



## Lise öğrencilerinde akran baskısı, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Akdeniz Örneği

Nesrin Karaaslan \*<sup>1</sup>, Burcu Yel <sup>1</sup>, Ela Nur Akın <sup>1</sup>, Toprak Efe Şentürk <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Akdeniz Bilim ve Sanat Merkezi, Mersin, Türkiye, nesrin-karaaslan2015@hotmail.com, yelburcu33@gmail.com, elaakin236@gmail.com

<sup>2</sup> Özel Evre Fen Lisesi, Mersin, Türkiye, toprakefesenturk@gmail.com

Kaynak Göster: Karaaslan, N., Yel, B., Akın, E. N., & Şentürk, T. E. (2024). Lise öğrencilerinde akran baskısı, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Akdeniz Örneği. İçel Dergisi, 4 (1), 11-19

### Anahtar Kelimeler

Lise öğrencileri  
Akran baskısı  
Görünüş kaygısı  
Psikolojik sağlamlık

### Araştırma Makalesi

Geliş: 10.04.2024  
Revize: 09.05.2024  
Kabul: 15.05.2024  
Online: 23.05.2024



### ÖZ

Aidiyet duygusu, kabul edilmek, sosyal çevrede arkadaşlık kurmak, iş birliği yapabilmek, liderlik becerilerini geliştirmek, ergenlik döneminin önemli görevleridir. Bu görevlerin yerine getirilmesi, kişinin çevresiyle uyumlu ilişkiler kurmasını; benlik saygısı, özgüven gibi becerilerin gelişmesini sağlayabilmektedir. Aksi bir durumda yapılamayan görevler, önüne geçilmesi zor birçok olumsuz durum ortaya çıkarabilmektedir. Son dönemlerde olumsuz durumlara örnek olarak akran baskısı gösterilmektedir. Akran baskısı okul ortamında sıklıkla karşılaşılır bir durum haline gelmiş ve farklı sorunları da beraberinde getirmiştir. Akran baskısının özellikle lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısına neden olabileceği, psikolojik sağlamlık düzeyinin düşük olmasına neden olabileceği öngörülmektedir. Bu çalışmada, lise öğrencilerinde akran baskısı, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler aracılığı ile incelemek amaçlanmıştır. Bu çalışmanın örneklemini Mersin Akdeniz ilçesinde öğrenim göre 103 erkek (%35,4) ve 188 kız (%64,6) olmak üzere 291 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada Akran Baskısı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Connor-Davidson Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, Akdeniz ilçesindeki lise öğrencilerinin akran baskısı düzeyleriyle sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki, sosyal görünüş kaygılarıyla psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki görülmüştür. Akran baskısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide ise anlamlı bir farka ulaşılamamıştır. Elde edilen sonuçlara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

## Investigation of the relationship between peer pressure, social appearance anxiety and psychological resilience in high school students: A case study of Akdeniz

### Keywords

High school students  
Peer pressure  
Appearance anxiety  
Psychological resilience

### Research Article

Received: 10.04.2024  
Revised: 09.05.2024  
Accepted: 15.05.2024  
Online: 23.05.2024

### ABSTRACT

A sense of belonging, being accepted, making friends in the social environment, cooperating, and developing leadership skills are important tasks of adolescence. The fulfillment of these tasks can enable the person to establish harmonious relationships with his/her environment and to develop skills such as self-esteem and self-confidence. Otherwise, tasks that cannot be performed can lead to many negative situations that are difficult to prevent. Recently, peer pressure has been cited as an example of negative situations. Peer pressure has become a frequently encountered situation in the school environment and has brought along different problems. It is predicted that peer pressure may cause social appearance anxiety, especially in high school students, and may cause low levels of psychological resilience. In this study, it was aimed to examine the relationship between peer pressure, social appearance anxiety and psychological resilience levels in high school students through different variables. The sample of this study consisted of 291 students, 103 male (35.4%) and 188 female (64.6%), who were studying in Mersin Akdeniz district. Peer Pressure Scale, Social Appearance Anxiety Scale and Connor-Davidson Brief Psychological Resilience Scale were used in the study. According to the results of the analysis, there was a significant positive correlation between peer pressure levels and social appearance anxiety levels, and a significant negative correlation between social appearance anxiety and psychological resilience levels of high school students in Akdeniz district. No significant difference was found in the relationship between peer pressure and psychological resilience levels. Suggestions were made for the results obtained.

## 1. Giriş

### 1.1. Akran Baskısı

Ergenlik; 12- 21 yaş arası bireylerin bilişsel, ruhsal, sosyal alanlarda sorunlar yaşadıkları dönemdir. 12-15 yaş arası ilk ergenlik döneminde ilişkilerin çoğunlukla aynı cinsiyetten kişilerle olduğu gözlemlenir. Orta ergenlik dönemi olarak adlandırılan 15-17 yaş aralığında bedensel gelişim büyük ölçüde tamamlanırken, ruhsal alandaki gelişimsel sorunlar daha çok ön plana çıkmaktadır.16-17 yaş arası ileri ergenlik döneminde ise karşı cinsten kişilerle ilişkilerin arttığı görülür [1,2]. Ek olarak, çocukluk ve ergenlik döneminde kişi arkadaşlarını yakın çevresinden seçerken; ortaokuldan liseye doğru okul değişimine bağlı olarak farklı bireylerle benzer ya da tamamlayıcı ilgilere göre arkadaşlık kurar [1].

