

BEDEN İMAJI VE REDDEDİLME DUYARLILIĞININ ÖZNEL İYİ OLUŞU YORDAMA GÜCÜ

Dr. Vesile Oktan
Karadeniz Teknik Üniversitesi

Özet

Öznel iyi olma birçok yaşam durumlarını ve bunlara ilişkin değerlendirmeleri kapsayan bir araştırma alanıdır. Öznel iyi oluşla ilişkili birçok değişkenin araştırıldığı ve bireyin iyi oluşu ile ilgili pek çok faktörün bulunduğunu belirtmek mümkün görünmektedir. Bireyin kabul edirliliği ile ilişkili beden imajı ve reddedilme duyarlılığı bu değişkenler arasında yer almaktadır. Kendi bedeninden memnuniyet ve kabul ergenlik döneminin önemli gelişimsel görevlerinden biridir. Aynı zamanda ergenlik dönemi, ergenin akran ve yetişkinlerden kabul görme ve onaylanma ihtiyacının yoğun olarak görüldüğü bir dönemdir. Bu nedenlerle bu çalışmanın amacı, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin beden imajı ve reddedilme duyarlılıklarının öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın kapsamına, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 1. sınıf öğrencileri dahil edilmiştir. Araştırmaya gönüllü olan ve 17-19 yaş aralığında 332 öğrenci dahil edilmiştir. Bu öğrencilerin 189 kız, 143 erkektir. Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Vücut Algısı Ölçeği, Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin beden imajı ve reddedilme duyarlılıklarının öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca sonuçlar özellikle beden imajının öznel iyi oluşu yordayıcılığının daha fazla olduğunu göstermiştir. Veriler literatür ışığında tartışılmıştır..

Anahtar Sözcükler

Beden imajı, Reddedilme duyarlılığı, Öznel iyi oluş.

THE PREDICTIVE POWER OF BODY IMAGE AND REJECTION SENSITIVITY ON SUBJECTIVE WELL-BEING

Dr. Vesile Oktan

Karadeniz Technical University

Abstract

Subjective well-being is a research area that covers a lot of life situations and their analysis assessment. Different variables relating to subjective well-being have been studied and a lot of factors linked to an individual's well-being have been determined. The body image and rejection sensitivity related to an individual's acceptance can be found among these variables. Body satisfaction and self-acceptance have one of the most important developmental roles factors in adolescence. Besides, adolescence is considered to be a period when adolescents have a strong need for confirmation and acceptance from peers and parents. This study aims to examine whether university students' body image and rejection sensitivity predict their subjective well-being. Participants were freshmen students from various departments of Fatih Faculty of Education at Karadeniz Technical University. A total of 332 volunteers aged between 17-19 were participated in the study. 189 of the participants were females and 143 males. Data were collected by using the Personal Information Form , Body Perception Scale, Rejection Sensitivity Scale and Subjective Well-being Scale. The Multiple regression analysis technique was utilized in the analysis of data. The results showed that university students' body image and rejection sensitivity were predictors of their subjective well-being. Moreover, it has been found that the predictive power of the subjective well-being of body image was high.

Keywords

Body image, Rejection sensitivity, Subjective well-being.

GİRİŞ

Son yıllarda öznel iyi oluş ile ilgili çalışmaların dikkate değer bir biçimde arttığı gözlenmektedir. Öznel iyi oluş, kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir (Yetim, 2001). Dolayısıyla öznel iyi olma, bireyin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmeleri üzerinde yoğunlaştığı için öznel bir bakış açısını yansıtır. Bu nedenle öznel iyi oluş, psikolojik sağlıkla ya da ruh sağlığı ile eş anlamlı değildir. Birey mutlu olabilir, yaşamdan doyum alabilir ama bu onun ruh sağlığının yerinde olduğunu gösteren yeterli bir bilgi değildir (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi olmanın duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşeni vardır (Diener, 2000). Duygusal bileşenler olumlu ve olumsuz duygudan oluşmaktadır. Olumlu duygu, isteklilik, enerjik olma ve kararlılık gibi duygu durumlarının bileşimini ifade ederken; olumsuz duygu üzüntü, kaygı, öfke, suçluluk ve küçümseme gibi hoş olmayan duyguları içermektedir. Bilişsel bileşen ise bireyin yaşam doyumunu olup, bireyin kendi seçmiş olduğu ölçütlere göre iş, evlilik, sağlık vb. alanlara ilişkin yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmelerini içerir (Ben-Zur, 2003).

