorlayıcı hislere kapılır. Bu olaylara eşlik eden hisler (konuşurken kalbin hızlanarak atması, yüzün kızarması, sesin titremesi vs.) çoğu insan için boğucu olabilir. Aniden insanlar

birilerinin karşısında ne kadar gülünç görüneceği, diğer insanların onlar hakkında ne düşüneceğiyle ilgili endişe duymaya başlar. Bu yaygın duruma sosyal kaygı denir. Ara sıra yaşanan sosyal kaygı uyum sağlayabilse de, yoğun ve sık sosyal kaygı yaşamak hem birey hem de toplum için bir yük haline gelebilmektedir (Nikolic vd., 2020).

Sosyal kaygı kavramı ilk olarak 1903 senesinde Janet tarafından kullanılmıştır (Karakaş, 2008). Sosyal kaygı kavramı, sosyal ortamlarda hissedilen korku, endişe, rahatsızlık hâli ve olumsuz değerlendirilme düşüncesi ile bulunulan ortamdan kaçma ve kaçınma durumunu ifade eder (Heimberg vd., 1988). Sosyal kaygı, kişinin başkaları tarafından olumlu düşüncelere sahip olma isteğinden dolayı olumsuz düşünceler oluşacağına dair yaşanan endişe biçiminde tanımlanmaktadır (Schlenker ve Leary, 1982). Sosyal kaygısı olan kişilerin, sosyal ortamlara girdiklerinde depresif, endişeli ve rahatsız hissetme eğilimleri olduğu ayrıca kaçınma stratejileri uyguladıkları gözlemlenmektedir (Pierce, 2009). Ayrıca, sosyal kaygısı olan kişiler, başkalarının eleştirilerine ve olumsuz görüşlerine son derece duyarlı tepkiler verirler ve onlardan kurtulmak için ellerinden geleni yapma eğilimindedirler. Sosyal kaygısı olan bireyler, eleştiriye maruz kaldıklarında veya olumsuz düşünceler hakkında endişe duyduklarında kızarma, çarpıntı, terleme ve titreme gibi fiziksel belirtilerle karşılaşabilirler (Dilbaz, 1997).

Ekşi (1999) tarafından yürütülen araştırmalar, sosyal kaygının kaynağının biyolojik ve çevresel faktörlere bağlı olduğunu göstermektedir. Bireyin genetik yatkınlığı yanı sıra, etkileşim içinde olduğu sosyal ortam, önceki olumsuz deneyimleri, yoğun stres, aşırı eleştirel ve baskıcı ebeveyn tutumları veya yaşam koşulları da sosyal kaygının gelişiminde önemli bir rol oynayabilir. Araştırma sonuçları bu gibi faktörlerin sosyal kaygı oluşumunda etkili olduğunu göstermektedir (Gümüş, 2000; Mercan, 2007).

1.1.3 Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygının bir alt unsuru olarak kabul edilmektedir (Dilbaz, 1997; Hart vd., 1989).

Sosyal görünüm, tarih boyunca insanlar tarafından önemli bir öge olarak görülmektedir (Yazıcı vd., 2016). İnsanlar güzelliği olumlu, çirkinliği ise olumsuz

olarak değerlendirme eğilimindedir. Bu noktada kitle iletişim araçları da ideal sosyal görünüşe dair duygu ve düşüncelerin şekillenmesinde önemli bir role sahiptir. Bu duygu ve düşünceler bireylerin beden algılarını şekillendirmede aktif rol oynamaktadır (Yaman vd., 2008; Yaşartürk vd., 2014). Yüceant (2013) yaptığı çalışmada kitle iletişim unsurlarının kişilerin sosyal görünüşlerine yönelik tutum ve kaygı düzeylerini artırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Günümüzde medya ile de desteklenen zayıf kadın ve kaslı erkek figürü ideal beden olarak görülmektedir. Bu ideal beden figürleri kişilerin kendi bedenlerini algılama şeklini de etkileyebilmektedir (Mülazımoğlu ve Aşçı, 2006, s. 12). Vücudun temel özellikleri olan boy, kilo ve kas yapısının yanı sıra, sosyal görünüş kaygısı yüz hatları, ten rengi, el yapısı ve saçlarının bakımlı görünmesi gibi detayları da içeren oldukça geniş bir kavramdır (Hart vd., 2008). Sosyal görünüş kaygısı, yalnızca bireyin fiziksel görünümüne değil genel görünümüne odaklanan oldukça kapsamlı bir kavramdır.

Görünüşleri hakkında kaygısı olan kişiler, kendilerini çekici olarak algılamamaları nedeniyle, bu kaygının genellikle başkalarına nasıl göründüklerine dair algılarını da etkilediği araştırmalar tarafından ortaya koyulmuştur (Turel vd., 2018). Böylece kişilerin sosyal görünüş olarak adlandırdığı bu kavramın iki farklı alt boyuta ayrıldığını söylemek mümkündür: Bunlardan ilki kişinin fiziki görüntüsünden doğan memnuniyetsizliği ve bu durumdan dolayı rahatsızlık hissetmesi; ikincisi ise fiziki görüntüsünün diğer insanlar tarafından olumsuz bir şekilde algılanıp değerlendirilebilmesine yönelik hissettiği tutum ve düşüncedir. Her iki boyutta da birey sosyal görünüş kaygısı yaşar ve kaygının fizyolojik belirtileri bedende ortaya çıkar (Çepikkurt ve Coşkun, 2010; Doğan vd., 2011).

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin beden imajı algısıyla doğrudan ilişkilidir (Cash ve Fleming, 2002). Bireyin fiziksel görünümü ile ilgili algılarını, inançlarını, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını içerir (Cash, 1990, s. 71-79). "Beden imajı" kavramı, tarihsel olarak kişilikle ilişkilendirilmiştir. Gelişmekte olan tüm toplumlarda, fiziksel görünümün önem kazanmasıyla birlikte beden, sadece biyolojik bir yapı olmaktan çıkarak aynı zamanda sosyal ve psikolojik bir ürün olarak da ortaya çıkmaktadır (Raghibi ve Minakhany, 2012). Beden imajı negatif ve pozitif olmak

üzere ikiye ayrılır ve birinin yüksek olması diğzerinin düşük olacağı anlamını taşır (Tylka ve Woodbarcalow, 2015). Doğan'a göre (2010) pozitif beden imajı, bireyin beden algısı ve tatmininin ötesinde daha geniş bir yapıyı ifade ederken; negatif beden imajı ise bireyin kendi bedeni hakkında olumsuz duygularını, inançlarını ve algılarını içeren ve sonuç olarak bireyin kendisini diğzerlerine göre daha az çekici bulması ve bedeninden utanıp rahatsız olmasıyla sonuçlanan bir kavramdır (Tylka ve Woodbarcalow, 2015).

İnsanların kendi bedenlerine ilişkin olumsuz duygusal ve bilişsel değzerlendirmeleri hem kendileriyle hem de çevreleriyle olan etkileşimlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Ergür, 1996). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan kişiler, toplumda kabul görmek için dış görünüşlerinin beğenmedikleri yanlarını saklamaya ve bu şekilde iletişim kurmaya çalışırlar (Doğan, 2009).

İlgili alan yazıya bakıldığında sosyal görünüş kaygısının farklı değışkenlerle olan ilişkisinin incelendiğı birçok çalışma olduğı görölmüştür.

Telli ve Ünal (2016)'ın üniversitede okuyan öğrencilerle yaptıkları çalışmada sosyodemografik değışkenler ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda sosyodemografik değışkenlerden yaş, sınıf kademesi ve öğrenim gördükleri bölümler ile aralarında anlamlı farklılık saptanırken; öğrencilerin cinsiyet, gelir seviyesi, yetiştikleri yer ve baba eğitim seviyelerine göre aralarında farklılık saptanmamıştır.

Ergenlik veya genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarla yapılan bir çalışmada depresyon ve kaygı düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğı gözlemlenmiştir (Özcan vd., 2013).

Kılıç'ın (2015) üniversitede okuyan 1385 katılımcıyla yaptığı çalışmada, öğrencilerde görünüş kaygısı, yalnızlık düzeyi ve benlik saygısı arasındaki bağlantılar incelenmiş; sosyal görünüş kaygısıyla benlik saygısı arasında negatif, sosyal görünüş kaygısı ile yalnızlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur.

Meral (2018), genç bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyerek bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına

göre üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden alınan puanlar ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinden alınan genel puanlar arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek azaldıkça sosyal görünüş kaygılarının arttığını göstermektedir.

Temel (2018) tarafından gerçekleştirilen ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmada güvenli bağlanan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin, korkulu ve kayıtsız bağlanan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Ak (2020), üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı, problemlili internet kullanımı, çocukluk çağı travmaları ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda problemlili internet kullanımı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocukluk çağı travmalarının alt boyutlarıyla sosyal görünüş kaygısı ve yalnızlık arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Levinson vd. (2013), ele aldıkları çalışmada sosyal görünüş kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve mükemmeliyetçilik kavramının, sosyal kaygı ve yeme bozuklukları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda olumsuz değerlendirilme korkusunun sadece sosyal kaygı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısının ise hem sosyal kaygı hem de yeme bozuklukları ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Hindistan’da yapılan bir çalışmada aknesi olan ve üniversitede okuyan kişilerin sosyal görünüş kaygısı ve olumsuz değerlendirilme korkusunun yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Khyati ve Pratima, 2017).

Reilly vd. (2018) tarafından incelenen bir diğer değişken, tekrarlayan olumsuz düşüncedir ve sosyal görünüş kaygısı ile arasındaki ilişki pozitif olarak bulunmuştur.

1.2 Problemlere Karşı Olumsuz Tutum

"Tutum" kelimesi, Türkçe dilinde "davranış, tavır, hareket biçimi" gibi anlamlara gelmektedir. Bu kelime, insanların diğer insanlarla olan ilişkilerinde veya çevreleriyle olan etkileşimlerinde gösterdikleri davranışları ifade etmek için kullanılmaktadır.

Tutum, kişinin düşünceleri, inançları, değerleri ve duyguları gibi içsel faktörlerin yanı sıra dışsal faktörlerden de etkilenebilir. Sosyal normlar, kültürel değerler, deneyimler ve kişisel beklentiler bu faktörler arasında sayılabilir. Tutumlar, insanların yaşamlarındaki deneyimlerinden, değerlerinden ve inançlarından etkilenirler. Bazı tutumlar, insanların hayatlarında olumlu etkiler bırakırken, bazıları ise olumsuz sonuçlara neden olabilir.

Tutum hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı kavramlarla birlikte kullanıldığı görülmüştür. Örneğin Ertaş (2022), algılanan ebeveyn tutumları üzerine araştırma yaparken; Erinç, (2019) farklı yaş grubundaki ergenlerin ahlaki değerlere ilişkin tutumlarını incelemiştir; Gürel (2020) lise öğrencilerinde yeme tutumu; Selçuk (2021) ise kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve kadına yönelik şiddet tutumu hakkında araştırma yapmıştır.

Olumsuz tutum ise bir kişinin veya gruptaki kişilerin, bir konu hakkında negatif, hoşnutsuz veya reddedici bir tavır sergilemesi olarak açıklanabilir. Olumsuz tutumlar genellikle kişisel değerlendirmeler, önyargılar, sosyal öğrenme, kişilik özellikleri, kültürel faktörler ve diğer faktörler tarafından şekillendirilir.

Tutumun değiştirilmesi, insanların sağlıklı yaşam tarzı benimsemeleri, kendilerini tanıması, olumlu sosyal davranışlar sergilemeleri ve çevreye duyarlı olmaları gibi hedefler için önemlidir. Bu, kişinin öz farkındalığını artırır ve kendine karşı daha dürüst olmasına yardımcı olabilir. Tutum değişikliği, kişinin hayatında yeni hedefler belirlemesine, yeni deneyimler yaşamasına ve gelişmesine olanak tanır.

Problemlere karşı olumsuz tutum ise bir kişinin, yaşadığı problemlere karşı negatif, yıkıcı ve çaresiz bir tutum sergilemesi durumunu ifade eder. Bu tutum, kişinin problem çözme becerilerini ve motivasyonunu olumsuz yönde etkileyebilir.

Bu konuda yapılan araştırmalar, problem çözme becerilerinin gelişmesi için olumlu bir tutumun önemli olduğunu göstermektedir. Örneğin, problem çözme becerileri üzerine yapılan bir çalışmada, olumlu bir tutumun problem çözme becerilerini artırdığı ve başarılı sonuçlar elde etmeyi kolaylaştırdığı bulunmuştur (Lin vd., 2014).

Problemlere karşı olumsuz tutum, psikolojik sorunlara neden olabilir. Özellikle, depresyon ve kaygı gibi ruhsal bozukluklarla ilişkilendirilir. Bunun nedeni, olumsuz düşüncelerin, duyguların ve davranışların, depresyon ve kaygı gibi duygusal sorunların gelişmesinde etkili olmasıdır (Beck, 1976). Problemlere karşı olumsuz tutumla mücadele etmek için, bireylerin pozitif bir bakış açısı geliştirmeleri ve kendilerine güvenmeleri gerekmektedir. Ayrıca, problem çözme becerilerini geliştirmek için egzersiz yapmak, stres yönetimi tekniklerini öğrenmek ve destek almak da faydalı olabilir (Carr, 2011).

1.3 Öznel Mutluluk

1.3.1 Mutluluk

Mutluluk kavramı, insanlık tarihi boyunca ilgi çeken bir konu olmuştur ve farklı disiplinlerde çeşitli tanımlar yer almaktadır. Felsefi açıdan bakıldığında, mutluluk genellikle ahlaki açıdan iyi ve kötü insan ayrımıyla bağlantılıdır. Örneğin, Aristoteles'e göre mutluluğun yolu, erdemli, iyi ve ölçülü davranmaktan geçerken (Babaoğlu, 2008), Descartes'a göre ise mutluluk erdeme bağlı bir içsel hoşnutluk durumudur (Sarı, 2016).

Yıllar geçtikçe oldukça merak uyandıran mutlulukla ilgili, neyi kapsadığı ve belirleyicilerinin ne olduğu gibi soruların yanıtları bulunmaya çalışılmıştır (Doğan vd., 2013).

Mutluluk kavramı, bilimsel olarak 1980'li yıllarda pozitif psikoloji araştırmaları ile ön plana çıkmaya başlamıştır. Mutluluk kavramı üzerine yapılan pek çok tanımlama bulunmaktadır. Bunlardan ilki “yaşam kalitesinin bir bütün olarak olumlu değerlendirilme derecesidir” (Veenhoven, 2000). Mutluluk, bireyin olumlu duyguları daha sık, olumsuz duyguları daha seyrek yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması olarak da tanımlanmaktadır (Argyle vd.,1989; Diener, 1984). Türkiye

İstatistik Kurumu'na (2011) göre mutluluk, "Acı, keder ve ıstırapın olmaması ve bunların yerine neşe, neşe ve tatmin duygularının bulunması ile karakterize edilen bir durum; hayattan genel olarak memnun olma halidir". (s.15).

Veenhoven (2000) tarafından yapılan açıklamaya göre mutluluk, öznel ve nesnel olarak farklı iki anlam taşımaktadır. Nesnel yaklaşımların mutluluğu tam olarak açıklayamadığından, araştırmacılar zaman içinde öznel yapıları da incelemeye başlamışlardır. Bu yönelim, bazı bireylerin yetersiz düzeydeki yaşam koşullarına rağmen mutlu olabilmesi ve bazılarının ise en düzgün koşullarda bile mutsuz olabilmesi nedeniyle ortaya çıkmıştır (Lyubomirsky ve Lepper, 1999). Böylece öznel mutluluk, bireylerin mutlu/mutsuz hissetmelerinin öznel açıdan değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır.