Ergenlik dönemi; çocuklukla genç yetişkinlik arasında, erinlik ile başlayıp ve kimlik kazanımı ile sonlanan gelişimsel bir dönemdir. Ergenlik; psikolojik, fiziksel ve sosyal bir olgunlaşma ve gelişim sürecidir. "Fırtına ve stres" dönemi olarak da adlandırılan bu dönemde hızlı değişimler ve bireysel farklılıklar gözlemlenir. Ergenlik dönemi problemleri ile baş edebilme ve rahat atlatılabilme birçok etkene bağlıdır [3].

Ergen bireyler için yaşlıları ve onların kendisi hakkında düşündükleri oldukça önemlidir. Ergen bireyler arasında yazılı olmayan kurallar olup, onlar bu kurallara uyan bireyleri kendi aralarına alırlar. Ergenlik döneminin önemli gelişim görevleri, aidiyet, kabul görme, arkadaşlık, iş birliği ve liderlik becerilerini geliştirmektir. Bunları gerçekleştirebilir olmak, kişinin çevresiyle uyumlu ilişkiler kurmasını sağlarken; gerçekleştirememek uyum problemlerini ve güvensizlik duygusunu beraberinde getirir. Bu görevlerin zamanında kazanılması durumunda, ergen bireyler, benlik saygısı ve güven duygusunu geliştirirler [4].

Kıran Esen [5] 'e göre ergen bireyler akranlarıyla problemlerini paylaştıklarında rahatlarlar. Duygularını yetişkin bireylerden ziyade yaşlılarının daha iyi anladığına inanarak, akranlarıyla daha fazla zaman geçirirler, gruba ait hissediler, grup kararlarına uyarlar, grup arkadaşlarına benzemeye çalışırlar. Dacey ve Travers [6], akran gruplarının bu bağlamda olumlu işlevlerinden bahsetmektedir. Bu işlevler:

1. Saldırganlık içeren dürtüleri kontrol edebilme,
2. Sosyal ve duygusal destekle bağımsızlığın artması,
3. Arama becerileri, duygularını ifade becerisi, mantıklı düşünme becerisinde gelişme
4. Cinsiyet rollerinde anlayış geliştirme
5. Ahlaki yargılar ve değerlerde olumlu gelişmeler,
6. Kabul görülme, özsaygı, aidiyet, gibi sosyal ihtiyaçlar, ergen bireyin tamamen akran çevresinin kontrolünde olmasına neden olabilir.

Bireyin akranlarının, herhangi bir durumda eyleme geçmesi için bireye ısrarı ya da bireyi yüreklendirmesi, akran baskısı olarak ifade edilmektedir [7]. Ergen bireyler yalnız kalma ve akran desteğinden mahrum kalma kaygısıyla bazen getireceği sonuçları düşünmeden istenmedik davranışlar da gösterebilirler [8]. Dolayısıyla, ergen bireyler grup kurallarına ters düşmemek için baskıya katlanmakla birlikte okulu aksatma, öğretmene karşı gelme gibi davranışlarda bulunabilirler.

Akran baskısı, direkt ya da dolaylı bir şekilde yaşanabilmektedir. Bu yüzden akran grupları, bireyi herhangi bir şeye razı etmek için çoğunlukla fark edilmesi kolay olmayan yollara da başvurmuşlardır. Alay etme, karşısındakinin istemediği gibi davranma, dedikodu ve özel hayatı taciz; akran grubunun kuralsız yasalarını, ergen bireye dikte ederken kullandığı bazı yollardandır. Akran baskısının dolaylı yöntemlerine maruz kalan ergen, bu durumu tam olarak anlayamayabilir ama ergen üzerindeki etkisi dışardan gözlemlenmektedir [9].

### 1.2. Sosyal görünüş kaygısı

Duygusal ve toplumsal bir varlık olan insan, diğer insanlarda olumlu bir etki bırakmaya çalışır. Olumlu bir etki bırakmayacağını düşündüğünde kaygı yaşar [10]. Dolayısıyla ortaya çıkan bu kaygı, sosyal görünüş kaygısı şeklinde adlandırılmaktadır. Sosyal görünüş Kaygısı, kişilerin, başkalarının gözünden kendi fiziksel görünüşlerinin nasıl değerlendirildiğine dair algıladıkları duygusal tepkidir [11]. Ek olarak, sosyal görünüş kaygısı, insanların görünüşleriyle ve bedenleriyle ilgili negatif beden imajının sonucu olarak da ifade edilmektedir [12].