Öznel iyi olma birçok yaşam durumlarını ve bunlara ilişkin değerlendirmeleri kapsayan bir araştırma alanıdır. Öznel iyi olma ile ilgili olarak depresyon ve kaygı gibi olumsuz durumların araştırılmasının yanında özgüven, kontrol ve iyimserlik gibi olumlu tepkilerin de araştırıldığı görülmektedir. Bireyin iyi oluşu ile ilişkisi araştırılan faktörleri; yaş, cinsiyet ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenler, özsayı ve dışadönüklük gibi kişilik değişkenleri ve aile doyum gibi sosyal destek değişkenleri olarak sınıflamak mümkündür (Tuzgöl Dost, 2010). Öznel iyi oluşla ilişkili birçok değişkenin araştırıldığı ve bireyin iyi oluşu ile ilgili pek çok faktörün bulunduğunu belirtmek mümkün görünmektedir. Bireyin kabul edilişliği ile ilişkili beden imajı ve reddedilme duyarlılığı bu değişkenler arasında yer alabilmektedir. Beden imajı, bireyin bedenine karşı sahip olduğu bilinçli ve bilinçdışı tutumların toplamıdır. Büyüklük, işlev, görünüş ve potansiyelle ilgili şimdi ve daha önceki duyguları ve algıları kapsar.

Bireyin beden imajının oluşumunda, kendi beden algılarının yanında başkalarının bireyin bedeni ile ilgili algıları da önem taşımaktadır. Beden algısı bireyin gerçek beden yapısıyla uyumlu ya da uyumsuz olabilir. Özellikle ergenlik dönemi için önemli bir dikkat odağı olan bedene ilişkin değerlendirmeler; psikososyal, cinsel ve kimlik gelişiminde önemli bir role sahiptir.

Kendi bedenini kabul ergenlik döneminin önemli gelişimsel görevlerinden biridir. Kendi bedenini kabulde ergenin olumlu bir beden imajına sahip olması beklenir. Fiziksel görünümüne ilişkin tanımlama ve değerlendirme biçimi, diğer özelliklerinden daha önce oluşmaktadır. Kendi bedenini kabulü sağlamanın

amacı, beden biçimi ne olursa olsun bireyin kendi bedenine karşı gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesini ve bununla mutlu olmasını sağlamaktır. (Çelen, 2007). Ergenlik için önemli olan olumlu beden imajının, aynı zamanda ergenlerin pozitif öznel iyi oluş duygularının gelişmesine katkı sağladığını söylemek mümkün görünmektedir. Birçok çalışmanın sonucu, beden imajı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye işaret etmektedir. Diener, Wolsic ve Fujita (1995), da fiziksel çekicilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Donaghue (2009), beden imajı, cinsiyet şeması ve öznel iyi olmayı incelediği çalışmasında, beden memnuniyeti ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Diğer yandan özellikle bayanların bedenlerinden memnuniyetinin tüm yaşamlarından memnuniyetinin ve mutluluklarının belirleyicisi olduğunu gösteren bulgular mevcuttur (Katz ve Farrow, 2000; Tiggeman, 1994). Yine Durkin ve Paxton (2002), değişik sınıf seviyelerindeki ergenlerle yaptıkları çalışmada beden imajı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Stokes ve Frederick-Recascino (2003), farklı yaş gruplarındaki bayanlarla yaptıkları çalışmada, bayanların beden memnuniyetinin, genel yaşam memnuniyetine ve öznel iyi oluşlarına anlamlı katkısı olduğunu belirtmişlerdir. Tuzgöl Dost (2006), üniversite öğrencilerinin fiziksel görünüşten memnuniyet ile öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Sağlıklı ve uyumlu bir birey kendini gerçekçi ve olumlu değerlendirme eğiliminde olmalıdır. Ancak “görüntü kültürü” bağlamında beden imajı memnuniyetsizliği özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında giderek yaygınlaşan bir kavramdır (Thomson ve Smolak, 2001; Verplanken ve Velsvik, 2008). Bu memnuniyetsizlik birey için önemli olmakta ve beraberinde çeşitli psikolojik problemleri getirmektedir. Fiziksel çekiciliğin önemli bir değer haline geldiği günümüzde, bireyin sunulan kusursuz kadın ve erkek modelleriyle olan uyumsuzluğu çarpık bir beden imajının oluşmasına neden olmaktadır. Bu çarpık ve yanlış algı birçok sağlıksız davranışın gelişmesini de beraberinde getirmektedir.