İlgili alan yazı incelendiğinde öznel mutluluk kavramının birçok farklı değişkenle birlikte ele alındığı çalışmaların olduğu görülmektedir.

Örneğin Savaş (2021), evli çiftlerin çocuğa attettikleri değerlerin çocuk sayılarıyla öznel mutluluk ve evlilik doyum düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyip çocuğa atfedilen olumsuz ekonomik değer, olumsuz sosyal ve psikolojik değerler ile öznel mutluluk arasında bir ilişki bulurken; Yılmaz (2021), hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı ve öznel mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiş ve teknoloji bağımlılığı arttıkça öznel mutluluğun da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Özkan (2019), lise öğrencilerinde öznel mutluluk suçluluk ve utancın yordayıcısı olarak siber zorbalık kavramını incelemiş ve suçluluk ve utanç düzeyi arttıkça öznel mutluluk, düzeyinin azaldığını belirtmiş; Odabaşı (2016), üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisini incelemiş ve online oyun bağımlılığı ile öznel mutluluk arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

1.3.2 Öznel İyi Oluş

Psikolojide, mutluluk kavramı genellikle öznel mutluluk veya öznel iyi oluş terimleriyle açıklanır (Eryılmaz, 2011). Öznel mutluluk, öznel iyi oluş kavramı ile yakından ilişkilidir ve bu nedenle öznel iyi oluş kavramının öznel mutluluğu anlamamıza yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Öznel iyi oluşun duygusal (olumlu ve olumsuz duygusal tepkiler) ve bilişsel (yaşam doyumunun genel değerlendirmeleri) olmak üzere iki bölümden oluştuğu düşünülmektedir (Diener, 2000). Pozitif duygu güven, ilgi, umut, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları içerirken; olumsuz duygu korku, öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi duyguları içerir. Yaşam doyumunu ise bireylerin mevcut yaşam durumları hakkındaki yargılarıdır (Diener vd., 1999). Öznel iyi oluş kavramı, kişisel hedeflere ulaşmanın, hayatın zorluklarıyla baş etmenin, yaşam kalitesinin ve hayattan zevk almanın temel göstergesi olarak insan hayatında önemli bir yere sahiptir (Diener ve Lucas, 2000; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009).

1.3.3 Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Alan yazıya bakıldığında öznel iyi oluş kavramını açıklayan farklı kuramlar olduğu görülmektedir. Bu bölümde erek kuramı, etkinlik kuramları, akış kuramı, tavandan tabana ve tabandan tavana kuramları, uyum kuramı, dinamik denge kuramı, yargı kuramı ele alınacaktır.

1.3.3.1 Erek (Telic) Kuramı

Wilson (1960) tarafından ortaya atılan teoriye göre mutluluk, insan ihtiyaçlarının tatmin edilmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Aksine, karşılanmayan ihtiyaçlar insanlarda mutsuzluk hissine neden olmaktadır (Akt. Diener, 1984).

Erek Kuramı, mutluluğun, belirli ihtiyaçların tatmin edilmesi veya belirli bir yaşam alanında ihtiyaçların ne kadar karşılandığına bağlı olduğu temeline dayanmaktadır (Yetim, 2001).

Erek kuramının iki boyutu vardır: Birincisi amaçlar, ikincisi ise ihtiyaçlardır. Amaçlar bireyin farkında olduğu bilinçli yönelimler iken; ihtiyaçlar bireyin doğuştan getirdiği ve sonradan oluşan gereksinimlerini kapsamaktadır. Amaçlar ve ihtiyaçlar birbirleriyle ilişki içerisinde dirler. Öyle ki amaçların belirlenmesinde ihtiyaçlar önemli bir rol oynamaktadır. Maslow (1957)'a göre ihtiyaçlar hiyerarşisindeki ihtiyaçların karşılanmasıyla bireyin yaşam kalitesi ve mutluluğu artacaktır (Akt. Diener, 2009).

Her insanın hayatta ulaşmak istediği hedefleri vardır. İnsanlar amaçlarına ulaştıkça olumlu davranışlar sergilerken, amaçlarına ulaşmada sorunlar yaşadıkça

olumsuz davranışlar sergilerler (Diener vd., 1999). Bireyler amaçlarına ulaştıklarında mutluluklarının kalıcı mı yoksa geçici mi olduğuyla ilgili tartışmalar mevcuttur. Bazı araştırmacılar insanların ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak gerçeğe uygun amaçlar belirlediği için mutluluğu uzun süreli olarak yaşadıklarını; bazı araştırmacılar ise bireyin amaçlarının gerçekçi ve net olmamasından ötürü, amaçlara ulaştıklarında kısa süreli mutluluk ve doyum yaşadıklarını savunmaktadırlar (Diener, 1984). Brunstein (1993)'e göre gerçekçi ve belirli hedeflere sahip olmak, bireylerin günlük yaşamında karşılaştığı problemlerle baş etmelerini kolaylaştırmakta ve bu da öznel iyi oluşu artırmaktadır.

Bireylerin yüksek öznel iyi oluşa sahip olmaları durumunda, kendi amaçlarının diğer insanların amaçlarından daha önemli olduğunu ve başarı şanslarının diğer insanlara göre daha yüksek olduğunu algıladıkları belirtilmektedir (Emmons, 1986). Öte yandan, düşük öznel iyi oluşa sahip olanlar ise farklı amaçlarının birbirleriyle daha fazla çatıştığını algılamaktadırlar (Emmons ve King, 1988).

1.3.3.2 Etkinlik (Activity) Kuramı

Etkinlik kuramı, mutluluğun bireyin yaptığı etkinliklerden aldığı hazzın sonucu olduğunu savunur. Bireyler hedeflerine ulaştıran etkinliklerden zevk aldıklarında mutlu olurlar. Erek kuramının aksine, mutluluk hedef değil, etkinlik sonucunda ortaya çıkmaktadır. Diener (1984), “bireyin dağa tırmanırken yaşadığı mutluluk, zirveye vardığında yaşadığı mutluluktan çok daha fazladır” örneğiyle bu kuramı açıklamaktadır.

1.3.3.3 Akış (Flow) Kuramı

Etkinlik kuramını, akış kuramıyla birlikte ele almak mümkündür. Akış kavramı ilk olarak Tellegen ve Atkinson (1974) tarafından disosiyatif emilim kavramıyla tanımlanmıştır. ‘Disosiyatif emilim’ dışsal bir uyarana ya da içsel yaşantıya tüm dikkatin yoğunlaşarak çevreye yönelik farkındalığın neredeyse bütünüyle kaybedildiği bir bilinç durumu olarak tanımlanmaktadır (Putnam, 1997, s. 177).

Başka bir deyişle, birey aktiviteye/etkinliğe o kadar bağlıdır ki, onun için hiçbir şey aktiviteden daha önemli değildir. Akış teorisinin öncüsü olan Csikszentmihalyi

(1982), öznel iyi oluş ile aktivite arasındaki ilişkiyi "faaliyetler kişinin yetenek düzeyine paralel olduğunda, kişi aktiviteyi yaparken mutlu olur ve zevk alır" diyerek açıklar. Akış halindeyken, insanlar faaliyetlerine o kadar odaklanırlar ki, bu faaliyetler yaşadıkları olumsuz duyguların etkilerini ortadan kaldırır. Eylemin olumsuz etkileri ortadan kalktığında kişi kendini tamamen etkinliğin akışına kaptırır ve kendini mutlu hisseder (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

1.3.3.4 Tabandan Tavana (Bottom-up) ve Tavandan Tabana (Top-down) Kuramları

Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana teorilerinin birbirlerinden ayrıldığı asıl kısım; kişinin yaşadığı haz verici deneyimlerin bir sonucu olarak mı mutlu olduğu yoksa yaşadığı kendisini mutlu hissetmesi nedeniyle mi deneyimlerden haz alır, sorusudur (Türkdoğan, 2010).

Tabandan Tavana Kuramı'na göre mutluluk, kişinin yaşamındaki doyum verici anların ve deneyimlerin toplamıdır. Bu görüşe göre, birey hayatında mutlu olup olmadığına karar verirken, anlık zevklerin ve acıların değerlendirmesini yapmaktadır. Mutlu bir hayat, mutlu anların birikimidir (Diener, 1984). İnsanların hayatlarında yaşadıkları mutlu anlar, öznel iyi oluş düzeyine pozitif olarak etki etmektedir.

Tavandan Tabana Kuramı'na göre ise bireyin olayları değerlendirişinin, olaylara bakış açısının, kişiliğinin getirisi olduğunu savunmaktadır. Tavandan Tabana Kuramı'na göre, bireyin mutluluğu yaşamın zevk veren yönlerine odaklanarak ve bu zevk veren deneyimlerin sayısını artırarak sağlanır (Brief vd., 1993). Bu perspektiften bakıldığında, mutluluk bireyin içinde, dış faktörlerden bağımsız bir kavramdır. Aynı yaşam koşullarına sahip insanların bir kısmının mutlu, bir kısmının mutsuz olabilmesi, mutlu insanların olumlu düşünmeye ve olayları olumlu bir şekilde deneyimleme eğiliminde olmasına, mutsuz insanların ise genellikle olumsuz düşünme ve olayları olumsuz bir şekilde yaşıyor olmasına bağlanabilir (Costa vd., 1981).

Tabandan Tavana Teorisi, öznel iyi oluşun belirleyicileri olarak gelir ve eğitim gibi nesnel yaşam koşullarına daha fazla vurgu yaparken, Tavandan Tabana Teorisi mevcut öznel iyi oluş koşullarına daha az odaklanır ve bireyin kişiliğinin refahta daha önemli bir rol oynadığını vurgular.

1.3.3.5 Uyum (Adaptation) Kuramı

Uyum Teorisi'ne göre, bireylerin kendileri için belirledikleri standartlar vardır ve deneyimleri bu standartları aşarsa kendilerini mutlu hissederler. Olumlu olaylar yaşanmaya devam ettikçe, bireyler buna uyum sağlar ve böylelikle standartları yükselir. İnsanlar hayatta ilerledikçe, deneyimleri için yeni kriterler oluştururlar.

Diener vd. (1999), modern öznel iyi oluş kuramlarının odak noktasının mevcut koşullara uyum olduğunu öne sürmektedir. Bireyler zaman içinde hem olumlu hem de olumsuz olaylara uyum sağlarlar ve yeni olaylara verdikleri duygusal tepkiler zaman içinde zayıflar.

Öznel iyi oluş, geçmişteki olaylardan ziyade yakın zamanda meydana gelen olaylardan daha fazla etkilenmektedir. Suh vd. (1996), son üç ayda yaşanan olumlu ya da olumsuz yaşam olaylarının öznel iyi oluş üzerinde en fazla etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir.

Uyum Teorisi'ne göre bireyler kendilerini, bazı önemli değerleri açısından geçmişe göre daha kötü bir durumda olarak algıarlarsa mutsuz; daha iyi bir durumda olarak algıarlarsa mutlu hissedeceklerdir. İnsanlar yaşamları boyunca birçok farklı olayla karşılaşır. Acı veren olayların etkileri ilk etkisiyle devam etmezken, mutlu eden olayların etkileri de aynı yoğunlukta devam etmez. Bu durum bireylerin uyum sağlayıcı nitelikleri ile açıklanmaktadır. Uyum Teorisi'ne göre bireyler ilk kez karşılaştıkları yeni durumlara uyum sağlamaya çalışırken direnç gösterirler ve var olan dengelerini korumak isterler. Zaman geçtikçe de var olan durumu kabullenirler. Böylece asimilasyon ve adaptasyon süreci başlar. Adaptasyon Teorisi, öznel iyi oluşu sürekli değişen dünyaya karşı olumlu ya da olumsuz yönde bir uyum sağlama durumu olarak ifade eder. Uyum ile birlikte bireylerin hayatta kalma kapasitesi de artar.

Suh vd. (1996) göre ise bireyler karşılaştıkları olaylara üç ay içinde uyum sağlarlar. Bu süre kişinin ve olayın niteliğine göre değişim gösterebilmektedir.

1.3.3.6 Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı

Headey ve Wearing (1989) tarafından geliştirilen kurama göre, bireyin kişilik ve mizacı öznel iyi oluşunu belirli bir denge halinde tutmaktadır. Normal olmayan

olaylar ya da durumlar yaşaması sonucunda insanların öznel iyi oluşlarının dengesi bozulmaktadır. Bu kurama göre öznel iyi oluş, kişiliğin sabit olan özellikleri tarafından şekillenmekte ve dengede kalmaktadır. Bu sabit özellikler; nevrotizm, dışa dönüklük ve farklı yaşantılara açık olmaktır.

Headey (1993) stok düzeyleri, ruhsal gelir akışı ve öznel iyi oluş kavramlarını Dinamik Denge Kuramı'nda bir araya getirmiştir. Bu kurama göre kişilerin öznel iyi oluş seviyeleri, ruhsal gelir akışları ve stok düzeyleri bir dengededir. Burada stoklar, sosyal geçmiş ve kişilik özellikleri gibi tutarlı özellikleri temsil eder ve ruhsal gelir akışları yaşam olaylarından kaynaklanan memnuniyet ve acıyı temsil eder.

Bu kurama göre, bireyin öznel iyi oluşu, sahip olduğu kaynaklarla tutarlı bir şekilde akarken, yaşantılar ve olaylar normalin dışına çıktığında, yani olağandışı durumlarda bir süreliğine değişebilir. Ancak, kaynaklar normale döndüğünde öznel iyi oluş da normale dönecektir.

1.3.3.7 Yargı (Judgment) Kuramı

Yargı kuramı, öznel iyi oluşun kişinin amaçlamış olduğu bazı ölçütler ile mevcut şartların karşılaştırılması ile oluştuğunu savunmaktadır. Şu anki durum hedeflenen durumun üzerindeyse mutluluk gerçekleşmektedir (Atilla ve Yıldırım, 2019). Bu karşılaştırmalar, doyum konusunda bilinçli olarak yapılırken; duygular konusunda bilinçsiz ya da bilinçdışı yapılabilmektedir (Yetim, 2001). Bu teori, insanların iyi oluşlarını yalnızca nesnel koşullara dayandıran diğer kuramların aksine, bireylerin kendi deneyimlerine ve yargılarına dayandığını savunur. Yargı kuramında yer alan ölçütler kişinin benlik kavramına, ebeveynler tarafından yetiştirilme tarzına veya kendini başkalarıyla karşılaştırmasına bağlı olarak belirlenebilir (Diener, 1984). Örneğin kendi sosyoekonomik durumundan daha iyi biriyle yapılan kıyaslama öznel iyi oluş düzeyinde düşüşe sebep olurken, daha kötü durumda olan biriyle yapılan kıyaslama öznel iyi oluş düzeyini artırabilir.

Yargı teorileri karşılaştırma bakımından neyin olumlu ya da olumsuz olduğunu belirlemez, ancak ele aldıkları standartlara göre olayların yaratacağı duyguların miktarını öngörebilmektedirler. Bu açıdan yargı kuramları ele aldıkları standartlara göre sınıflandırılabilir (Yetim, 2001). Bu sınıflandırmalar aşağıdaki gibidir:

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı (Multiple Discrepancy Theory):

Michalos (1985), bireylerin kendilerini geçmiş koşullar, arzular, ideal tatmin düzeyleri, ihtiyaçlar, hedefler ve diğer bireylerin durumları gibi birçok standartla karşılaştırdıklarını savunmaktadır. Bireyin memnuniyete ilişkin yargıları, mevcut koşullar ile söz konusu standartlar arasındaki farka dayanmaktadır. Koşullar ve standartlar arasındaki fark yüksek ise doyum düşük; fark düşük ise doyum yüksek olacaktır (Micholas, 1985, akt. Diener vd., 1999).