İnsanın var oluşundan beri sosyal hayatta ve kişilerarası ilişkilerde fiziksel görünüş önemli olmuştur. Bu nedenle bireyler, fiziksel görünüşlerini iyi ya da kötü olarak gruplandırılmışlardır [13]. Bireyin fiziksel görünüş algısı, beden imgesi olarak ifade edilmektedir [14]. Ayrıca, beden imgesi, kişinin içsel olarak benimsediği görünümü, kilosu ve şeklidir [15]. Bireyin beden imgesine dönük değerlendirmelerinin sonucu benlik saygısı şeklinde de nitelendirilebilir [16]. Bu doğrultuda, birey dış görünüşüyle ilgili olumsuz duyguları ve olumsuz benlik saygısını kontrol altına almadığında sosyal görünüş kaygısı meydana gelmektedir [17]. Başkalarının kişinin dış görünüşüne biçtiği değer, endişe yoğunluğuna sebep olmakta ve bu durum çoğunlukla ergen bireylerde görülmektedir [18]. Çünkü ergenlik bireyin dış görünüşüne verdiği önemin arttığı, sosyal ve kişisel kimlik oluşturduğu gelişim dönemidir. Ortaya çıkan değişiklikler, ergen bireyin zihnini sürekli işgal etme yolu ile olumlu ve olumsuz tepkiler göstermesine yol açmaktadır [19]. Beden algısı olumlu olan bireylerin özgüven ve yeterlilik düzeyleri artarken; beden algısı olumsuz bireylerin yetersizlik ile depresyon düzeyi artmaktadır [11, 20]. Olumsuz beden imgesi ergen bireylerde sosyal görünüş kaygısı oluşturmakta, sosyal görünüş kaygısı ise yeme bozukluğu ve antisosyal davranışlara neden olmaktadır [21]. Ergen bireyler, kendilerini akranlarıyla karşılaştırmakta,

görünümleri hakkında arkadaşlarının düşüncelerini önemsemektedirler. Fiziksel görünümünden dolayı kendilerini çekici görmeyen ergenlerin sosyal etkileşimi azalmakta ve sosyal görünüş kaygıları artmaktadır [22].

Doğan [23], bireyin beden imajı ve fiziksel görünüşü hakkındaki olumsuz algı, düşünce ve yargılarının sonucu sosyal görünüş kaygısının oluştuğunu belirtir. Buna ek olarak, bu kaygıyı bireyin vücut şekli ile yüz şekli, kilosu, boy uzunluğu, cilt yapısı, bölgesel yağlanma biçimi vb. özelliklerin de etkileyebileceğini belirtir ve kaygı alanının daha kapsamlı ve genel olduğuna dikkat çeker. Beden imajı ve fiziksel görünüme ilişkin negatif değerlendirmeler sonucunda kişi olumsuz bir inanç geliştirebilmekte ve kaygılanabilmektedir. Sosyal kaygının alt boyutu olarak görülen bu durumda kişi başkalarının algılanış ve değerlendiriliş biçimine ilişkin bir kaygı yaşamaktadır. White [24], yaptığı araştırmada sosyal görünüş kaygısının bireyin genel görünümüyle ilgili fazlaca benzerlik gösterdiği, dolayısıyla bu durumun daha çok genel sosyal kaygıya benzediğini belirtmiştir. Doğan [23], bireyin fiziksel görünümünden ziyade bedenini algılama biçimini ve düşüncelerini içeren kavramın sosyal görünüş kaygısı olduğunu belirtmiştir. Hart, Leary ve Rejeski [13] ise başkalarının fiziksel görünümüne dair değerlendirmeleri karşısında ergen bireylerin hissettikleri yüksek kaygı ve gerginliğinin sebebi olarak sosyal görünüş kaygısını göstermektedir.

### 1.3. Psikolojik sağlamlık

Psikolojik sağlamlık; bireyin yaşamında karşısına çıkan, kendisi için risk oluşturup sıkıntılar yaşatan olaylar ve değişimler karşısında başarılı bir biçimde baş edebilme becerisidir [25]. Doğan [26] bu tanıma destekler nitelikte psikolojik sağlamlığı şöyle açıklar: Bireyin yaşamda karşılaştığı olumsuzlukların üstesinden gelmeyi başarma ve olumsuz durumlar sonucunda gelişen yeni durumlara uyum gösterme becerisi olarak tanımlar [26]. Bir başka tanımda, psikolojik sağlamlık, bireyin karşısına çıkan tehditlere karşı başarılı uyum sağlama süreci olarak belirtilmektedir [27]. Psikolojik sağlamlık, kişinin stresle baş edebilme becerisinde belirleyici bir ölçüttür. Bu yüzden kişide var olan kaygı, stres ve depresyon tepkilerinde, tedavi süreci boyunca psikolojik sağlamlığın önemi büyüktür [28, 29].

Psikolojik sağlamlık, kişinin pozitif özelliklerindedir ve stres, risk içeren durumlar, sıkıntılar yaşamasına rağmen, hayata başarılı bir biçimde devam edebilen ve edemeyen bireyler arasındaki en temel fark olarak görülebilmektedir [30, 31]. Psikolojik sağlamlık düşüncesinin temelinde, kişinin eksik ya da zayıf yönleri yerine güçlü yönleri söz konusudur [32]. Bazı insanların fiziksel ya da zihinsel sağlık problemleri geliştirmeden karşılaştıkları sıkıntılarla nasıl baş edebildiği merak konusudur [33]. Bireye acılar yaşatan travmatik durumlara karşın pozitif sonuçlar ne zaman ve nasıl ortaya çıkacağı bilinmemektedir [34-36]. Psikolojik sağlamlık, kişinin karşılaştığı zorluklar ve travmatik durumlar karşısında gösterdiği psikolojik uyumu göstermektedir [37].