Ergenlik aynı zamanda özellikle kabul görme ve onaylanma ihtiyacının yoğun olarak görüldüğü bir dönemdir. Fiziksel ve akademik olarak güçlü ve çekici, arkadaşça olan ergenlerin daha popüler oldukları görülmektedir (Steinberg, 2007). Kabul görmeme ve onaylanmama diğer bir deyişle reddedilme birçok olumsuz sonucuyla bireylerin kişilerarası ilişkilerini bozan ve değersizlik duygularının yaşanmasına neden olan bir durumdur (Creasey ve McInnis, 2001). Literatürde özellikle akranlar tarafından reddedilmenin, depresyon, davranış sorunları ve akademik zorluklarla ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (DeRosier, Kupersmidt ve Peterson, 1994; French ve Conrad, 2001; Wentzel, 2003).

Ergenlik, kişilerarası ilişkilerde başarılı olabilmek için oldukça fazla çaba sarf edilen bir evre olarak kendini göstermektedir. Birçok ergen için kişilerarası ilişkilere girme ve sürdürme stres kaynağı olarak algılanmaktadır. Reddedilmeye

duyarlı ergenler için bu stres durumu daha olası görülmektedir. Ergenler sevimli ve beğenilmek isterler. Bu dönemde eleştirilere, başkalarının göstereceği olumsuz tepkilere ve insanların kendileri ile ilgili düşüncelerine karşı oldukça duyarlıdırlar (Erkan ve Kaya, 2005).

Ayduk ve diğerleri (2000), reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireylerin, kaygılı reddedilme beklentilerinin olduğunu ve kişilerarası ve kişisel stres bağlamında riskte olduklarını vurgulamaktadır. Diğerleri tarafından kabul edilme ve ait olma ihtiyaçlarına ilişkin bireylerin korkuları ve şüpheleri ya ilişkilerinin bitmesine ya da iyi oluşlarını sağlayacak biçimde davranmalarına neden olabilmektedir. Reddedilme beklentili bireyler ilişkilerinde daha problemlili ve daha yalnız olabilirler.

Fiziksel olarak çekici olmak, kişilerarası ilişkilerde istenilir olmanın en önemli belirleyicilerindendir. Fiziksel olarak çekici insanlar daha popüler, daha istenilen ve daha pozitif olarak değerlendirilme eğilimindedirler. İnsanlar diğer insanlarla ilişkilerinin başlangıcında genellikle başkaları tarafından nasıl göründükleri ile ilgili kaygı duyarlar. Çünkü ilk izlenim kişilerarası ilişkilerde oldukça önemlidir. İnsanlar yeni tanıştıkları insanlarla ilişkilerinde nasıl göründükleri konusunda kaygılı olurlar (Park ve Pinkus, 2009).