Tek Faktörlü Uyuşmazlık Kuramı:

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı'nın daha az karmaşık bir versiyonu olan Tek Faktörlü Uyuşmazlık Kuramı öznel iyi oluşu bireyin gerçek durumu ile öznel olarak algıladığı idealize edilmiş ilişki durumu arasındaki fark olarak görmektedir. Her iki kuramda da verilen yargıların kaynağı bilişsel ya da duygusal olabilir (Mpofu, 1999).

Sosyal Karşılaştırma Teorisi:

Bu teori, bireylerin yaptıkları sosyal karşılaştırmaların öznel iyi oluşlarını etkilediğini öne sürer. Bireyler kendi durumlarını diğer insanların durumlarıyla karşılaştırarak değerlendirirler. Eğer bireyin durumu diğerlerinden daha iyi ise mutluluk, diğerlerinden daha kötü ise mutsuzluk ortaya çıkacaktır. Wood (1996) sosyal karşılaştırmayı, bireyin kendi yetenek ve görüşlerini, benzer yetenek ve görüşlere sahip bir ya da daha fazla kişiyle karşılaştırarak değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır (Wood, 1996, akt. Diener vd, 1999).

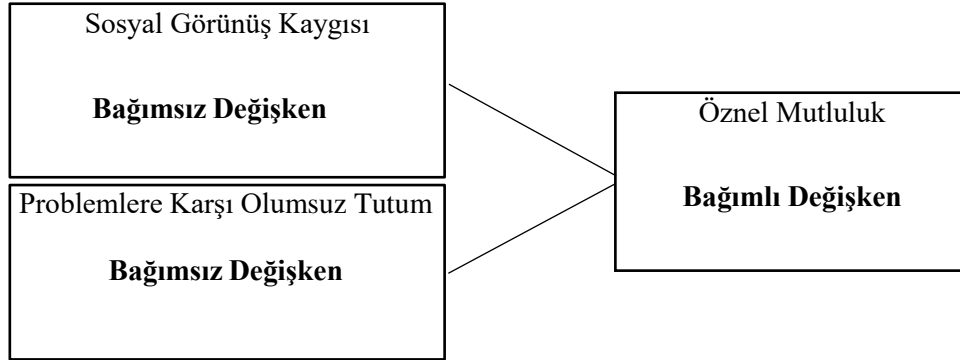
İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin analizi için kullanılan istatistik yöntemlerinden bahsedilmektedir.

1.4 Model

Bu çalışma nicel araştırma yaklaşımına göre tasarlanmıştır. Bu araştırmada, tarama modellerinden ilişkisel(korelasyonel) tarama modeli kullanılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, elimizde olan iki ve daha fazla sayıda değişken arasında bir değişim olup olmadığını analiz etmemize yarayan araçtır. İlişkisel tarama modeli dediğimiz bu modelde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; eğer bir değişme durumu varsa bunun nasıl olduğu istatistiksel testler aracılığıyla analiz edilmeye çalışılır (Karasar, 2011). Bu araştırmada ise sosyal görünüş kaygısı, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın modeli Şekil 1’de gösterilmektedir.



Şekil 1 Araştırmanın Modeli

1.5 Evren ve Örneklem

- Bu araştırmanın evreni, Türkiye’de yer alan 18 yaş üstü katılımcılardan oluşmaktadır.
- Araştırmada kullanılacak örneklem yöntemi seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden olan amaçsal örnekleme yöntemidir. Amaçsal örnekleme, çalışma

için amaçlı bir şekilde seçilmiş örneklemden oluşan ve bilgi açısından zengin durumların ayrıntılı olarak incelenmesine olanak sağlayan örneklem yöntemidir (Patton, 2014).

- Araştırma evrenindeki kişi sayısının belirsizliğinden dolayı, evreni temsil edecek sayıyı belirlemek amacıyla Karasar'ın 'evreni bilinmeyen örnekleme formülü' kullanılmıştır. Bu formüle göre %95 güven düzeyi ve %5 örneklem hatası ile ulaşılması gereken kişi sayısı 384 olarak belirlenmiştir. Çalışma için toplamda 415 kişiye ulaşılmış ancak verileri büyük oranda hatalı olan 9 kişi değerlendirmeden çıkarılmış ve çalışmaya toplam 406 kişi katılım sağlamıştır.
- Araştırmanın örneklemini ise 18-65 yaş arası 406 katılımcı oluşturmuştur.
- Katılımcıların %51.7'si (210) kadın, %48.3'ü (196) erkek, %32.0 'ı (130) 18-29 yaş arası, %26.4 'ü (107) 30-39 yaş arası, %15.5 'i (63) 40-49 yaş arası, %26.1 'i (106) 50 yaş ve üstüdür. %59.4'ü (241) evli, %40.6'sı (165) bekar, %7.1'i (29) ilköğretim mezunu, %10.3'ü (42) lise mezunu, %8.4'ü (34) üniversite öğrencisi, %74.1'i (301) üniversite mezunu, %72.2'si (293) çalışıyor, %27.8'i (113) çalışmıyor, %93.3'ü (379) sosyal medya hesabı kullanıyor, %6.7'si (27) kullanmıyor, %34.7'si (141) sosyal medyada fotoğraf veya videolara efekt filtre asla uygulamıyor, %54.2'si (220) bazen uyguluyor, %11.1'i (45) sıklıkla uyguluyor, %21.4'ünün (87) başka bir isimle sosyal medya hesabı var, %78.6'sının (319) sosyal medya hesabı yoktur.

1.6 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada 4 farklı veri toplama aracı kullanılmıştır.

a) Demografik Bilgi Formu:

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak için araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formunda yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışıp/çalışmama durumu, herhangi bir sosyal medya hesabı kullanıp/kullanmama durumu, sosyal medyada fotoğraf ve/veya videolara efekt, filtre uygulama sıklığının yanı sıra kendi isminden başka herhangi bir isimle sosyal medya hesabının varlığını sorguladığımız toplamda 8 soru bulunmaktadır.

b) Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği:

Orijinal ismi Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) olan ölçek Hart vd. (2008) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin amacı bireylerin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmektir. Ölçek, toplam varyansın %53.4'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, toplam 16 maddeden oluşmaktadır ve ilk madde tersten kodlanmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipine sahiptir (1=Hiç uygun değil, 5=Tamamen uygun) ve alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .93, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanmış olan güvenilirlik katsayısı .88 olarak belirtilmiştir. Madde toplam korelasyon katsayılarının .32 ile .82 arasında olduğu rapor edilmiştir (Doğan, 2010). Bu araştırmada SGKÖ'nün iç tutarlılık analizinden elde edilen Cronbach Alfa değeri .96 olarak bulunmuştur. Bu değer güvenilir bir iç tutarlılık değeridir.

c) Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği:

Bu ölçek, Gosselin, Ladouceur ve Pelletier (2005) tarafından geliştirilmiş olup; geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Akyay (2016) tarafından yapılmıştır. Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği bir bilişsel süreç olarak bireylerin gündelik hayatın problemlerini çözmedeki yetersizliklerini ölçmektedir. Toplamda 12 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipine sahiptir (1=Hiç uymuyor, 5=Son derece uyuyor) ve alınan yüksek puanlar problemlere karşı olumsuz tutumun yüksek olduğu anlamını taşımaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 12 ile 60 arasındadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .90, test tekrar test güvenilirliği .087'dir.

d) Öznel Mutluluk Ölçeği:

Orijinal ismi Subjective Happiness Scale (SHS) olan ölçek Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilmiş olup; Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Akın ve Satıcı (2011) tarafından yapılmıştır. İnsanların hissettiği öznel mutluluğu ölçmeyi hedefleyen ölçek toplamda 4 maddeden

oluşmaktadır. Aynı zamanda 7’li likert tipine sahiptir ve ölçekte bulunan 4. madde ters kodlandıktan sonra maddelerin puanları toplanarak toplam bir puan elde edilmekte, yüksek puan hissedilen öznel mutluluğun yüksekliğini, düşük puan ise hissedilen öznel mutluluğun düşüklüğünü göstermektedir Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .86, test-tekrar test güvenilirlik kat sayısı .73’tür. Bu çalışmada iç tutarlılık güvenilirlik kat sayısı ölçeğin tamamı için .77 olarak bulunmuştur.

1.7 Veri Toplama Süreci

Araştırma için analiz edilecek olan veriler, Google Forms programı aracılığıyla hazırlanan çevrimiçi anket formu ile Ocak-Mart 2023 tarihleri arasında elde edilmiştir. Araştırmanın uygulanması için Beykent Üniversitesi Klinik Araştırma Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerden çevrimiçi ortamda aydınlatılmış onam alındıktan sonra veriler toplanmıştır. Hazırlanan anket 4 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde demografik bilgileri saptamaya yönelik sorular, ikinci bölümde Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, üçüncü bölümde Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği, son bölümde ise Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Her sorunun yanıtlanması zorunlu tutulmuş, böylece hiçbir soru boş bırakılmamıştır. Anketin tamamlanması yaklaşık olarak 15 dakika sürmekte ve katılımcılar yanıtlama işleminin herhangi bir noktasında gerekçe belirtmeden formları doldurmayı bırakabilmektedir.

1.8 Veri Analizi

Veriler SPSS 25 programıyla analiz edilmiştir. Katılımcılara yöneltilen demografik bilgi formunda yer alan değişkenlerle sosyal görünüş kaygısı, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk boyutlarının farklılaşma düzeyleri istatistiksel analiz yöntemleriyle incelenmiştir.

Analizlere başlamadan önce ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri esas alınarak ölçeklerin normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiş ve normal dağılım sağladığı görülmüştür. Bu değerlemenin sonucu olarak, parametrik testler tercih edilmiştir.

Ölçüm araçları arasındaki ilişkiyi test etmek için Pearson korelasyon analiz, demografik değişkenlere göre ölçek puanlarını kıyaslamak için Bağımsız Gruplar T-Testi, yordayıcılık analizi için Çoklu Doğrusal Regresyon kullanılmıştır. Son olarak, bu araştırma için güven aralığı %95, p değeri 0.05 olarak referans alınmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

1.9 Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri

Tablo 1 Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	$\bar{X}$	Ss.	Basıklık		Çarpıklık		α
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	406	30.60	14.92	1.13	0.24	1.33	0.12	0.95
Öznel Mutluluk Ölçeği	406	4.62	1.13	0.03	0.24	-0.12	0.12	0.64
Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği	406	27.71	11.68	-0.04	0.24	0.75	0.12	0.93

Tablo 1’de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =30,60 SS=14,92), basıklık değerinin 1.13/0.24, çarpıklık değerinin 1.33/0.12, Cronbach Alpha değerinin 0.95 olduğu görülmektedir.

Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =27,71 SS=11,68), basıklık değerinin -0.04/0.24, çarpıklık değerinin 0.74/0.12, Cronbach Alpha değerinin 0.93 olduğu görülmektedir.

Öznel Mutluluk Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =4,62 SS=1,13), basıklık değerinin 0.03/0.24, çarpıklık değerinin -0.12/0.12 , Cronbach Alpha değerinin 0.64 olduğu görülmektedir.

Çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ile +1 değerleri arasında olduğu için bu üç ölçeğin de *normal dağıldığı* sonucuna ulaşılmıştır.

1.10 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 2 Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımları

		n	%
Cinsiyet	Kadın	210	51.7
	Erkek	196	48.3
	Toplam	406	100.0
Yaş	18-29	130	32.0
	30-39	107	26.4
	40-49	63	15.5
	50 ve üstü	106	26.1
	Toplam	406	100.0
Medeni durum	Evli	241	59.4
	Bekar	165	40.6
	Toplam	406	100.0
Eğitim durumu	İlköğretim	29	7.1
	Mezunu		
	Lise Mezunu	42	10.3
	Üniversite	34	8.4
	Öğrencisi		
	Üniversite Mezunu	301	74.1
	Toplam	406	100.0
Çalışma durumu	Evet	293	72.2
	Hayır	113	27.8
	Toplam	406	100.0
Sosyal medya hesabı kullanım durumu	Evet	379	93.3
	Hayır	27	6.7
	Toplam	406	100.0
Sosyal medyada fotoğraf veya videolara efekt filtre uygulama durumu	Asla	141	34.7
	Bazen	220	54.2
	Sıklıkla	45	11.1
	Toplam	406	100.0
Kendi isminden başka bir isimle herhangi bir sosyal medya profili kullanma durumu	Evet	87	21.4
	Hayır	319	78.6
	Toplam	406	100.0

Tablo 2’de çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler verilmiştir. Katılımcıların %51.7’si (210) kadın, %48.3’ü (196) erkek, %32.0 ‘ı (130) 18-29 yaş arası, %26.4 ‘ü (107) 30-39 yaş arası, %15.5 ‘i (63) 40-49 yaş arası, %26.1 ‘i (106) 50 yaş ve üstüdür. %59.4’ü (241) evli, %40.6’sı (165) bekar, %7.1’i (29) ilköğretim

mezunu, %10.3'ü (42) lise mezunu, %8.4'ü (34) üniversite öğrencisi, %74.1'i (301) üniversite mezunu, %72.2'si (293) çalışıyor, %27.8'i (113) çalışmıyor, %93.3'ü (379) sosyal medya hesabı kullanıyor, %6.7'si (27) kullanmıyor, %34.7'si (141) sosyal medyada fotoğraf veya videolara efekt filtre asla uygulamıyor, %54.2'si (220) bazen uyguluyor, %11.1'i (45) sıklıkla uyguluyor, %21.4'ünün (87) başka bir isimle sosyal medya hesabı var, %78.6'sının (319) sosyal medya hesabı yoktur.

1.11 Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

Tablo 3 Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarına İlişkin Korelasyon Analizi

	1	2	3
1-Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	1		
2-Öznel Mutluluk Ölçeği	-0.35**	1	
3-Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği	0.57**	-0.46**	1

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Tablo 3'te araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon analizi verilmiştir. Buna göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Öznel Mutluluk Ölçeği ($r = -0.35$, $p < 0.01$) puanları arasında orta düzey, negatif, anlamlı bir ilişki vardır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği ($r = 0.57$, $p < 0.01$) puanları arasında orta düzey, pozitif, anlamlı bir ilişki vardır. Öznel Mutluluk Ölçeği ile Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği ($r = -0.46$, $p < 0.01$) puanları arasında orta düzey, negatif, anlamlı bir ilişki vardır.

1.12 Yaşa Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması

Tablo 4 Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

		Yaş	n	$\bar{X}$	Ss.	Sd.	F	P	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	18-29 ¹	130	37.56	17.04	3	18.88	0.000	1>2,3 4	
	30-39 ²	107	30.59	13.60	402				
	40-49 ³	63	25.56	12.47	405				
	50 ve üstü ⁴	106	25.08	10.84					
	Toplam	406	30.60	14.92					
Öznel Mutluluk Ölçeği	18-29 ¹	130	4.11	1.09	3	15.21	0.000	4,3,2>1	
	30-39 ²	107	4.73	1.01	402				
	40-49 ³	63	4.96	1.07	405				
	50 ve üstü ⁴	106	4.93	1.12					
	Toplam	406	4.62	1.13					
Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği	18-29 ¹	130	32.20	12.32	3	10.90	0.000	1>2,3 4	
	30-39 ²	107	26.88	11.05	402				
	40-49 ³	63	25.25	11.41	405				
	50 ve üstü ⁴	106	24.52	9.98					
	Toplam	406	27.71	11.68					

Tablo 4’te yaşa göre SGKÖ, ÖMÖ, POTÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir.