Psikolojik sağlamlığın, belirli çevresel, kişisel ve sosyal faktörlerin birleşmesiyle ortaya çıktığı belirtilmektedir. Tanımlarda belirtilen ortak özellikler risk faktörü, koruyucu faktör ve uyumdur [38]. Risk faktörü uyumsuzluk ihtimalini arttıran, koruyucu faktör uyumu geliştiren özellikleri içerir [39]. Bireyler risk, stres ve koruyucu faktörler arasında denge oluşturursa yaşamla başa çıkabilir.

Psikolojik sağlamlık, kişinin travmatik yaşantıları ile baş edebilme becerisi olup, yaşama uyum gösterme, zorluklar karşısında uyum gösterme ve kendine yetebilme durumlarıyla ilişkilidir [40]. Psikolojik sağlamlık risk içeren ya da zorlu/travmatik yaşantılarda bireyin bunların tümünü sağlıklı bir şekilde üstesinden gelebildiği bir süreçtir [41]. Ayrıca, psikolojik sağlamlık, zorlu yaşantılarla baş edebilme sürecinin ötesinde onunla hayata uyum gösterme süreci olup, hayatın iyi yönlerine odaklanmadır [42]. Psikolojik sağlamlık, stres durumlarıyla başa çıkmada denge unsuru olan bir beceri, yaşantılar arasında geçişlerin olduğu bir süreç ve dinamik geliştirilerek ilerleyen bir olgudur [43].

Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda ergen bireylerin karşılaştıkları sorunların başında akran baskısı gelmektedir. Akran baskısına maruz kalan bireylerin sosyal uyumları psikolojik sağlamlık düzeyleri ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla hazırlanan bu araştırmada, lise öğrencilerinin farklı değişkenler ile birlikte incelenmek amaçlanmaktadır.

Ergen bireylerin karşılaştıkları sorunların başında akran baskısı gelmektedir. Akran baskısına maruz kalan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla hazırlanan bu araştırmada, lise öğrencilerinin tutumlarını farklı değişkenler ile birlikte incelemek amaçlanmaktadır.

Akdeniz ilçesi demografik yapı bakımından dezavantajlı bir bölge olarak ifade edilmektedir. Bu bölgede sıklıkla görülebilecek akran baskısı, sosyal görünüş kaygısı ve düşük psikolojik sağlamlık düzeyi nedeni ile lise öğrencilerinin ergenlik dönemlerini sağlıklı bir şekilde yaşamalarını olumsuz etkileyebilmektedir. Dolayısıyla bu bölgede akran baskısının azaltılması, öğrencilere sosyal görünüş kaygısı konusunda destek olunması, psikolojik sağlamlık düzeylerinin artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması çok önemli ve gerekli olmaktadır. Ülkemizin geleceği olarak ifade edebileceğimiz lise öğrencilerinin hem bilişsel hem de duygusal olarak sağlıklı olmaları çok değerlidir. Bu doğrultuda hazırlanan bu çalışma ile Akdeniz ilçesindeki okullarda görev yapan öğretmenlere, ebeveynlere ve ülkemizin geleceği olarak ifade ettiğimiz gençlere önem veren herkese faydalı olması umulmaktadır.

## 2. Yöntem

Bu çalışma, Akdeniz ilçesinde öğrenim gören lise öğrencilerinin akran baskısı, sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen saptamaya çalıştırma modelindeki bir araştırma biçimidir.

### 2.1. Evren ve örneklem

Araştırmanın evrenini 2023-2024 öğretim yılında Mersin Akdeniz ilçesindeki 103 Erkek ve 188 Kız olacak şekilde 291 lise öğrencisi oluşturmuştur.

Araştırmanın amacı doğrultusunda; akran baskısı ile sosyal görünüş kaygısı, akran baskısı ile psikolojik sağlık ve sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla değişkenler arası Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları ölçülmüştür. Ek olarak, lise öğrencilerinin akran baskısı, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet, sınıf, sosyoekonomik düzey, okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla, elde edilen veriler ile farklılıkların hesaplanmasında da ilişkisiz grup t- testi aynı zamanda tek yönlü ANOVA'dan faydalanılmıştır.

### 2.2. Akran baskısı ölçeği

Esen [5] tarafından geliştirilmiş ölçeğin tümü için iç tutarlık katsayısı .90 olarak kabul edilmiştir. Madde toplam korelasyon katsayıları ortalaması .45'dir. Test tekrar test güvenilirlik katsayıları ölçeğin tümü için elde edilen değer 82 olarak bulunmuştur. Elde edilen tüm veriler ışığında testin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu görülmüştür.

### 2.3. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği

Orijinal ismi Social Appearance Anxiety Scale (SAAS) olan ölçek Hart ve ark. [44] öncülüğünde geliştirilmiş, aynı zamanda Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Doğan [12] tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin amacı bireylerin dış görünüşlerine yönelik algıladığı bilişsel, davranışsal ve duygusal kaygı düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Ölçeğin Türkçe formatının iç tutarlık katsayısının .93, test-tekrar test güvenilirlik katsayısının .85 ve ayrıca test yarılama yöntemi sonucunda ulaşılan güvenilirlik katsayısının .88 olduğu ifade edilmiştir [12]. Bu çalışmada SGKÖ'nün iç tutarlık analizinden elde edilen Cronbach Alfa değeri .96 olarak bulunmuştur. Elde edilen tüm sonuçlar ışığında ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu kabul edilmiştir.

### 2.4. Connor-Davidson kısa psikolojik sağlık ölçeği (CDSPSO-KF)

Ölçeğin kısa formu Campbell-Sills ve Stein (2007) öncülüğünde geliştirilmiş, aynı zamanda bir faktörlü ve 10 maddeden meydana gelen bir ölçek olmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Kaya ve Odacı [45] tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .85 (Campbell-Sills, 2007); Türkçe versiyonundaki iç tutarlık katsayısı ise .81 olarak ortaya konmuştur. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda ölçeğin güvenilir ve geçerli olduğu görülmektedir.

## 3. Bulgular

Bu çalışmaya 103 erkek (%35,4) ve 188 kız (%64,6) olmak üzere 291 öğrenci katılım sağlamıştır (Tablo 1). Katılımcıların %33,3'ü (97 kişi) 9. Sınıf öğrencisi, %27,5'i (80 kişi) 10. Sınıf öğrencisi, %17,5'i (51 kişi) 11. Sınıf öğrencisi ve %21,6'sı (63 kişi) 12. Sınıf öğrencisi olmuştur (Tablo 2). Okul türü olarak bakıldığında, katılımcıların %36,1'i (105 kişi) Anadolu lisesi öğrencisi, %35,4'ü (103 kişi) fen lisesi öğrencisi ve %36,1'i (105 kişi) Anadolu lisesi öğrencisi %28,5'i (83 kişi) mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencisi olmuştur (Tablo 3). Son olarak sosyoekonomik düzeylerine göre bakıldığında ise düşük gelirli 31 kişi (%10,7), orta gelirli 235 kişi (%80,8) ve yüksek gelirli 25 kişi (%8,6) çalışmada yer almıştır (Tablo 4).

**Tablo 1. Cinsiyet.**

Cinsiyet	N	%
Erkek	103	35,4
Kız	188	64,6
Toplam	291	100,0

**Tablo 2. Sınıf.**

Sınıf	N	%
10. Sınıf	80	27,5
11. Sınıf	51	17,5
12. Sınıf	63	21,6
9. Sınıf	97	33,3
Toplam	291	100,0

**Tablo 3. Okul türü.**

Okul türü	N	%
Anadolu Lisesi	105	36,1
Fen Lisesi	103	35,4
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	83	28,5
Toplam	291	100,0

**Tablo 4. Sosyo-ekonomik durum.**

Ekonomik durum	N	%
Düşük	31	10,7
Orta	235	80,8
Yüksek	25	8,6
Toplam	291	100,0

**Tablo 5. Bağımlı Değişkenler Arası Korelasyon.**

	Pearson Korelasyon	Akran Baskısı	Sosyal Görünüş Kaygısı	Psikolojik Sağlamlık
Akran Baskısı	Sig. (2-tailed) N	1	,295** ,000	-,016 ,784
Sosyal Görünüş Kaygısı	Pearson Korelasyon Sig. (2-tailed) N	,295** ,000 291	1 291	-,174** ,003 291
Toplam Psikolojik Sağlamlık	Pearson Korelasyon Sig. (2-tailed) N	-,016 ,784 291	-,174** ,003 291	1 291

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablo 5’de görüldüğü gibi  $p < 0,05$  olduğu için lise öğrencilerinin akran baskısı düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişkiye varılmıştır ( $r=0,295$ ). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında  $p < 0,05$  olduğundan negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki görülmektedir ( $r=-0,174$ ). Ayrıca yapılan bu araştırma sonucunda lise öğrencilerinin akran baskısı düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında bir ilişkiye ulaşılamamıştır ( $p > 0,05$ ).

Akdeniz ilçesinde öğrenim göre lise öğrencilerinin var olan akran baskısı düzeyi, sosyal görünüş kaygısı düzeyi ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ayrı ayrı cinsiyete, okul türüne, sınıf seviyesine ve sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşp farklılaşmadığını gösteren veriler Tablo 6-8’de gösterilmektedir.

**Tablo 6. Cinsiyete göre grup istatistikleri.**

Grup	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	p
Akran Baskısı	Kız	188	38,0213	14,04460	,445
	Erkek	103	40,8252	15,00420	
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kız	188	37,0106	15,73510	,973
	Erkek	103	32,2913	15,57942	
Psikolojik Sağlamlık	Kız	188	24,5479	8,89709	,795
	Erkek	103	26,3107	9,16839	

Elde edilen analiz sonuçlarına göre, Mersin Akdeniz ilçesinde öğrenim gören lise öğrencilerin akran baskısı, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediğine varılmıştır ( $p > 0,05$ ) (Tablo 6).

**Tablo 7. Sınıf düzeyine göre ANOVA.**

	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	Sig.	Anlamlı Farklılık	
Akran Baskısı	Gruplar Arası	1659,432	3	553,144	2,704	,046	10. Sınıf- 12. Sınıf
	Grup İçi	58712,513	287	204,573			
	Toplam	60371,945	290				
Sosyal Görünüş Kaygısı	Gruplar Arası	1099,100	3	366,367	1,472	,222	
	Grup İçi	71440,220	287	248,921			
	Toplam	72539,320	290				
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar Arası	104,043	3	34,681	,424	,736	
	Grup İçi	23479,366	287	81,810			
	Toplam	23583,409	290				

Analiz sonuçları sınıf düzeylerinin sadece akran baskısına ilişkin tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğunu belirtmektedir. ( $F_{2-287}=553,144$ ,  $p < 0,05$ ). 10. Sınıf öğrencileri ile 12. Sınıf öğrencileri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmektedir (Tablo 7).