Buna göre sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanları ($F_{(3,402)}= 18,88$; $p<0.05$) 18-29 yaş arası olanların, 30-39, 40-49, 50 ve üstü yaş olanlar göre anlamlı şekilde yüksektir.

Problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği puanları ($F_{(3,402)}= 15,21$; $p<0.05$) 30-39, 40-49, 50 ve üstü yaş olanların 18-29 yaş arası olanlara göre anlamlı şekilde yüksektir

Öznel mutluluk ölçeği puanları ($F_{(3,402)}= 10,90$; $p<0.05$) 18-29 yaş arası olanların, 30-39, 40-49, 50 ve üstü yaş olanlar göre anlamlı şekilde yüksektir.

1.13 Cinsiyete Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Tablo 5 Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Kadın	210	31.90	15.51	1.82	404	0.069
	Erkek	196	29.21	14.18			
Öznel Mutluluk Ölçeği	Kadın	210	4.48	1.14	-2.56	404	0.011*
	Erkek	196	4.77	1.10			
Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği	Kadın	210	28.95	12.31	2.23	402.59	0.026*
	Erkek	196	26.39	10.83			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 5'te cinsiyete göre SGKÖ, ÖMÖ, POTÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir.

Buna göre öznel mutluluk ve problemlere karşı olumsuz tutum ölçek puanları arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark olduğu bulunmuştur. ($t=1.82/ 2.23$; $p<0.05$). Öznel mutluluk puanları erkekler lehine yüksekken, problemlere karşı olumsuz tutum puanları kadınlar lehine yüksektir. Bir diğer ifadeyle erkeklerin öznel mutluluk düzeyleri kadınlardan yüksekken, kadınlarda problemlere karşı olumsuz tutum düzeyleri erkeklerden anlamlı şekilde yüksektir.

Buna ilaveten sosyal görünüş kaygısı ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

1.14 Medeni Duruma Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması

Tablo 6 Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Test Analizi

	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Evli	241	27.13	13.62	-5.76	324.461	0.000*
	Bekar	165	35.67	15.33			
Öznel Mutluluk Ölçeği	Evli	241	4.90	1.07	6.34	404	0.000*
	Bekar	165	4.21	1.09			
Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği	Evli	241	25.09	10.64	-5.55	322.082	0.000*
	Bekar	165	31.55	12.09			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 6’da medeni duruma göre SGKÖ, ÖMÖ, POTÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir.

Buna göre sosyal görünüş kaygısı, öznel mutluluk ve problemlere karşı olumsuz tutum ölçek puanları arasında medeni durum değişkenine göre anlamlı fark olduğu bulunmuştur. ($t = -5.76 / 6.34 / -5.55$; $p < 0.05$). Sosyal görünüş kaygısı, öznel mutluluk ve problemlere karşı olumsuz tutum puanları bekarlar lehine yüksek bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle bekarların sosyal görünüş kaygısı, öznel mutluluk problemlere karşı olumsuz tutum düzeyleri evli olanlardan anlamlı şekilde yüksektir.

1.15 Eğitim Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması

Tablo 7 Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss.	Sd.	F	p	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	İlköğretim Mezunu ¹	29	35.83	16.49	3	7.94	0.000*	3>2,4
	Lise Mezunu ²	42	28.19	14.64	402			
	Üniversite Öğrencisi ³	34	40.74	19.92	405			
	Üniversite Mezunu ⁴	301	29.29	13.62				
	Toplam	406	30.60	14.92				
Öznel Mutluluk Ölçeği	İlköğretim Mezunu ¹	29	4.18	1.24	3	2.61	0.051	
	Lise Mezunu ²	42	4.89	1.23	402			
	Üniversite Öğrencisi ³	34	4.44	0.76	405			
	Üniversite Mezunu ⁴	301	4.64	1.12				
	Toplam	406	4.62	1.13				
Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği	İlköğretim Mezunu ¹	29	34.10	13.97	3	6.92	0.000*	1,3>4
	Lise Mezunu ²	42	27.74	10.63	402			
	Üniversite Öğrencisi ³	34	33.29	12.15	405			
	Üniversite Mezunu ⁴	301	26.47	11.19				
	Toplam	406	27.71	11.68				

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 7’de eğitim durumuna göre SGKÖ, ÖMÖ, POTÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir.

Buna göre sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanları ($F_{(3,402)} = 7,94$; $p < 0.05$) üniversite öğrencisi olanlarda, lise ve üniversite mezunu olanlara göre anlamlı şekilde yüksektir..

Problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği puanları ($F_{(3,402)} = 6,92$; $p < 0.05$) ilköğretim mezunu ve üniversite öğrencisi olanlarda, üniversite mezunu olanlara göre anlamlı şekilde yüksektir.

Öznel mutluluk ölçeğinde ise eğitim durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

1.16 Çalışma Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması

Tablo 8 Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi

		Çalışma Durumu	n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Evet		293	30.28	14.85	-0.69	404	0.490
	Hayır		113	31.42	15.14			
Öznel Mutluluk Ölçeği	Evet		293	4.70	1.12	2.43	404	0.015*
	Hayır		113	4.40	1.12			
Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği	Evet		293	26.97	11.22	-2.07	404	0.039*
	Hayır		113	29.64	12.64			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 8’de çalışma durumuna göre SGKÖ, ÖMÖ, POTÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir.

Buna göre öznel mutluluk ve problemlere karşı olumsuz tutum ölçek puanları arasında çalışma durumu değişkenine göre anlamlı fark olduğu bulunmuştur. ($t=-2.43/-2.07$; $p<0.05$). Öznel mutluluk puanları çalışanlar lehine yüksekken, problemlere karşı olumsuz tutum puanları çalışmayanların lehine yüksek bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle çalışanların öznel mutluluk puanları çalışmayanlara göre daha yüksek; çalışmayanların problemlere karşı olumsuz tutum puanları ise çalışanlara göre anlamlı derece yüksek bulunmuştur.

Buna ilaveten sosyal görünüş kaygısı ölçeğinde çalışma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

1.17 Sosyal Medya Hesabı Kullanıp, Kullanmama Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması

Tablo 9 Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Sosyal Medya Hesabı Kullanıp, Kullanmama Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi

	Sosyal Medya Hesabı Kullanma Durumu	N	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Evet	379	30.78	15.03	0.92	404	0.356
	Hayır	27	28.04	13.30			
Öznel Mutluluk Ölçeği	Evet	379	4.61	1.12	-0.32	404	0.750
	Hayır	27	4.69	1.25			
Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği	Evet	379	27.76	11.64	0.28	404	0.782
	Hayır	27	27.11	12.41			

**p<0.05 Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi*

Tablo 9’da sosyal medya hesabı kullanıp, kullanmama durumuna göre SGKÖ, ÖMÖ, POTÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir.

Buna göre sosyal görünüş kaygısı ölçeği, öznel mutluluk ölçeği ve problemlere karşı olumsuz tutum ölçeğinde sosyal medya hesabı kullanıp/ kullanmama durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

1.18 Kendi İsminden Başka Bir İsimle Sosyal Medya Profili Olup, Olmama Durumuna Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması

Tablo 10 Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Kendi İsminden Başka Bir İsimle Sosyal Medya Profili Olup/ Olmama Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Analizi

	Kendi İsminden Başka Bir İsimle Sosyal Medya Profili Olup, Olmama Durumu		$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Evet	87	35.64	17.87	3.11	115.090	0.002*
	Hayır	319	29.23	13.72			
Öznel Mutluluk Ölçeği	Evet	87	4.37	1.23	-2.35	404	0.019*
	Hayır	319	4.69	1.09			
Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği	Evet	87	30.66	13.12	2.43	121.849	0.016*
	Hayır	319	26.91	11.14			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 10’da kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olup, olmama durumuna göre SGKÖ, ÖMÖ, POTÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız örneklem t-test analizi sonuçları verilmiştir.

Buna göre sosyal görünüş kaygısı, öznel mutluluk ve problemlere karşı olumsuz tutum ölçek puanları arasında kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olup, olmama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur ($t=3.11/ -2.35/ 2.43$; $p<0.05$). Sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutum puanları kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olanların lehine yüksekken, öznel mutluluk ölçek puanları kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olmayanların lehine yüksektir. Bir diğer ifadeyle kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olanların sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı

olumsuz tutum puanları, olmayanlara göre anlamı derecede yüksekken, kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olmayanların öznel mutluluk puanları, olanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

1.19 Sosyal Medyada Fotoğraf Veya Videolara Etki, Filtre Uygulama Sıklığına Göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeğinin Karşılaştırılması

Tablo 11 Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçek Puanlarının Sosyal Medyada Fotoğraf Veya Videolara Etki, Filtre Uygulama Sıklığına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Analizi

		Sosyal Medyada Fotoğraf Veya Videolara Etki, Filtre Uygulama Sıklığı	n	$\bar{X}$	Ss.	Sd.	F	P	Fark
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği		Asla ¹	141	28.09	13.78	2	6.01	0.003*	3>2 ve 1
		Bazen ²	220	30.96	14.92	403			
		Sıklıkla ³	45	36.73	16.69	405			
		Toplam	406	30.60	14.92				
Öznel Mutluluk Ölçeği		Asla ¹	141	4.74	1.20	2	2.15	0.118	
		Bazen ²	220	4.60	1.05	403			
		Sıklıkla ³	45	4.35	1.20	405			
		Toplam	406	4.62	1.13				
Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği		Asla ¹	141	26.61	11.68	2	5.96	0.003*	3>2 ve 1
		Bazen ²	220	27.29	11.32	403			
		Sıklıkla ³	45	33.24	12.14	405			
		Toplam	406	27.71	11.68				

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 11’de sosyal medyada fotoğraf veya videolara etki, filtre uygulama sıklığına göre SGKÖ, ÖMÖ, POTÖ puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA analizi sonuçları verilmiştir.

Buna göre sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanları ($F_{(2,403)}=6,01$; $p<0.05$) sıklıkla uygulayanlarda, bazen uygulayan ve asla uygulamayanlara göre anlamlı şekilde yüksektir.

Problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği puanları ($F_{(2,403)}=5,96$; $p<0.05$) sıklıkla uygulayanlarda, bazen uygulayan ve asla uygulamayanlara göre anlamlı şekilde yüksektir.

Öznel mutluluk ölçeğinde ise sosyal medyada fotoğraf veya videolara efekt, filtre uygulama sıklığına göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

1.20 Sosyal Görünüş Kaygısı ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutumun Öznel Mutluluğu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 12 Sosyal Görünüş Kaygısı ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutumun Öznel Mutluluğu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata B	β	t	p
Sabit	5.943	.134		44.235	.000*
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	-.010	.004	-.135	-2.519	.012*
Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği	-.037	.005	-.379	-7.063	.000*
R=.469 R²=.216 F_(2,40)=56.848 p=.000*					

Tablo 12’de katılımcıların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum puanlarının Öznel Mutluluk üzerindeki yordayıcı etkisinin değerlendirilmesi için çoklu doğrusal regresyon analizi bulguları verilmiştir.

Kurulan regresyon modelinde öznel mutluluğun yordayıcısı olarak sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutum değişkenleri alınmıştır. Kurulan regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,40)}=56.848$, $p=.000$). Sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutum değişkenlerinin öznel mutluluk puanları ile zayıf düzeyde anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır ($R=.469$,

$R^2=.216$, $p=.000$). Adı geçen değişkenlerin özne1 mutluluk puanları toplam varyansının %21.6'sını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin özne1 mutluluk puanları üzerindeki göreli önem sırası, problemlere karşı olumsuz tutum ($\beta=-.379$, $t=-7.063$, $p=.000$) ve sosyal görünüş kaygısıdır ($\beta=-.135$, $t=-2.519$, $p=.000$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ait t-testi sonucuna göre, sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutumun özne1 mutluluk üzerinde bir yordayıcı olduğu görölmektedir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutumun öznel mutluluk üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Çalışmada sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutumun öznel mutluluk düzeyini etkileyeceği öngörülmektedir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluk arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ise, sosyal görünüş kaygısı arttıkça öznel mutluluk azalıyor ya da sosyal görünüş kaygısı azaldıkça öznel mutluluk artıyor anlamına gelmektedir.

Bu sonucu destekleyen başka bir çalışma da Argon (2014) tarafından yapılmış ve sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutum arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca Kaplan vd. (2021) tarafından öğrencilerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada da aynı sonuca ulaşılmıştır. Bunlara ek olarak Fardouly vd. (2015), Facebook kullanımıyla birlikte sosyal görünüş kaygısı artarken öznel mutluluk düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Yine Facebook kullanımının üniversite öğrencilerinin depresyon ve kıskançlıkla ilgisinin araştırıldığı başka bir çalışmada Facebook kullanımının artmasıyla birlikte artan sosyal görünüş kaygısının, üniversite öğrencilerinde depresyon riskini arttırdığı bulunmuştur (Tandoc Jr vd., 2015). Bu durum, sosyal görünüş kaygısının insanların mutluluğunu olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu kaygı, bireylerin kendilerini başkalarının beklentilerine uydurmaya çalışmasına yol açabilir. Bu durumda, bireylerin mutluluğu, kendi gerçek benliklerinden uzaklaşmaları ve başkalarının onayını kazanma çabası nedeniyle etkilenebilir. Ayrıca sosyal medya ve popüler kültür gibi faktörler, insanların kendilerini başkalarıyla karşılaştırmalarını ve idealize edilen güzellik, zenginlik veya başarı standartlarına uymaya çalışmalarını teşvik edebilir. Bu sürekli karşılaştırma ve uyum sağlama çabası, bireylerde kaygı ve memnuniyetsizlik duygularına neden olabilir. Bu durumda, bireylerin öznel mutluluğu, sürekli olarak

toplumsal beklentilere uyum sağlamaya çalışmaları nedeniyle olumsuz yönde etkilenebilir.

Yurtseven'in (2019) üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluk ilişkisinin incelendiği çalışmasında ise sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluk arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle iki kavramının bir arada olduğu başka çalışmaların yapılmasının önemli olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutum arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu ise, sosyal görünüş kaygısı arttıkça problemlere karşı olumsuz tutum artıyor ya da sosyal görünüş kaygısı azaldıkça problemlere karşı olumsuz tutum azalıyor anlamına gelmektedir.

Diener vd. (2009), araştırmalarında, öznel mutluluğun artması ile olumsuz düşüncelerin azaldığı ve daha pozitif bir perspektif kazanıldığı sonucuna ulaşmıştır. Sosyal görünüş kaygısına sahip olan insanlar, genellikle başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerinden dolayı endişe duyarlar ve bu endişe onların davranışlarını etkileyebilir. İdealize edilmiş görünürlere ulaşamamak veya toplum tarafından kabul görmemek, insanların benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu düşük benlik saygısı, problemlere karşı olumsuz bir tutum geliştirmeye yol açabilir. Örneğin, sosyal görünüş kaygısına sahip olan bir kişi, herhangi bir problemle karşılaştığında problemin çözümüne odaklanmak yerine, diğer insanların kendisi hakkındaki düşüncelerine odaklanabilir. Tüm bunlar göz önüne alındığında sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutum arasındaki ilişkinin incelenmesinin önemli olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde ise sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutum kavramının birlikte incelendiği araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu konuda daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır. Ayrıca, bu araştırmanın sonuçları, sosyal görünüş kaygısı olan insanların, problemlerle başa çıkmak için nasıl desteklenebileceğine ilişkin öneriler geliştirmek için kullanılabilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre öznel mutluluk ve problemlere karşı olumsuz tutum arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ise, öznel mutluluk arttıkça problemlere karşı olumsuz tutum azalıyor ya da öznel mutluluk azaldıkça problemlere karşı olumsuz tutum artıyor anlamına gelmektedir.