**Tablo 8.** Okul türüne göre ANOVA.

		Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	Sig.	Anlamlı Farklılık
Akran Baskısı	Gruplar Arası	1439,916	2	719,958	3,518	,031	Anadolu Lisesi- Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
	Grup İçi	58932,029	288	204,625			
	Toplam	60371,945	290				
Sosyal Görünüş Kaygısı	Gruplar Arası	1548,933	2	774,467	3,142	,045	Fen Lisesi-Anadolu Lisesi
	Grup İçi	70990,386	288	246,494			
	Toplam	72539,320	290				
Psikolojik Sağlamlık	Gruplar Arası	333,749	2	166,875	2,067	,128	
	Grup İçi	23249,660	288	80,728			
	Toplam	23583,409	290				

Analiz sonuçları lise öğrencilerinin akran baskısına ilişkin tutumları ile okul türü arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmektedir ( $F(2-288)=719,958$ ,  $p<0,05$ ). Anadolu lisesi öğrencileri ile Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmektedir (Tablo 8). Ayrıca, lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısına ilişkin tutumları ile okul türü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. ( $F(2-288)=774,467$ ,  $p<0,05$ ). Fen Lisesi ve Anadolu Lisesi öğrencileri arasında sosyal görünüş kaygısı düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Son olarak lise öğrencilerinde akran baskısı düzeyi, sosyal görünüş kaygısı düzeyi ve psikolojik sağlamlık düzeyi ile sosyo-ekonomik durum arasında anlamlı bir farka ulaşılmamıştır.

#### 4. Sonuçlar ve Tartışma

##### 4.1. Sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlamlık

Yapılan bu çalışma sonucunda elde edilen analiz sonuçları, Akdeniz ilçesinde öğrenim gören lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişkiye ulaşılmıştır. Bu yüzden Akdeniz ilçesindeki lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri artarken psikolojik sağlamlık düzeyleri de düşmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan lise öğrencilerinin olumlu bir sosyal görünüş algıları olabileceği düşünülmektedir. Yapılan bu çalışmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte birçok çalışma da bulunmaktadır. Yapılan pek çok çalışmada benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde güçlü ilişki bir oluğu görülmektedir [46-48]. Dolayısıyla benlik saygısının aracılık rolü kullanılarak psikolojik sağlamlıkla aynı doğrultuda değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, Akduman, Hatipoğlu ve Demir [46], benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayarak yaptıkları araştırmada, benlik saygısı puanları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki, benlik saygısı puanları ve psikolojik sağlamlık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki görülmüştür.

Şahin'in [49] ortaokul öğrencilerinde benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladığı araştırmasında, benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Buna göre benlik saygısı arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeyinin azaldığı görülmektedir. Kılıç tarafından [50] öğrencilerde sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiş; sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır.

Yılmaz [51], yaptığı araştırmada, obez bireylerde benlik algısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı arasındaki ilişkileri incelemiş olup, obez bireylerin normal kilolu gruba göre sosyal görünüş kaygıları yüksek, benlik saygı düzeyleri ve vücut algıları düşük çıkmıştır. Diğer bir araştırmada ise [52] psikolojik sağlamlık düzeyi, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik sağlamlık düzeyleri, sosyal görünüş kaygısının anlamlı açıklayıcısı olurken, sosyal destek, sosyal görünüş kaygısının anlamlı açıklayıcısı değildir.

Yapılan tüm çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin negatif önde ilişkili olduğunu görülmektedir.

##### 4.2. Akran baskısı ve sosyal görünüş kaygısı

Elde edilen bulgular göz önüne bulundurulduğunda, Akdeniz ilçesinde öğrenim gören lise öğrencilerinin akran baskısı düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişkiye ulaşıldığı görülmektedir. İfade edilebilir ki, Akdeniz ilçesindeki lise öğrencilerinin akran baskı düzeyleri artarken sosyal görünüş kaygı düzeyleri de artmaktadır.

Yapılan bu çalışmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte birçok çalışma bulunmaktadır.

Alımcı [53] tarafından yapılan çalışmada ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve sosyal görünüş kaygıları ile kendine saygıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma verilerine göre ortaokul öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile kendine saygı düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Buna göre öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları arttıkça kendilerine saygıları azalmaktadır. Ayrıca, öğrencilerde akran zorbalığına maruz kalma ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Phillips ve Hill [54] tarafından yapılan ve kızların dış görünüşlerinin özellikle kilolarının benlik saygı akran kabulü ve akran baskısı ile ilişkisi incelenen çalışmada dış görünüşlerinde özellikle kızların kilo durumlarının çalışmasında amaç, ergenlik öncesi kızlarda vücut ağırlığının benlik saygısı ve akran kabulü üzerindeki etkisinin ayrıntılı bir analizidir. Obez ve fazla kilolu kızların fiziksel görünüşleri benlik saygıları, normal kilolu akranlarına göre önemli ölçüde daha düşük olduğu ve akran baskısına maruz kalabilecekleri belirtilmektedir. Benzer bir çalışmada Aktaş [55], lise düzeyindeki öğrencileri ile birlikte yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı arttıkça sosyal dışlanma düzeyleri de artış göstermektedir.

Yapılan tüm çalışmalar incelendiğinde, lise öğrencilerinin akran baskısı düzeylerinin artması sosyal görünüş kaygısı yaşamlarına, kendi dış görünüşlerinden rahatsız olmalarına ve dış görünüşlerini değiştirmeye çalışmalarına neden olabileceği düşünülmektedir.

## 5. 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 ve öznel mutluluk arasında negatif yönlü 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 düzeyleri 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 çalışmalıdır. 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.

Öğrencilerde sosyal görünüş kaygısının en aza indirilmesi için özgüvenin artırılmasına yönelik etkinlikler yapılabilir. Öğrencilerin kendilerini kabul etmesi çok önemli bir faktör olabilmektedir. Bu konuya yönelik psikoeğitimler düzenlenebilir. Hem özgüvenin artırılmasında hem de kendini kabul etme noktasında lise öğrencilerinin akran rehberliği ve grup rehberliği çalışmaları faydalı olabilir [56].

Saldırganlık davranışları sergileyen öğrencilere yönelik olarak olumlu davranış geliştirme eğitimleri verilebilir. Ayrıca öğrencilerin sosyal faaliyetlere yönlendirilmesi sosyalleşmeleri ve akran desteği almaları açısından faydalı olabilir. Ek olarak hem ailelerin hem de öğretmenlerin sosyal görünüş kaygısı, akran zorbalığı vb. konularda eğitim almalarının sağlanması etkili olacaktır. Ailelerin ve öğretmenlerin öğrencilere destek olmaları, onları olduğu gibi kabul etmeleri, onlara saygı duymaları, öğrencilerin kendilerinin değerli hissetmelerine fayda sağlayacaktır [53].

Lise öğrencilerin sosyal kaygılarının azaltılması, akran baskısına maruz kalmasının önlenmesi ve psikolojik sağlıklarının artırılması noktasında okullardaki Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (PDR) servislerinin önemi çok büyüktür. Öğrencilerle doğrudan iletişim kurabilmeleri sayesinde birçok olumsuz durumun önüne geçilebilir. Bu kapsamda PDR servisleri öğrencilerle hem bireysel hem de grup rehberliği yapabilirler. Öğrencinin kendini kabul ve kendine saygı ve sosyal destek kaynaklarını bilmesi konusunda farkındalıklarını arttırmaya yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilirler [2].

## Araştırmacıların Katkı Oranı

**Nesrin Karaaslan:** Makalenin hazırlanması, literatür taramasının yapılması, veri analizlerinin yapılması ve yorumlanması, makale formatında düzenlenmenin yapılması

**Burcu Yel:** Makalenin hazırlanması, literatür taramasının yapılması, veri analizlerinin yapılması ve yorumlanması

**Ela Nur Akın:** Makalenin hazırlanması, literatür taramasının yapılması, verilerin toplanması ve değerlendirmesi

**Toprak Efe Şentürk:** Makalenin hazırlanması, literatür taramasının yapılması, verilerin toplanması ve değerlendirmesi

## Çatışma Beyanı

Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Kaynakça**

1. Gander, M. J. & Gardiner, H. W. (1998). Çocuk ve ergen gelişimi (B. Onur, Çev.). Ankara, İmge Kitabevi.
2. Satan, A. (2011). Ergenlerde akran baskısı benlik saygısı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 34(34), 183-194.
3. Alisinanoğlu, F. (2002). Gençlik dönemi özellikleri ve genç anne-baba iletişimi. Eğitim ve Bilim, 27(123).
4. Kılıççı Y. (1999). Kişilik gelişimini kolaylaştırma. (Edt. Yıldız Kuzgun), İlköğretimde rehberlik, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
5. Esen, B. K. (2003). Akran Baskısı Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Eğitim Bilimleri ve Uygulama, 2(3), 65-76.
6. Dacey, J. S., & Travers, J. F. (1996). Human Development. McGraw-Hill Education.
7. Santor, D. A., Messervey, D., & Kusumakar, V. (2000). Measuring peer pressure, popularity, and conformity in adolescent boys and girls: Predicting school performance, sexual attitudes, and substance abuse. Journal of youth and adolescence, 29, 163-182. <https://doi.org/10.1023/A:1005152515264>
8. Çiğdemoğlu, S. (2006). Lise I. sınıf öğrencilerinin akran baskısı, özsaygı ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin okul türlerine göre incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi].
9. Ryan, A. M. (2000). Peer groups as a context for the socialization of adolescents' motivation, engagement, and achievement in school. Educational Psychologist, 35(2), 101-111. [https://doi.org/10.1207/S15326985EP3502\\_4](https://doi.org/10.1207/S15326985EP3502_4)
10. Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). Social anxiety. New York: Guilford.
11. Çınar, H., & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. Electronic Journal of Vocational Colleges, 14(4), 457-464.
12. Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39(39), 151-159.
13. Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). Social physique anxiety scale. Journal of Sport & Exercise Psychology, 11(1), 94-104. <https://doi.org/10.1037/t07809-000>
14. Örsel, S., Işık Canpolat, B., Akdemir, A., & Özbay, M. H. (2004). Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algısı, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması. Türk Psikiyatri Dergisi, 15(1), 5-15.
15. Markham, A., Thompson, T., & Bowling, A. (2005). Determinants of body-image shame. Personality and Individual Differences, 38(7), 1529-1541. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.018>
16. Lunde, C., Frisen, A., & Hwang, C. P. (2007). Ten-year-old girls' and boys' body composition and peer victimization experiences: Prospective associations with body satisfaction. Body image, 4(1), 11-28. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.10.002>
17. Haase, A. M., Mountford, V., & Waller, G. (2007). Understanding the link between body checking cognitions and behaviors: The role of social physique anxiety. International Journal of Eating Disorders, 40(3), 241-246. <https://doi.org/10.1002/eat.20356>
18. 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), 99-10.
19. Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 6(1), 95-106.
20. Göksan, B. (2007). Ergenlerde beden imajı ve beden dismorfik bozukluğu. [Uzmanlık Tezi, Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi].
21. Seki, T. (2014). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluşlarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
22. Sebastian, C., Burnett, S., & Blakemore, S. J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. Trends in cognitive sciences, 12(11), 441-446. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.07.008>
23. Doğan, T. (2009). Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi. [Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi].
24. White, E.K. (2008). The role of social physique anxiety and social appearance anxiety in the body checking behaviors of male and female college students. [Master Thesis, University of Nevada].
25. Lee, H. H., & Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors?: A study of Korean adolescents. Drug and Alcohol Dependence, 96(3), 213-221. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.03.007>
26. Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 93-102.
27. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American psychologist, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
28. Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. Journal of personality and social psychology, 70(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
29. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Depression and anxiety, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>