Bu sonuç, özellikle pozitif psikoloji alanında son zamanlarda artan bir ilgiye sahip olan öznel mutluluğun, insanların sorunlara karşı olumsuz tutumlarını azaltmada potansiyel bir araç olabileceğini düşündürmektedir.

Lyubomirsky vd. (2005), olumlu duygulanımın faydalarını inceledikleri araştırmalarında öznel mutluluğun artması ile problemlere karşı daha etkili çözümler üretildiği ve daha olumlu bir bakış açısı geliştirildiği sonucuna ulaşmışlardır. Huta ve Ryan (2010) zevk ve erdem hakkında yaptıkları araştırmada öznel mutluluğun artması ile problemlere karşı olumsuz tutumların azaldığı bulunmuştur. Ayrıca Wood vd. (2007), öznel mutluluğun artmasıyla problemlere karşı olumsuz tutumun azaldığı sonucunu paylaşmışlardır. Diğer bir destekleyici araştırma ise Fredrickson ve Losada'nın (2005) yaptığı çalışmadır. Bu çalışmada, öznel mutluluğun özellikle stresli durumlarda olumsuz duyguları azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmadaki bulgular, öznel mutluluğun bireylerin problem çözme becerilerini ve psikolojik dirençlerini artırabileceğini göstermektedir. Öznel mutluluğun yüksek olduğu durumlarda, bireyler daha olumlu bir zihinsel duruma sahip olabilir ve bu da onların problemlerle daha etkili bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlayabilir. Öte yandan, düşük öznel mutluluğa sahip olan bireylerin daha olumsuz bir zihinsel duruma sahip olması, problemlere karşı tutumlarını etkileyebilir ve olumsuz bir şekilde yansıtımlarına neden olabilir. Bu sonuçlar, bireylerin öznel mutluluk düzeylerini artırmanın, problemlerle başa çıkma becerilerini geliştirmek açısından önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Muthuluk Ölçeklerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre sosyal görünüş kaygısı düzeyi puanları 18-29 yaş arasında olanlarda, 30-39, 40-49, 50 ve üstü yaşta olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

18-29 yaş arasındaki insanlar, kimliklerini oluşturma ve kendilerini tanımlama sürecindedir. Bu süreçte, nasıl göründükleri ve başkaları tarafından nasıl algılandıkları onlar için önemli hale gelir. Kendi benliklerini tanımlama çabasıyla birlikte sosyal görünüş kaygısında da artış görülebilir. Ayrıca 18-29 yaş arasını kapsayan bu grubun, sosyal medya ve internetin etkisine diğer yaş gruplarına göre daha fazla maruz kalıyor olma ihtimali yüksektir. Televizyon, dergi, film, sosyal medya ve diğer dijital platformlar, gençlere sürekli olarak mükemmel ve kusursuz bir görüntü sunar. Bu ise gençlerin kendilerini bu idealize edilmiş standartlarla kıyaslamalarına ve sosyal görünüş kaygısı yaşamalarına yol açabilir.

Bu sonucu destekleyen bir araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış ve üniversite 1.sınıfta olan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı 4.sınıfta olan öğrencilerinkinden yüksek bulunmuştur (Börklü, 2019). Ayrıca Yurtören'in (2021) öz şefkat, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında da sosyal görünüş kaygısı ve yaş değişkeni arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bunlara ek olarak Grün vd. (2018), empati üzerine yaptığı araştırmada yaşı artmasıyla birlikte sosyal görünüş kaygısının azaldığı ve empati düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bunun nedeni olarak, yaşı ilerlemesiyle birlikte insanların kendileri hakkında daha fazla bilgi edinmeleri, hayat tecrübeleri kazanmaları ve kendilerine güvenmeleri gösterilebilir.

Çakmak (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırma sonucunda ve Soylu vd. (2017), ergenlerle yaptığı araştırmada ise sosyal görünüş kaygısı ve yaş arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırma sonuçları

arasındaki bu farklılığın nedeni olarak kişilik özellikleri, yaşanan deneyimler, çevresel faktörler gibi sosyal görünüş kaygısını etkileyen birçok farklı etmenin de yer alması gösterilebilir.

Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara problemlere karşı olumsuz tutum düzeyi 30-39, 40-49, 50 ve üstü yaşta olanlarda, 18-29 yaş arası olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Yaş ilerledikçe insanlar daha fazla deneyim sahibi olur ve bu deneyimler, problemlere karşı daha olumsuz bir tutum geliştirmelerine neden olabilir. Örneğin, yaşlı insanlar daha önceki deneyimlerinden yola çıkarak problemlerin zorlu ve mücadele etmesi güç bir durum olduğu düşüncesine kapılabilirler. Ayrıca ilerleyen yaşla birlikte insanların değişime karşı direnç gösterme eğilimi de artabilir. Yeni fikir ve yaklaşımlara karşı açık olmak yerine, daha tutucu bir tavır benimseyebilirler. Bu durum, problemlerle başa çıkmak yerine olumsuz bir tutum geliştirmelerine yol açabilir. Tüm bunlara ek olarak yaşlılıkla birlikte, bireylerin kontrol duygusu azalabilir. Bu da problemleri çözme becerilerini ve güvenlerini etkileyebilir. Kontrol eksikliği hissi, olumsuz bir tutumun gelişmesine neden olabilir. Son olarak da yaş ilerledikçe, teknoloji ve toplumsal değişim gibi konularda bilgi eksikliği ortaya çıkabilir. Bu da bireylerin problemleri anlama ve çözme konusunda zorlanmalarına neden olabilir. Bilgi eksikliği, problemlere karşı olumsuz bir tutumun temelinde yatan faktörlerden biri olarak ele alınabilir.

İlgili alan yazı incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşan çalışmaların da olduğu görülmektedir. Blanchard-Fields vd. (1995), problem çözme stilinde yaş farklılıklarını incelediği araştırmasında daha yaşlı yetişkinlerin, daha genç yaşta olanlara göre problemlere yaklaşımının, problem çözme stiline daha olumlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna ilaveten Scheibe ve Carstensen, (2010) duygusal yaşlanma üzerine yaptığı bir araştırmada yaşın ilerlemesiyle problemlere karşı olumsuz tutumların azaldığı ve pozitif duyguların arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Aldwin (1991) de başa çıkma ve problem çözmede yaş farklılıkları üzerine bir meta-analiz çalışması yürütmüştür. Sonuçlar, yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre sorun çözmeye yönelik daha olumlu tutumlara sahip oldukları şeklindedir.

Kişilik özellikleri, bir bireyin problemlere karşı olan tutumunu etkileyebilir. Örneğin, bazı insanlar daha esnek, özgüvenli ve problem çözmeye yönelik bir kişilik yapısına sahip olabilirler. Bu tür kişilik özellikleri, problemlerle daha etkili bir şekilde başa çıkmayı sağlayabilir ve dolayısıyla problemlere karşı olumsuz tutumu azaltabilir. Ancak, kişilik özellikleri her bireyde farklılık gösterir ve bazı kişiler daha karamsar veya çözüm odaklı olmayan bir tutum sergileyebilirler. Ayrıca kültürel faktörler de problemlere karşı olan tutumu etkileyebilir. Farklı kültürlerde problemlerle başa çıkma stratejileri ve beklentileri farklılık gösterebilir. Örneğin, bazı kültürlerde yaşlanma konusunda bilgelik ve deneyim artışıyla ilişkilendirilen bir değerlendirme yapılırken, diğer kültürlerde yaşlanma güçsüzlük veya zayıflıkla ilişkilendirilebilir. Tüm bu sebepler, farklı sonuçlara ulaşılmış olmasını açıklar niteliktedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre öznel mutluluk düzeyi 18-29 yaş arasında olanlarda, 30-39, 40-49, 50 ve üstü yaş olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

18-29 yaş aralığını kapsayan dönemde insanlar genellikle fiziksel sağlık açısından daha iyi durumdadır. Genç bireyler olarak nitelendirebileceğimiz bu grup genellikle enerjik bir ruh halindeyken ve daha az sağlık sorunlarıyla uğraşırken; daha ileri yaştaki bireyler daha fazla sağlık sorunuyla mücadele etme eğilimindedir. Bu durum da öznel mutluluk düzeyine olumsuz yönde etki edebilir. Ayrıca 18-29 yaş arası insanların yer aldığı bu süreç, bağımsızlık ve özgürlük arayışının yoğun olduğu bir dönemdir. Bu yaş grubundaki insanlar genellikle eğitimlerini sürdürme, meslek seçme, ilişki kurma ve kendi yaşamlarını şekillendirme gibi birçok seçeneğe sahiptir. Bu özgürlük ve bağımsızlık duygusu onların kendi yaşamlarını daha fazla kontrol edebilmelerine ve bu nedenle daha yüksek bir öznel mutluluk seviyesine sahip olmalarına yardımcı olabilir.

İlgili alan yazı incelendiğinde farklı sonuçlara ulaşan çalışmaların da yer aldığı görülmüştür. Blanchflower ve Oswald (2008) öznel iyi oluşu inceledikleri araştırmalarında yaşın ilerlemesiyle öznel iyi oluşun azaldığını ancak 50'li yaşlardan itibaren tekrar artmaya başladığı sonucuna ulaşmışlardır. Stone vd. (2010), yaptığı araştırmada, yaşın ilerlemesiyle öznel mutluluğun azaldığını ancak bu azalmanın 50'li

yaşlarda yavaşladığı ve 70 yaşından sonra tekrar artmaya başladığı sonucuna ulaşılmıştır.

İnsanların kişiliği, yaşam deneyimleri, değerleri, inançları ve genetik özellikleri birbirinden farklıdır. Bu farklılıklar, bireylerin öznel mutluluk seviyelerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Tüm bunlar düşünüldüğünde yaşın, öznel mutluluk düzeyini tek başına açıklamasının mümkün olamayacağı düşünülmektedir. Bu sonuç ayrıca araştırmaların farklı sonuçlar ortaya koyma nedenini de açıklar niteliktedir.

Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçeklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre sosyal görünüş kaygısı ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Aynı sonuca ulaşan bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve bağlanma stilleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve sosyal görünüş kaygısı açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Arslan, 2021). Bu sonuçlar bize sosyal görünüş kaygısının cinsiyetle doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin genel olarak fiziksel görünümüyle ilgili endişelerini ifade eder ve bu endişeler her cinsiyet için benzer şekilde ortaya çıkabilir. Ayrıca cinsiyet rolleri ve toplumsal beklentiler gibi faktörlerin sosyal görünüş kaygısını etkilemediği söylenebilir. Toplumda belirli bir cinsiyetin fiziksel görünüşüne daha fazla vurgu yapılırken diğer cinsiyetlerin görünüşüne daha az önem verilmesi gibi toplumsal normlar, cinsiyet arasındaki farklılıkları etkileyebilir. Ancak bu araştırma, bu toplumsal etkilerin sosyal görünüş kaygısı üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermiştir.

Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde cinsiyete göre anlamlı fark bulunan çalışmalara da rastlanmıştır. Örneğin Tok (2021), genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada; Yurtören (2021) öz şefkat, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkinin incelediği araştırmasında kadınların sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin erkeklerden daha

yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Medyanın ve toplumun sürekli olarak ön plana çıkardığı “idealize” kadın figürü nedeniyle kadınlar kendilerini sık sık bir yarış içerisinde buluyor ve ideal olana ulaşma isteği nedeniyle sosyal görünüş kaygısını daha çok hissediyor olabilirler.

Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre problemlere karşı olumsuz tutum düzeyleri kadınlarda erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Bunun sebebi olarak, kadınların cinsiyet rolü gereği toplum tarafından daha baskıcı bir hayat sürmesi, zaman zaman mücadele edeceği birçok durumla karşı karşıya kalması ve bunun sonucunda da yaşanan sorunlara karşı daha pesimist ve umutsuz bir tutum sürdürüyor olabilecekleri gösterilebilir.

Üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter anne tutumu ve problemlere karşı olumsuz tutum arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada ise kadınların problemlere karşı olumsuz tutum düzeyleri erkeklere göre daha düşük olarak bulunmuştur (Lotfi vd., 2020). Farklı sonuçların elde edilmesinin nedeni ise, problemlere karşı olumsuz tutumu etkileyen tek şeyin cinsiyet olmaması, yaş, yaşanan toplum, bireysel farklılıklar gibi etkenlerin de bu durumu etkileyebileceği olabilir.

Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre öznel mutluluk düzeyi erkeklerde kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu görülmüştür. Örneğin Bektaş’ın (2018) ergenlerle yürütmüş olduğu araştırmada erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dünya genelinde yapılan bir meta analiz çalışmasında da erkeklerin kadınlara göre daha düşük düzeyde öznel mutluluk bildirdikleri görülmüştür (Diener vd.,1999). Kadınlar hayatın her alanında ağır sorumluluklar altında ve birden çok kimliğe bürünerek hayatlarını sürdürmektedir. Toplumsal eşitsizlikle yüz yüze gelmeleri, kadına şiddet vb. birçok olumsuz durumla karşılaşmaları sonucunda kadınların hayattan aldığı doyum ve mutluluk düzeyleri de olumsuz anlamda etkilenmiş olabilir. Wood (1989), 93 çalışmayı incelemiş ve bunun sonucunda

kadınların daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Toplum geliştikçe ve psikoloji hayatımızın daha çok noktasına temas etmeye başladıkça bazı farkındalıklar kazanılmaya başlandı. “Erkekler ağlamaz, erkek dediğin güçlü durur” gibi kalıplaşmış düşünce yapısının vermiş olduğu sorumluluklar nedeniyle böyle bir sonuca ulaşılmış olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra iki cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmayan çalışmalar da mevcuttur. Odabaşı (2016), üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisini incelediği çalışmada; Akkuş (2022), genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik ile öznel mutluluk arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü incelediği araştırmasında; Yılmaz (2021) hemşirelik öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada iki cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Sonuçların bu denli çeşitli olmasının arkasında yatan sebebin öznel mutluluğu etkileyen bireysel ve toplumsal birçok faktör olabileceği düşünülebilir.

Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçeklerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Bu araştırmanın sonucuna göre sosyal görünüş kaygısı düzeyi bekarlarda evlilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Hem bu sonucu destekleyen hem de aralarında fark bulunmayan sonuçlar mevcuttur. Gürçay’ın (2013) yaptığı çalışmada da evli olan kişilerin, bekar olanlara göre daha az sosyal görünüş kaygısı yaşadığı gözlenmiştir. Bekar insanlar, toplumun genel olarak evlilik ve ilişkilere yönelik beklentileri ve normlarına maruz kalabilirler. Toplumda evlilik genellikle olgunluk, başarı, sosyal kabul ve mutluluk gibi kavramlarla ilişkilendirilir. Bu beklentiler, bekar bireylerde daha fazla sosyal görünüş kaygısı oluşturabilir. Evli olmadığı için toplumda bu beklentilere uyum sağlayamama kaygısı bekarların kendilerini daha fazla değerlendirmelerine ve dışarıdan gelen yorum ve yargıları daha fazla önemsemelerine yol açabilir.