30. Donnon, T. (2010). Understanding how resiliency development influences adolescent bullying and victimization. *Canadian Journal of School Psychology*, 25(1), 101-113. <https://doi.org/10.1177/082957350934548>
31. Zakeri, H., Jowkar, B., & Razmjoe, M. (2010). Parenting styles and resilience. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1067-1070. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.236>
32. Kaul, C. R., Hardin, K. A., Farah, Y. N., & Johnsen, S. K. (2015). What the Research Says About Gifted Students' Resilience. *Tempo: Texas Association for the Gifted & Talented*, 36(3), 24-34.
33. Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265. <https://doi.org/10.1177/07067437110560050>
34. Downs, W. R., & Rose, S. R. (1991). The relationship of adolescent peer groups to the incidence of psychosocial problems. *Adolescence*, 26(102), 473-492.
35. Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of youth and adolescence*, 28(3), 343-363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
36. Wener, R. W. (2016). Evaluating resilience in Syrian and Jordanian youth. [Master thesis, Yale School of Public Health].
37. Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience*. London: Overseas Development Institute, 3-27.
38. Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
39. Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: a meta-analytic approach. *Journal of counseling & development*, 91(3), 269-279. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
40. Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. *The Invulnerable Child*, 84-105. New York: Guilford.
41. Li, X., Chi, P., Sherr, L., Cluver, L., & Stanton, B. (2015). Psychological resilience among children affected by parental HIV/AIDS: a conceptual framework. *Health psychology and behavioral medicine*, 3(1), 217-235. <https://doi.org/10.1080/21642850.2015.1068698>
42. Benard, B. (1991). *Fosterin Gresiliency İn Kids: Protective Factors İn The Family, School, Andcommunity*. West Regional Educational Laboratory, Portland, OR: North.
43. Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of pediatric nursing*, 12(1), 21-31. [https://doi.org/10.1016/S0882-5963\(97\)80018-8](https://doi.org/10.1016/S0882-5963(97)80018-8)
44. Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59. <https://doi.org/10.1177/107319110730667>
45. Kaya, F., & Odaci, H. (2021). The Adaptation of the Connor-Davidson Resilience Scale Short Form into Turkish: A Validity and Reliability Study. *Journal of Hasan Ali Yücel Faculty of Education/Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi (HAYEF)*, 18(1), 38-54. <https://doi.org/10.5152/hayef.2021.20029>
46. Akduman, G., Hatipoğlu, Z., & Demir, B. (2019). Benlik saygısının sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisi. 4th International EMI Entrepreneurship & Social Sciences Congress, İstanbul.
47. Güloğlu, B., & Kararmak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
48. Sameroff, A. J., & Seifer, R. (1990). Early contributors to developmental risk. *Risk and protective factors in the development of psychopathology*, 52-66.
49. Şahin, E. (2012). Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları. [Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi].
50. Kılıç, H., & Sevim, S. A. (2005). Loneliness and cognitive distortions among adolescents. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 38(2), 69-88. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000114](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000114)
51. Yılmaz N. (2015). Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı. [Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
52. Tuğral, R. (2020). Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı. [Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi].
53. Alımcı, D. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve sosyal görünüş kaygıları ile kendine saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].
54. Phillips, R. G., & Hill, A. J. (1998). Fat, plain, but not friendless: self-esteem and peer acceptance of obese pre-adolescent girls. *International Journal of Obesity*, 22(4), 287-293. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0800582>
55. Aktaş E. (2020). Ergenlerin ebeveyne bağlanma stilleri ile sosyal görünüş kaygısı ve sosyal dışlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
56. Kaplan, V. (2022). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi (Kayseri ili örneği). *Humanistic Perspective*, 4(1), 107-125. <https://doi.org/10.47793/hp.1051321>