Karasu’nun (2022) sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü üzerine yaptığı çalışmada ise sosyal görünüş kaygısı açısından medeni duruma göre anlamlı şekilde bir farklılık durumu olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Evli veya bekar olmak, sosyal görünüş kaygısı yaşama ihtimalini etkileyebilir ancak bu konuda kesin bir genelleme yapmak mümkün

değildir. Sosyal görünüş kaygısı bireysel farklılıklar, yaşam koşulları ve kişisel özellikler gibi faktörlerden etkilenebilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre problemlere karşı olumsuz tutum düzeyi bekarlarda evlilere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Evli bireyler genellikle eşleri tarafından bir destek sistemine sahiptirler. Eşler birbirlerine duygusal olarak destek sağlayabilirler. Buna karşılık, bekar bireylerin destek ağı daha sınırlı olabilir. Bu durum, bekarların problemlerle başa çıkma konusunda daha fazla zorlanmalarına ve olumsuz tutumlar geliştirmelerine yol açabilir. Ayrıca bekar olmak toplum tarafından bazı olumsuz algıları beraberinde getirebilir. Bekar bireyler bu algılarla mücadele ederken, bu durum onlarda olumsuz tutumlar yaratmaya neden olabilir. Bekarların, evli olmanın toplum tarafından daha olumlu bir statü olarak kabul edildiği düşüncesiyle kendilerini daha savunmasız hissetmeleri mümkündür.

Literatür incelendiğinde problemlere karşı olumsuz tutum kavramının medeni duruma göre incelendiği araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu sonuç ve bu araştırmayla birlikte problemlere karşı olumsuz tutumun, medeni durum da içine katılarak incelenmesinin önü açılabilir.

Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre öznel mutluluk düzeyi bekarlarda evlilere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Bunun sebebi olarak evliliğin, yaşamın farklı bir boyutu olmasından dolayı bireyde stres yaratacak faktörler oluşturması, bireye birçok yeni sorumluluk ve kimlik yüklenmesi sonucunda bekar olanların öznel mutluluk düzeyleri evli olanlara göre daha yüksek bulunmuş olabilir. Öte yandan yapılan başka bir çalışmada ise evli olanların öznel mutluluk düzeyleri bekar olanlara göre daha yüksek bulunmuştur (Diener vd., 2000). Evli olan birçok insanın, sağlıklı bir ilişki ve destek sistemi sayesinde daha az yalnız hissetmesi, çiftlerin beraber hedefler belirleyip bu hedeflere yönelik birlikte hareket etmesiyle ortak başarılar elde etmelerine de olanak tanınması nedeniyle öznel mutluluk düzeyleri daha yüksek bulunmuş olabilir.

Literatürden elde edilen bulgulara ve bu araştırmanın sonucuna göre evliliğin kişinin hayatını olumlu/olumsuz yönde etkilemesi veya evlilikten beklentilerin kişiye göre değişmesi durumu farklı sonuçlar elde etmemizin sebebi olabilir.

Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçeklerinin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Bu araştırmadan ulaşılan sonuçlara göre sosyal görünüş kaygısı düzeyi üniversite öğrencisi olanlarda, lise ve üniversite mezunu olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Bu sonuç, daha önce yapılan bir araştırmayla uyumlu sonuçlar elde etmiştir. Duyan vd. (2017), yaptıkları bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin diğer gruplardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Üniversite dönemi, bireylerin kendilerini keşfettiği ve kişisel kimliklerini oluşturdukları bir süreçtir. Bu süreçte, öğrencilerin kendilerini ifade etme ve kendilerini kabul ettirme ihtiyacı artabilir. Bu da sosyal görünüş kaygısını tetikleyebilir. Üniversite öğrencilerinin sosyal hayatta yeni bir ortama adapte olma sürecinde olmaları ayrıca kendilerini başarılı bir kariyer için yetiştirmeye çalışmaları nedeniyle sosyal kaygılarının daha yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre problemlere karşı olumsuz tutum düzeyi ilköğretim mezunu ve üniversite öğrencisi olanlarda, üniversite mezunu olanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Daha fazla eğitim almak, insanların dünya hakkında daha geniş bir perspektif kazanmasına yardımcı olabilir. Bu, diğer kültürleri, farklı yaşam tarzlarını ve perspektifleri daha iyi anlamalarına yardımcı olabilir. Dolayısıyla, yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, farklılıklara karşı daha fazla tolerans gösterme eğilimindedirler. Ayrıca yüksek eğitim düzeyi, bireylerin eleştirel düşünme yeteneğini artırır. Bu, bir olayı veya durumu objektif bir şekilde inceleme ve değerlendirme yeteneği anlamına gelir. Dolayısıyla, yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, olumsuz bir durumda bile daha rasyonel bir şekilde düşünebilirler.

İlgili alan yazı incelendiğinde bununla ilgili herhangi bir çalışma ve sonuca rastlanmamıştır. Problemlere karşı olumsuz tutumun inceleneceği bundan sonraki çalışmalarda bu demografik değişkene yer verilmesi, literatürü zenginleştirmek adına önem arz etmektedir.

Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre öznel mutluluk ölçeğinde eğitim durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Eğitim düzeyi, bir bireyin bilgi ve becerilerini artırabilir, iş fırsatlarını genişletebilir ve maddi güvence sağlayabilir. Ancak mutluluk, daha çok kişisel ve duygusal faktörlere bağlıdır. Dolayısıyla, eğitim seviyesiyle mutluluk arasında doğrudan bir ilişki bulunmaması bu şekilde açıklanabilir.

Literatür incelendiğinde eğitim seviyesi yükseldikçe öznel mutluluk düzeyinin de arttığına işaret eden sonuçların yer aldığı görülmüştür (Diener vd., 2003; Lyubomirsky vd., 2005). Farklı sonuçlar elde edilmesinin sebebi olarak, eğitim düzeyi dışında öznel mutluluğu etkileyebilecek birçok farklı faktörün de olabileceği gösterilebilir. Sonuç olarak, eğitim düzeyinin mutluluk seviyesi üzerinde farklı sonuçlar elde edilmiş olması, öznel mutluluk üzerine yapılan araştırmaların devam etmesi gerektiğini göstermektedir. Öznel mutluluk kavramının daha iyi anlaşılması ve insanların hayat kalitesini arttırmak için kullanılması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçeklerinin Çalışıp/Çalışmama Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Bu araştırmadan ulaşılan sonuçlara göre sosyal görünüş kaygısı düzeyinde çalışma durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Bu sonucu destekleyen bir diğer çalışma Leary (1983) tarafından yapılmıştır ve sosyal görünüş kaygısının çalışıp/çalışmama durumuna göre farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, insanların iş hayatı ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında doğrudan bir ilişki olmadığını, ancak kişisel özelliklerin ve deneyimlerin bu kaygı düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Ayrıca, çalışma durumunun insanların sosyal görünüş kaygısı düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin daha kapsamlı araştırmaların yapılmasının önemini vurgulamaktadır.

Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre problemlere karşı olumsuz tutum düzeyi çalışmayanlarda, çalışanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Bu sonucu destekleyen başka bir çalışmada Mucci (2016), işsizliğin bireylerin özsaygılarını ve kendilerine olan güvenlerini azalttığı, sosyal izolasyon ve depresyon gibi diğer psikolojik sorunlara neden olabildiği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmayan insanlar genellikle işsizlikle mücadele ederler ve maddi sorunlarla karşı karşıya kalabilirler. İşsizlik ve maddi sıkıntılar, bireylerin yaşam kalitesini düşürebilir ve genel bir huzursuzluk hissi yaratabilir. Bu durum, problemlere karşı daha olumsuz bir tutum geliştirmelerine neden olabilir. Tüm bunlar, çalışmama durumunun insanların zihinsel sağlığı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bu da işsizliğin insanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkisini anlamak için daha fazla çalışma yapılması gerektiğini göstermektedir.

Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre öznel mutluluk düzeyi çalışanlarda, çalışmayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Diener ve Biswas-Diener (2011) tarafından yapılan çalışmada da benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Çalışma hayatı, insanların belirli bir rol ve sorumluluk almasını sağlar ve bu da duygusal anlamda bir tatmin sağlayabilir. İşteki başarılar, yaratıcılık ve kendini gerçekleştirme duygusu da çalışan insanların mutluluğunu artıran etkenler arasında sayılabilir. İş, insanlara bir rutin sağlar. Bir çalışma programına bağlı olarak çalışanlar, belirli bir düzende faaliyet gösterirler ve bu da insanlara güvenlik ve istikrar hissi verebilir. İnsanların kendilerini organize hissetmeleri ve bir amaca yönelik çalışmaları, öznel mutluluk duygusunu artırabilir. Tüm bu nedenler göz önüne alındığında çalışanların öznel mutluluk düzeylerinin çalışmayanlara göre daha yüksek çıkması beklenen sonuçlar arasındaydı.

Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçeklerinin Sosyal Medya Hesabı Kullanıp/Kullanmama Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre sosyal görünüş kaygısı, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk düzeylerinde sosyal medya hesabı kullanıp/kullanmama durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Bu sonuçlar, sosyal medya kullanımının bireylerin kişisel yaşamlarını etkilemediğini veya en azından sosyal görünüş kaygısı, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, farklı araştırmalar ise sosyal medya kullanımının olumsuz etkileri üzerinde durmaktadır. Örneğın, birçok araştırma sosyal medya kullanımının depresyon, anksiyete ve düşük öz saygı gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Kross vd., 2013; Hunt vd., 2018). Bunun nedeni olarak, sosyal medya kullanımının bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırması ve kendilerini olumsuz bir şekilde değerlendirmesi için bir zemin sağlaması gösterilebilir. Sonuçlarda meydana gelen bu farklılık, sosyal medya kullanım şeklinin önemine vurgu yapıyor olabilir. Örneğın sosyal medyayı işlevsel ve dozunda kullanmak kişinin ruh sağlığına ve hayatına katkı sağlayan faydalı bir araç olabilirken; yanlış ve kontrolsüz kullanımı kişinin mutluluk düzeyi, hayata bakış açısı vb. alanlarda olumsuz sonuçlara yol açabilir.

Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve znel Mutluluk leklerinin Sosyal Medyada Fotoğraf Veya Videolara Efekt, Filtre Uygulama Sıklığına Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Bu araştırmadan ulaşılan sonuçlara göre sosyal görünüş kaygısı, sosyal medyada fotoğraf veya videolara sıklıkla efekt, filtre uygulayanlarda, bazen uygulayan ve asla uygulamayanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Sosyal görünüş kaygısı kişilerin dış görünüşlerinin başka insanlar tarafından değerlendirilirken yaşadıkları kaygı ve gerginlik durumu olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2009). Bu kaygıya sahip olan insanlar kendilerini diğer insanlarla kıyaslayabilir ve bu da kişide yetersizlik duygusu yaratabilir. Sosyal medya ise günümüzde insanların kendilerini ifade ettiği, etkileşimde bulunduğu ve diğer insanların beğenilerini ve onayını aradığı bir platform haline gelmiştir. Gelişen teknoloji ve sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte fotoğraf veya videolara

efekt, filtre uygulanarak kusurları yok etme, vücut ölçüleriyle oynama gibi olanaklar ortaya çıkmıştır. İnsanlar, görünüşlerini daha iyi hale getirmek ve daha fazla beğeni almak amacıyla bu araçları kullanabilmektedir. Sunulan bu imkanlar sayesinde insanların sosyal görünüş kaygısında bir azalma durumu söz konusu olabilir. Tüm bunlar, sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin sosyal medyada fotoğraf veya videolara sıklıkla efekt, filtre uygulamalarını açıklar niteliktedir.

İlgili alan yazı incelendiğinde genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada fotoğraf üzerinde photoshop düzenlemesi yapanların beden algısının, yapmayanlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sarıkoç, 2021).

Sosyal görünüş kaygısı, özellikle gençlerde yaygın bir sorun haline gelmiştir ve bu kaygı, psikolojik sorunlara neden olabilir. Bu nedenle, efekt ve filtre kullanımı gibi sosyal medya davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi anlamak önemlidir. Efekt ve filtre kullanımı, doğal olmayan görüntülerin yayılmasına neden olabilir. Bu durum, insanların kendilerini gerçekçi olmayan bir şekilde göstermelerine yol açabilir ve insanların, diğerlerine karşı yanlış bir izlenim yaratmasına neden olabilir. Bu nedenle, efekt ve filtre kullanımının etkilerini anlamak önemlidir. Bazı efektler ve filtreler, vücut imajı ve yeme bozuklukları gibi sorunları tetikleyebilir. Bu konu hakkında daha fazla araştırma yapılması, insanların sosyal medyada sağlıklı davranışlar sergilemelerine yardımcı olabilir. Tüm bu nedenler göz önüne alındığında, iki değişkenin birlikte daha çok çalışılmasının önemli olduğu görülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre problemlere karşı olumsuz tutum düzeyi ile sosyal medyada fotoğraf veya videolara sıklıkla efekt, filtre uygulayanlarda bazen uygulayan ve asla uygulamayanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Bunun nedeni olarak, sosyal medyada paylaşılan görüntülerin gerçekliği tam olarak yansıtmaması gösterilebilir. İnsanlar, filtreler ve efektlerle kendilerini daha iyi hissederken aynı zamanda gerçeklikten uzaklaşarak, kendilerini mükemmel bir hayat yaşamaya zorlarlar. Bu nedenle, insanlar gerçek hayatta karşılaştıkları problemlere karşı daha olumsuz bir tutum sergileyebilirler. Ayrıca sosyal medya kullanıcıları, beğeni, yorum ve takipçi sayısı gibi metriklerle ölçülen bir "sosyal onay" arayışında

olabilirler. Filtreler ve efektler, kullanıcıların fotoğraflarının daha çarpıcı ve dikkat çekici görünmesini sağlayarak bu onayı artırma potansiyeline sahip olabilir. Bu durumda, kullanıcılar gerçeklik yerine, olumlu geri bildirimler ve takdir almak için suni bir imaj oluşturma eğiliminde olabilirler. Ancak, bu tür davranışlar, gerçekçilikten uzak olduğu için problemlerle başa çıkma becerisini zayıflatarak problemlere karşı olumsuz tutumu artırabilir.

İlgili alan yazı incelendiğinde bu iki kavram arasında doğrudan bir ilişki olan çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak, sosyal medya ve diğer çevrimiçi platformlarda yaygın olarak kullanılan fotoğraf filtreleri ve efektleri, insanların kendilerini ve hayatlarını daha iyi göstermeye çalışma isteğine ve beğenilme arzularını artırmalarına bağlanabilir. Çünkü insanlar bu efekt ve filtreler sayesinde kendilerinde kusurlu olarak gördükleri ya da beğenmedikleri yerleri değiştirme, dönüştürme imkânı bulurlar. Bu da insanların filtre yapmadan önce ve filtre yaptıktan sonraki hallerini kıyaslayarak yetersizlik hissi yaşamalarına neden olabilir. Bu da bazen, olumsuz bir tutumun belirtileri olarak yorumlanabilir.

Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre öznel mutluluk düzeyi ile sosyal medyada fotoğraf veya videolara efekt, filtre uygulama sıklığına göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Bu bulgu, sosyal medyanın fotoğraf veya videolara uygulanan filtre ve efektlerin kişilerin mutluluk düzeylerini artıracığına dair olan yaygın bir inancı reddetmektedir. Birçok araştırma, sosyal medyanın insanların zihinsel sağlığı ve refahı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Bu olumsuz etkiler arasında, sosyal medyanın insanların kendilerini başkalarıyla karşılaştırmalarına ve kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açabileceği, yalnızlık ve depresyon riskini artırabileceği yer alır. Örneğin Balcı ve Baloğlu (2018), yüksek depresyon bulguları gösterenlerin, orta ve düşük depresyon belirtisi gösterenlere kıyasla daha çok sosyal medya bağımlılık puanına sahip olduklarını söylemişlerdir. Ayrıca üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin internet bağımlılığı ile öznel iyi oluşları arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Aydoğan, 2020).

Fakat sosyal medyada fotoğraf veya videolara efekt, filtre uygulama özelinde öznel mutluluk düzeyini artırıp/artırmayacağı ile ilgili araştırmalara rastlanmamıştır. İnsanların fotoğraf veya videolara efekt, filtre uygulamasındaki amaç ve beklenti kişiden kişiye göre değişebilir. Bazı insanlar, özgüven eksikliği, sosyal kaygı veya depresyon gibi zorluklarla mücadele edebilirler ve bu durumda fotoğraf veya videolara efekt, filtre uygulamak, mutluluğu artırmak yerine azaltabilir. Ya da bazı insanlar kendilerindeki sosyal görünüş kaygısı veya yetersizlik hissiyle fotoğraf veya videolara efekt, filtre uyguluyor olabilirler. Böylece elde ettikleri sonuç onları tatmin edebilir ve kaygılarının azalmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulması gereklidir.

Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ve Öznel Mutluluk Ölçeklerinin Kendi İsminden Başka Bir İsimle Sosyal Medya Profili Olup, Olmama Durumuna Göre Farklılaşmasının Tartışılması

Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre sosyal görünüş kaygısı düzeyi kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olanlarda, olmayanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Bu sonuçlar, sosyal medyanın bireylerin kendilerini sunma ve algılama biçimleri üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Birçok çalışma, sosyal medyanın bireylerin görünüşe ve dışsal faktörlere olan duyarlılığını artırabileceğini göstermiştir. Sanal ortamlarda bireyler genellikle en iyi ve en mükemmel versiyonlarını sunma eğilimindedirler. Profil resimleri, fotoğraflar, paylaşımlar ve beğeniler aracılığıyla, bireyler kendilerini bir tür vitrin olarak sunarlar ve diğer insanların onları nasıl gördüğünü etkileme çabasına girerler. Bu durum, sosyal medyanın sosyal görünüş kaygısını artırıcı bir platform olarak işlev görebileceğini düşündürmektedir.

Özellikle, kendi isminden farklı bir isimle sosyal medya profili olan bireyler, kendilerini gerçek kimliklerinden farklı bir şekilde sunma imkanına sahiptirler. Bu durum, sosyal medyada yaratılan imajın, bireyin gerçek kişiliğinden farklı olabileceği endişesini tetikleyebilir. Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin kendilerini başkalarının beklentilerine uygun şekilde sunma ihtiyacı hissetmeleriyle ilişkilidir ve bu durum özellikle sanal ortamlarda daha fazla ön plana çıkabilir.

Ayrıca, sosyal medyanın sürekli olarak mükemmeliyetçilik ve idealize edilmiş görünümlerin teşvik edildiği bir platform olduğu da unutulmamalıdır. Bireyler, diğer insanların fotoğraflarını ve paylaşımlarını görerek kendilerini onlarla karşılaştırma eğilimindedirler. Bu karşılaştırma süreci, bireylerde sosyal görünüş kaygısını artırabilir ve kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olabilir. Özellikle kendi isminden farklı bir profil kullanma durumunda, bireylerin sosyal medyada sunulan idealize edilmiş görünümlerle kendilerini karşılaştırma ihtimali daha yüksektir.

İlgili alan yazı incelendiğinde bu iki kavram arasında doğrudan bir ilişki olan çalışmalara rastlanmamıştır. Kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olup/olmama durumunun insanların sosyal görünüş kaygısı düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin daha kapsamlı araştırmaların yapılmasının önemini vurgulamaktadır

Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre problemlere karşı olumsuz tutum düzeyi kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olanlarda, olmayanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Bu sonuçlar, sosyal medyanın insanların davranışlarını etkileyebileceğini ve anonimlik sağlayan profillerin, olumsuz tutumları körükleyebileceğini düşündürmektedir. İnsanların gerçek kimliklerini gizleyerek sosyal medyada farklı bir kişilik oluşturmaları, sorunlara karşı daha mesafeli ve olumsuz bir tavır sergilemelerine neden olabilir. Örneğin bu bulgular, sanal ortamlarda yapılan tartışmalarda veya çevrimiçi topluluklarda anonim kullanıcıların, daha saldırgan ve hoşgörüden uzak davranışlar sergileyebileceğini göstermektedir. Anonimliğin sağladığı özgürlük, bireylerin sosyal normları ve toplumsal beklentileri dikkate almaksızın hareket etmelerine yol açabilir.

İlgili alan yazı incelendiğinde bu iki kavram arasında doğrudan bir ilişki olan çalışmalara rastlanmamıştır. Problemlere karşı olumsuz bir tutum geliştiren bir birey, genellikle özgüven eksikliği veya düşük özsaygıya sahip olabilir. Sosyal medya profili oluştururken kendi isminden farklı bir isim kullanma seçeneği, kişinin özgüvenini ve özsaygısını korumasına yardımcı olabilir. Anonimlik veya gizlilik sağlayarak, kişisel problemlerle başa çıkma sürecinde daha rahat hissetmelerini sağlayabilir. Anonimlik ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak, çevrimiçi ortamlarda

sağlıklı ve olumlu etkileşimlerin teşvik edilmesine yardımcı olabilir. Bu gibi sebepler göz önüne alındığında iki kavramın birlikte çalışıldığı farklı çalışmalar yapmanın önemli olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre öznel mutluluk düzeyi kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olmayanlarda, olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Bu bulguların ardından, kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olanların gerçeklikten uzaklaşarak daha düşük mutluluk düzeyine sahip olabileceği düşünülebilir. Sosyal medya kullanımının insanların kendilerini sürekli olarak başkalarıyla karşılaştırma eğiliminde olduğu bilinen bir gerçektir. Bu durum, kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olan insanların idealize edilmiş yaşamlarıyla kendi gerçek yaşamlarını karşılaştırması sonucunda mutsuzluk yaşayabileceklerini göstermektedir.

Ayrıca, kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olmayan insanların daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olmaları, sosyal medyanın özellikle mükemmeliyetçilik gibi olumsuz etkilere sahip olabileceğini düşündürebilir. Gerçek yaşamla daha fazla etkileşimde bulunan bireylerin sosyal medyaya daha az zaman ayırması ve daha gerçekçi beklentilere sahip olması nedeniyle daha mutlu olabilecekleri düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde bu iki kavramın birlikte çalışıldığı araştırmalara rastlanmamıştır. Elde edilen bu bulgular, sosyal medya kullanımının mutluluk üzerindeki etkisini anlamak ve insanların mutluluk düzeylerini artırmak için sosyal medya kullanımının nasıl yönlendirilebileceğini araştırmak isteyen araştırmacılara önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Bu nedenle öznel mutluluk ve kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olup/olmama durumunun birlikte çalışılması yeni stratejiler geliştirmemiz ve önlemler almamız açısından önemli olacaktır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara yönelik sonuçlar verilmiştir. Araştırmanın amacı sosyal görünüş kaygısı, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk ilişkisinin incelenmesidir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk arasındaki ilişkiler belirlenmiş, bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

1. Araştırmanın sonucunda sosyal görünüş kaygısı, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk değişkenlerinin birbirleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür.
2. Sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutum değişkenlerinin öznel mutluluk puanları ile zayıf düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.
3. Bu araştırmanın sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluk arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
4. Bu araştırmanın sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı ve problemlere karşı olumsuz tutum arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
5. Bu araştırmanın sonuçlarına göre öznel mutluluk ve problemlere karşı olumsuz tutum arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
6. Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre sosyal görünüş kaygısı ölçeği puanları 18-29 yaş arasında olanlarda, 30-39, 40-49, 50 ve üstü yaşta olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.
7. Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği puanları 30-39, 40-49, 50 ve üstü yaşta olanlarda 18-29 yaş arası olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.
8. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre öznel mutluluk ölçeği puanları 18-29 yaş arasında olanlarda, 30-39, 40-49, 50 ve üstü yaş olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.
9. Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre problemlere karşı olumsuz tutum ve yaş arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
10. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre öznel mutluluk yaş arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

11. Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre sosyal görünüş kaygısı ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.
12. Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre problemlere karşı olumsuz tutum düzeyleri kadınlarda erkeklere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.
13. Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre öznel mutluluk düzeyi erkeklerde kadınlara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.
14. Bu araştırmanın sonucuna göre sosyal görünüş kaygısı düzeyi bekarlarda evlilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.
15. Bu araştırmanın sonuçlarına göre problemlere karşı olumsuz tutum düzeyi bekarlarda evlilere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.
16. Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre öznel mutluluk düzeyi bekarlarda evlilere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.
17. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre sosyal görünüş kaygısı düzeyi niversite ğrencisi olanlarda, lise ve niversite mezunu olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.
18. Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre problemlere karşı olumsuz tutum düzeyi ilköğretim mezunu ve niversite ğrencisi olanlarda, niversite mezunu olanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.
19. Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre öznel mutluluk düzeyinde eğitim durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.
20. Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre sosyal görünüş kaygısı düzeyinde çalışma durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.
21. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre problemlere karşı olumsuz tutum düzeyi çalışmayanlarda, çalışanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.
22. Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre öznel mutluluk düzeyi çalışanlarda, çalışmayanlara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.
23. Bu araştırmadan çıkarılan sonuçlara göre sosyal görünüş kaygısı düzeyi, problemlere karşı olumsuz tutum ve öznel mutluluk düzeylerinde sosyal medya hesabı kullanıp/ kullanmama durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

24. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre sosyal görünüş kaygısı düzeyi, sosyal medyada fotoğraf veya videolara sıklıkla efekt, filtre uygulayanlarda; bazen uygulayan ve asla uygulamayanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.
25. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre problemlere karşı olumsuz tutum düzeyi, sosyal medyada fotoğraf veya videolara sıklıkla efekt, filtre uygulayanlarda bazen uygulayan ve asla uygulamayanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.
26. Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre öznel mutluluk düzeyi, sosyal medyada fotoğraf veya videolara efekt, filtre uygulama sıklığına göre anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.
27. Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre sosyal görünüş kaygısı düzeyi kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olanlarda, olmayanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.
28. Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre problemlere karşı olumsuz düzeyi kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olanlarda, olmayanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.
29. Bu araştırmadan edinilen bulgulara göre öznel mutluluk düzeyi kendi isminden başka bir isimle sosyal medya profili olmayanlarda, olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Sosyal görünüş kaygısı, öznel mutluluk ve problemlere karşı olumsuz tutum arasındaki ilişki oldukça önemlidir ve bu konuda yapılan araştırmalar bazı öneriler sunmaktadır.

Araştırmanın bulgularına dayanarak bu konuda ileride yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler:

- Sosyal görünüş kaygısı, öznel mutluluk ve problemlere karşı olumsuz tutum gibi konular kültürel farklılıkların da etkisi altındadır. Bu nedenle, farklı kültürlerde bu konuların nasıl ele alındığı ve farklı kültürlerin bu konulardaki etkilerinin incelenmesi bu alanda yapılacak araştırmalar için önemli bir konudur.
- Sosyal görünüş kaygısı, öznel mutluluk ve problemlere karşı olumsuz tutum gibi konular yaş grupları arasında da farklılık göstermektedir. Bu nedenle, farklı yaş gruplarındaki insanların bu konulara nasıl yaklaştığı ve yaş grupları arasındaki farklılıkların nedenlerinin incelenmesi bu alanda yapılacak araştırmalar için önemli bir yere sahiptir.
- Sosyal görünüş kaygısı, öznel mutluluk ve problemlere karşı olumsuz tutum gibi konular zaman içinde değişebilir ve bu nedenle uzun dönemli takip çalışmaları yapmak bu konularda daha detaylı bulgular elde etmek için önemlidir. Bu nedenle, uzun dönemli takip çalışmalarının yapılması ve bulguların karşılaştırılması, bu alanda yapılacak araştırmalar için önemlidir.

Araştırmanın bulgularına dayanarak uygulamacılara yönelik öneriler:

- Sosyal görünüş kaygısı, öznel mutluluk ve problemlere karşı olumsuz tutum gibi psikolojik problemler terapi ve danışmanlık hizmetleri yardımıyla çözülebilir. Bu hizmetler, kişilerin duygusal sorunlarını anlamalarına, duygusal becerilerini geliştirmelerine ve daha sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilir.
- Araştırmalar, sosyal görünüş kaygısı ile öznel mutluluk arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu nedenle öznel mutluluğu artırmak, kişilerin sosyal görünüş kaygısından kurtulmalarına yardımcı olabilir. Kişiler, günlük hayatlarında kendilerine zaman ayırmalı, kendilerine keyif veren aktiviteler

yapmalı, sosyal destek ağlarını güçlendirmeli ve olumlu düşünce ve inançlarını geliştirmelidirler.

- Araştırmalar, sosyal görünüş kaygısı ile problemlere karşı olumsuz tutum arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, problemlere karşı olumsuz tutumun azaltılması önemli bir konudur. Kişiler, problemleri çözmek için çözüm odaklı düşünmeli, farklı çözüm seçenekleri üretmeli ve bu seçenekleri uygulama sürecinde kendilerine destek olabilecek kaynakları araştırmalıdır.
- Sosyal görünüş kaygısını azaltmak için, insanlar kendilerini kabul etmeyi ve kendilerine daha az yargılayıcı olmayı öğrenmelidirler. Kendilerini olduğu gibi kabul etmek, öznel mutluluk düzeyini artırır ve problemlere karşı daha olumlu bir tutum geliştirilmesine yardımcı olur.
- Kendine olan güveni artırmak, sosyal görünüş kaygısını azaltabilir ve insanların problemlere karşı daha olumlu bir tutum geliştirmesine yardımcı olabilir. Öz güveni artırmak için, insanlar kendilerine gerçekçi hedefler belirlemeli ve bu hedeflere ulaşmak için adımlar atmaya başlamalıdır.
- Kendine iyi bakmak, öznel mutluluk düzeyini artırır ve sosyal görünüş kaygısını azaltır. Bu nedenle, insanlar sağlıklı beslenmeye, düzenli egzersiz yapmaya, uyku düzenine dikkat etmeye ve kendilerine zaman ayırmaya çalışmalıdırlar.
- Olumlu düşünmek, insanların problemlere ve zorluklara karşı daha iyimser bir tutum geliştirmelerine yardımcı olur. Olumlu düşünmek için insanlar olumsuz düşüncelerin farkına varıp onları değiştirmek için çaba göstermelidirler. Ayrıca, her gün için birkaç olumlu düşünce belirlemek ve bu düşünceleri tekrarlamak da olumlu düşünmeye yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Ak, T. (2020). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı, problemli internet kullanımı, yalnızlık ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi
- Akın, A., Satıcı, S. A. (2011). Öznel mutluluk ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 65-77
- Akyay A. (2016). *Endişe ve anksiyete ölçeği, problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği ve bilişsel kaçınma ölçeği'nin türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi
- Aldwin, C. M. (1991). Does age affect the stress and coping process? Implications of age differences in perceived control. *Journal of Gerontology*, 46(4), P174-P180.
- Argon, T. (2014). The relationship between social appearance anxiety and motivational sources and problems of education faculty students. *The Anthropologist*, 18(3), 697-704.
- Argyle, M., Martin, M., Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. *Recent Advances In Social Psychology: An International Perspective*, 189-203.
- Arslan, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve bağlanma stillerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
- Atilla, G., Yıldırım, G. (2019). Öznel iyi oluş halinin işe tutkunluğa etkisi: sinop ili tekstil sektörü örneği. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(2), 188-205.
- Aydoğan, S, S. (2020) *üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

- Babaoğlu, H. (2008). Mutsuz mutluluk çabası. *Vatan Gazetesi*.
- Balcı, Ş., Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: " üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması". *İleti-s-im*, (29).
- Beck, J. S. (2005). Cognitive therapy for challenging problems: what to do when the basics don't work. *Guilford Press*.
- Bektaş, C. (2018). *The relation of family boundary violation to subjective well-being and trait anxiety among adolescents* [Master's Thesis]. Middle East Technical University
- Blanchard-Fields, F., Jahnke, H. C., Camp, C. (1995). Age differences in problem-solving style: the role of emotional salience. *Psychology And Aging*, 10(2), 173.
- Blanchflower, D. G., Oswald, A. J. (2008). Is well-being u-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine*, 66(8), 1733-1749
- Börklü, S. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile atılganlıkları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisan Tezi]. Sakarya Üniversitesi
- Brandt, T., Kugler, G., Schniepp, R., Wuehr, M., Huppert, D. (2015). Acrophobia impairs visual exploration and balance during standing and walking. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1343(1), 37-48.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: the case of health. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Brulé, G., Veenhoven, R. (2014). Freedom and happiness in nations: why the finns are happier than the french. *Psychology of Well-being*, 4, 1-14.

- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061–1070.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1061>
- Budak, S. (2003). Psikoloji sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, s.432.
- Butcher, J. N., Mineka, S., Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji*. Kaknüs Yayınları.
- Carr, A. (2022). *Positive psychology: the science of wellbeing and human strengths*. Routledge.
- Cash, T. F. (1990). The psychology of physical appearance: aesthetics, attributes, and images.
- Cash, T. F., Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: development of the body image quality of life inventory. *International Journal Of Eating Disorders*, 31(4), 455-460.
- Çakmak, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Çepikkurt, F., Coşkun, F. (2010). Üniversiteli dansçıların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2): 17-24.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychol Bull*, 95, 542-75.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal of a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Diener, E., Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness:unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.

- Diener, E., Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M. (Eds.). (2003). Culture and subjective well-being. *MIT press*
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: three decades of progress. Psychological Bulletin*, 125(2), 276– 302.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2009). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *The Science Of Well-Being: The Collected Works Of Ed Diener*, 103-118.
- Dilbaz, N. (1997). *Sosyal fobi. Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Dilmaç, B., Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi* [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi
- 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., Sapmaz, F., Çötök, N. A. (2013). Öz-eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.

- Doğan, T., Sapmaz, F., Totan, T. (2011). Beden imgesi baş etme stratejileri ölçeğinin türkçe uyarlaması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2): 121- 129.
- Duyan, V., Kurt, A. A., Yıldız, M. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 665-682.
- Ekşi, A. (Ed.). (2011). *Ben hasta değilim: çocuk sağlığı ve hastalıklarının psikososyal yönü*. Nobel Tıp Kitabevi.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: an approach to personality and subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Erginsoy Osmanoğlu, D., Kaya, H.İ. (2013). Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: kafkas üniversitesi örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 45-70
- Ergür, E. (1996). *Üniversite öğrencilerinde beden benlik algısı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Erinç, Ş. (2019). *A cultural developmental perspective on differences in adolescents' judgments about moral values at different ages* [Doctoral Dissertation]. İstanbul Bilgi Üniversitesi
- Ertaş, A. G. (2022). *18-25 yaş arası genç erişkinlerin madde bağımlılığı ile algılanan ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

- Eryılmaz, A. (2011). Relationship of High School Student's Subjective Well-Being And School Burnout. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 181-199.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: the impact of facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.
- Fredrickson, B. L., Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, 60(7), 678.
- Gosselin, P., Ladouceur, R., Pelletier, O. (2005). Evaluation de l'attitude d'un individu face aux différents problèmes de vie: le questionnaire d'attitude face aux problèmes (qap). *Journal De Thérapie Comportementale Et Cognitive*, 15(4), 141-153.
- Grühn, D., Rebucal, K., Diehl, M., Lumley, M., Labouvie-Vief, G. (2008). Empathy across the adult lifespan: longitudinal and experience-sampling findings. *Emotion*, 8(6), 753.
- Gümüş, A. E. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33(1), 99-108.
- Gürçay, B. (2013). *Medeni durumun sosyal kaygı düzeyine etkisi*. Eğitim ve Bilim, 38(166).
- Gürel, G. (2020). *Lise öğrencilerinde yeme tutumu üzerinde beden algısı, kontrol odağı ve ebeveyn tutumu etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Gürün, O. A. (T.Y.). *Psikoloji sözlüğü*, İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59.

- Headey, B. (1993). An economic model of subjective well-being: integrating economic and psychological theories. *Social Indicators Research*, 28(97), 97-116.
- Headey, B., Wearing, A. (1989). Personality, life events and subjective well-being: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739.
- Heimberg, R. G., Hope, D. A., Rapee, R. M., Bruch, M. A. (1988). The validity of the social avoidance and distress scale and the fear of negative evaluation scale with social phobic patients. *Behaviour Research and Therapy*, 26(5), 407-413. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(88\)90074-5](https://doi.org/10.1016/0005-7967(88)90074-5)
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., Young, J. (2018). No more fomo: limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
- Huta, V., Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: the differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal Of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.
- Kaplan, V., Polat, B., Ertuğrul, A. E (2021). Öğrencilerin yaşadıkları sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş algıları arasındaki ilişki. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 1029-1056.
- Karakaş, Y. (2008). *Lise öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile sosyal saygı düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları
- Karasu, Z.I. (2022). *Sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi].

- Kaya, M., Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Köknel, Ö., Duru, E. (2014). *Kaygıdan korkuya*. Remzi Kitabevi.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E. VP (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375.
- Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, 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.
- Lin, Y. C., Huang, C. C., Huang, C. F. (2014). Effects of problem-solving attitude on problem-solving ability. *Social behavior and personality: An International Journal*, 42(4), 543-550
- Lotfi, S., Meydan, S., Erbaş, K. (2020). Üniversite öğrencilerinde algılanan helikopter anne tutumunun benlik saygısı ve problemlere karşı olumsuz tutuma etkisinin incelenmesi. *Archives Of Health Science And Research*
- Lucas, R. E., Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. *Culture and subjective well-being*, 3(2), 91-317.
- Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.

- Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Reserach*, 46, 37-155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review Of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Masaroğulları, G., Koçakgöl, M. (2011). Psikoloji sözlüğü. Nobel Akademik Yayıncılık, İstanbul, s.52.
- Meral, B.S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Mercan, S. Ç. (2007). *Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi* [Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Mpofu, E. (1999). Modernity and subjective well-being in zimbabwean collage students. *South African Journal of Psycholog*, 29(4), 191-201.
- Mucci, N., Giorgi, G., Roncaioli, M., Fiz Perez, J., Arcangeli, G. (2016). The correlation between stress and economic crisis: a systematic review. *Neuropsychiatric Disease And Treatment*, 983-993.
- Mülazımoğlu, Ö., Aşçı, F. H. (2006). Sosyal fizik kaygı envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17, 11–19
- Nakamura, J., Csíkszentmihályi, M. (2002). The concept of flow. in c.r. snyder, s.j. lopezs (eds.), *Handbook of Positive Psychology* (p. 89– 105) New York: Guilford Press.

- Nikolić, M., Majdandžić, M., Colonnese, C., de Vente, W., Möller, E., & Bögels, S. (2020). The unique contribution of blushing to the development of social anxiety disorder symptoms: results from a longitudinal study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(12), 1339-1348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13308>
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeylerine ilişkisi* [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi
- Osmanoğlu, D. E., Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: kâfka üniversitesi örneği. *Kâfka Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12), 45-70.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
- Özkan, C. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel mutluluk suçluluk ve utancın yordayıcısı olarak siber zorbalık* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Patton, M. Q. (2014). Qualitative research & evaluation methods: integrating theory and practice. *Sage publications*.
- Pekin, Z. (2017). *Examining the predictive roles of university students' attachment styles, subjective well-being and locus of control levels on their social appearance anxiety levels* [Yüksek lisans tezi]. Yeditepe Üniversitesi
- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1367-1372.
- Putnam, F. W. (1997). *Dissociation in children and adolescents: a developmental perspective*. Guilford Press

- Raghibi, M., Minakhany, G. (2012). Body management and its relation with body image and self concept. *Knowl Res Appl Psychol*, 12, 72-81.
- Reilly, E. E., Gordis, E. B., Boswell, J. F., Donahue, J. M., Emhoff, S. M., Anderson, D. A. (2018). Evaluating the role of repetitive negative thinking in the maintenance of social appearance anxiety: an experimental manipulation. *Behaviour research and therapy*, 102, 36-41.
- Sarıkoç, F. (2021). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi
- Savaş, B. G. (2022). *Evli çiftlerin çocuğa atfettikleri değerlerin çocuk sayıları ile öznel mutluluk ve evlilik doyum düzeyleri üzerindeki etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Ayvansaray Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Scheibe, S., Carstensen, L. L. (2010). Emotional aging: recent findings and future trends. *The Journals of Gerontology: Series B*, 65(2), 135-144.
- Schlenker, B. R., Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Selçuk, S. (2021). *Kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları açısından bağlanma stili, kadına yönelik şiddet tutumu ve benlik saygısının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi
- Smith, C. A., Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. *handbook of personality: Theory and Research*, 21, 609-637.
- Soylu, Y., Atik, F., Öçalan, M. (2017). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelemesi (kırıkkale ili örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51 (1): 38-45.
- Spielberger, C. D. (Ed.). (2013). Anxiety: current trends in theory and research. *Elsevier*.

- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the united states. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 107(22), 9985-9990.
- Cash, T. F., Pruzinsky, T. E. (1990). *Body Images: Development, Deviance, And Change*. Guilford Press.
- Tandoc Jr, E. C., Ferrucci, P., Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: is facebooking depressing? *Computers In Human Behavior*, 43, 139-146.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(6), 1031.
- Telli, E., Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15): 134-146.
- Temel, M. E. (2018). *Sosyal medya kullanımının sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisinde bağlanma stillerinin rolü: üsküdar üniversitesi örneği* [Yüksek Lisans Tezi].
- Tok, M. (2021). *Genç yetişkinlerde narsisistik kişilik özelliklerinin sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Tunç, M., Ünlü, İ. İ., Ünlütürk, A., Sarıtaş, Ö., Topuz, S. (2007). *Üniversite gençliğinin sorunları ve gelecek kaygısı* [Yayımlanmamış Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
- Turel, T., Jameson, M., Gitimu, P., Rowlands, Z., Mincher, J., Pohle-Krauza, R. (2018). Disordered eating: influence of body image, sociocultural attitudes, appearance anxiety and depression-a focus on college males and a gender comparison. *Cogent Psychology*, 5(1), 1483062.

- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi
- Tylka, T. L., Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129.
- Verma, K., Kaushik, P. (2017). Social appearance anxiety and fear of negative evaluation in college going students with acne vulgaris. *International Journal of Psychology and Psychiatry*, 5(2), 63-75.
- Wood, W., Rhodes, N., Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: a consideration of emotional style and marital status. *Psychological bulletin*, 106(2), 249.
- Wood, A. M., Joseph, S., Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 26(9), 1076-1093
- Yaman, Ç., Teşneli, Ö., Gelen, N., Koşu, S., Tel, M., Yalvarıcı, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-17.
- Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul, M., Türkmen, M., Akyüz H. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 863-869.
- Yazıcı, Ö.F., Caz, Ç., Tunçkol, H. (2016). Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğü'nde görev yapan personelin sosyal görünüş kaygısı. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(2), 60-65
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık

- Yılmaz H. (2021). *Hemşirelik öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı ve öznel mutluluk arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi
- Yurtören, D. D. (2021). *Öz şefkat, yeme tutumu, sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel görünüme dayalı sosyal karşılaştırma ile vücut algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yurtseven, Y. E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluk ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yüceant, M. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].

EKLER

Ek-1. Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3. Medeni Durumunuz: Evli () Bekar ()

4. Eğitim Durumunuz: İlkokul () Lise () Üniversite ()

5. Çalışıyor Musunuz? Evet () Hayır ()

6. Herhangi Bir Sosyal Medya Hesabı Kullanıyor Musunuz? Evet () Hayır ()

7. Fotoğraf ve/veya Videolarınıza Filtre Uygulama Sıklığınız Nedir? : Asla ()
Bazen () Sıklıkla () Her Zaman ()

Ek-2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

1: Hiç Uygun Değil

2: Uygun Değil

3: Biraz Uygun

4: Uygun

5: Tamamen Uygun

	1	2	3	4	5
1.Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4. İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5. Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6. Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7. İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8. Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					
9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10. İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11. Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12. Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13. İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14. Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim					
15. Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16. İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

Ek-3. Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği

- 1: Hiç Uymuyor
2: Biraz Uyuyor
3: Oldukça Uyuyor
4: Çok Uyuyor
5: Son Derece Uyuyor

	1	2	3	4	5
1.Sorunları rahatlığım için tehdit olarak algılıyorum.					
2. Sorunları çözmekte yeteneklerimden sıklıkla şüphe duyuyorum.					
3. Sıklıkla, bir çözüm bulmaya çalışmadan dahi bir sorunu çözmenin benim için zor olduğunudüşünüyorum					
4. Başıma gelen sorunlar bana genellikle aşılmaz gibi görünüyor.					
5. Bir sorunu çözmeye çalışırken sıklıkla kendi yeteneklerimi sorguluyorum.					
6. Sıklıkla, başıma gelen sorunların çözülemez olduğu izlenimindeyim.					
7. Sorunlarıma bazı çözümler bulsam dahi onların kolaylıkla çözüleceğinden şüphe duyuyorum.					
8. Sorunları birer tehdit olarak görme eğilimindeyim.					
9. Bir sorun karşısında ilk tepkim kendi yeteneklerimi sorgulamaktır.					
10. Sorunlarımı sıklıkla gerçekte olduklarından daha büyük olarak algılıyorum.					
11. Bir soruna olası bütün açılardan baksam dahi seçtiğim çözümün yine de etkili olup olmayacağını sorguluyorum.					
12. Sorunları işleyişimi bozan engeller olarak algılıyorum.					

Ek-4. Öznel Mutluluk Ölçeği

1.Genellikle						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç mutlu değilim					Çok mutluyum	
2.Çoğu arkadaşşıma göre						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç mutlu değilim					Çok mutluyum	
3.Bazı insanlar genellikle çok mutludur. Ne olup bittiğiyle ilgilenmeksizin yaşamdan zevk alırlar. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç uygun değil					Tamamen Uygun	
4. Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildir. Depresif olmamalarına rağmen asla gerçekte oldukları kadarmutlu görünmezler. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç uygun değil					Tamamen Uygun	