Reddedilme, iletişim kurmada ve sürdürmede süreci tıkayan ve ilişkiyi bozan bir yapıdır. Reddedilmeye ilişkin duyarlılık ilişkiyi zayıflatarak, bireylerin birbirlerinden uzaklaşmalarına, güvenlerini yitirmelerine neden olur (Gonzaga, 2001). Kişilerarası reddedilme duyarlılığı, kişilerarası kontrollü davranışlar, reddedilme korkuları, diğerlerinin davranışlarını yanlış anlamalar, aşağılık duyguları, güvenli olmayan davranışlar ve kişilerarası durumlardan kaçınmalarla şekillenen bir yapıdır. Bu durum bireylerin kendilerini kötü hissetmelerine yol açabilir. Yüksek kişilerarası reddedileme duyarlılığı sosyal etkileşimlere ilişkin yüksek kaygı, yetersizlik, reddedilme korkusu ve öfkenin ifadesinde yetersizlik ile ilişkilidir (Boyce ve diğ., 1993). Reddedilme duyarlılığı yüksek bireyler reddedilmeyi algıladıklarında, tehdit, artan stres ve olumsuz uyarılma durumu yaşamaktadırlar. Bu durum kişisel değer ve yeterlilik duygularının zayıflamasıyla birlikte depresyona ve öz-saygı düzeyinin düşmesine yol açmaktadır (Magios, Downey ve Shoda, 2000).

Ergenler için beden imajının önemi, olumsuz beden imajının ergen üzerindeki etkileri ve reddedilmeye karşı duyarlılığın yol açabildiği sorunlar birlikte düşünüldüğünde, özellikle ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla ilişkisinin incelenmesi önemli görünmektedir. Gelişimsel olarak ergenliğin sonu 20 ve 21 yaşına kadar çıkarılabilmektedir. Araştırma, ergenliği henüz bitirmemiş üniversite birinci sınıf öğrencileri seçilerek yürütülmeye çalışılmıştır. Üniversiteye yeni başlayarak yeni ve zorlayıcı yaşam görevlerinin başarılmaması gereken bir ortamda öznel iyi oluşlarını beden imajı ve reddedilme duyarlılığı gibi yine bu dönem için çok önemli olan değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi, ergen üniversite öğrencileri

için uygulanabilecek önleyici çalışmaların belirlenmesinde önemli görülmektedir. Bu nedenlerle bu çalışmanın amacını, ergen üniversite öğrencilerinin beden imajı ve reddedilme duyarlılıkları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkilerin incelenmesi oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırmanın kapsamına, 2008-2009 öğretim yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören birinci sınıf öğrencileri dahil edilmiştir. Araştırmaya ergenliğin son dönemini yaşıyor olmaları varsayımından yola çıkarak özellikle birinci sınıf öğrencileri tercih edilmiştir. Araştırmaya gönüllü 189 kız, 143 erkek olmak üzere 332 öğrenci alınmıştır. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin yaşlarının aritmetik ortalaması 18.78'dir (sd=1.48).

Veri Toplama Araçları

Çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği ve Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Ergenlerin yaş ve cinsiyet gibi bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından oluşturulmuş bilgi formu kullanılmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği: Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini saptayabilmek için Meliha Tuzgöl Dost (2005) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ) 46 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddelerinin 26'sı olumlu 20'si olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 209 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. ÖİÖ'nin yapı geçerliği temel bileşenler analizi ile saptanmıştır. Ayrıca ölçeğin madde toplam puan korelasyonları incelenmiştir. ÖİÖ'den alınan puanların alt ve üst % 27'lik puan grupları ortalamaları t testi ile karşılaştırılmış; gruplar arasında anlamlı fark olduğu gözlenmiştir. Yapılan benzer ölçekler geçerliği çalışmasında ise ÖİÖ ile Beck Depresyon Envanteri (BDI) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.70$). Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .93; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r: .86$ olarak saptanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Vücut Algısı Ölçeği: Beden imajı ile ilgili veriler, Vücut Algısı Ölçeği ile elde edilmiştir. Orijinal adı Body-Cathexis Scale (BCS) olan bu ölçek, Secard ve Jurard (1953) tarafından geliştirilmiştir. Kişinin 40 ayrı vücut bölümünden ya da işlevinden memnuniyetini belirleyen bir ölçektir. Ölçek, Hovardaoglu (1993) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan

çalışmada iki yarım güvenirliği .75, madde test korelasyonları $r=.45$ ile $r=.89$ arasında ve Cronbach Alfa katsayısı $r=.91$ olarak belirlenmiştir. Ölçeğin ülkemizde kullanılan formu, 40 maddeden oluşan beş dereceli Likert tipi bir ölçme aracıdır. En olumlu ifade bir puan, en olumsuz ifade ise beş puan almaktadır. Buna göre, alınabilecek en düşük toplam puan 40, en yüksek toplam puan 200'dür. Ölçekten alınan toplam puanın artması kişinin vücut bölümlerinden ya da işlevlerinden duyduğu memnuniyetin azalmasını, puanın azalması ise memnuniyetin artmasını belirlemektedir (Kundakçı, 2005).

Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği: Bireylerin reddedilme duyarlılığı düzeylerini belirlemek için Downey ve Feldman (1996) tarafından geliştirilmiş 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Erözkan (2004) tarafından yapılmıştır. Varsayıma dayalı 18 madde muhtemel reddedilme durumlarına ilişkin olarak genç yetişkinlerin kişilerarası durumlarını temsil eden durumlardan seçilmiştir. Varsayıma dayalı durumlar için verilen cevaplar iki boyutu içermektedir; a) sonuca ilişkin kaygı ve endişenin derecesi, b) kabul ya da reddedilme beklentileri. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği bireylerin her bir durumun sonucuna ilişkin endişe ve kaygılarının derecelerini göstermelerini gerektiren Likert tipi bir ölçektir. 18 maddenin 17'sinin faktör yükü .40'dan büyüktür ve tüm maddelerin faktör yükü .30'dan büyüktür. Reddedilme duyarlılığı ölçeği yüksek iç güvenirlik (alfa= .83). Ölçeğin genel güvenirlik katsayısının .81 olduğu görülmüştür. Ölçekten alınan puanın artması reddedilmeye karşı duyarlılığın arttığını göstermektedir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Ölçme araçları araştırmacı tarafından gönüllü öğrencilere gruplar halinde sınıf ortamında uygulanmıştır. Uygulamadan önce araştırmanın amacı ve ölçme araçları ile ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır. Verilerin analizi SPSS 15.0 programında gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin beden imajı ve reddedilme duyarlılıklarının öznel iyi oluşla ilişkisi ve bu ilişkinin yordayıcı olup olmadığı çoklu regresyon analizi tekniği ile incelenmiştir.

BULGULAR

Üniversite öğrencilerinin beden imajı ve reddedilme duyarlılıklarının öznel iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını belirlemek için öncelikle değişkenler arası anlamlı ilişkilerin olup olmadığına bakılmıştır ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Sonuçlar Çizelge 1'de görülmektedir.

Çizelge 1. Değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları

	1	2	3
Öznel iyi oluş	1	-.437 (**)	-.288 (**)
Beden imajı		1	.220 (**)
Reddedilme duyarlılığı			1

** p<0.01

Öznel iyi oluş ile reddedilme duyarlılığı ve beden imajı arasında negatif yönde, 0.01 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Beden imajı puanları olumlu (düşük) oldukça öznel iyi oluş puanları artmakta; reddedilme puanları düştükçe öznel iyi oluş puanları artmaktadır. Bu ilişkilerin yordayıcı olup olmadığını görmek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları Çizelge 2’de verilmiştir.

Çizelge 2’de görüldüğü gibi, beden imajı ve reddedilme duyarlılıklarının toplam katkısının anlamlı olduğu görülmektedir ($R^2 = .23$, $F_{(2/329)} = 49.08$, $p < .001$). Ayrıca reddedilme duyarlılığının ve beden imajının özgün katkılarının da anlamlı olduğu ($\beta = -.20$, $p < .001$; $\beta = -.39$, $p < .001$) ve β değerlerine göre beden imajının modele katkısının reddedilme duyarlılığından daha fazla olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre beden imajı olumlu oldukça ve reddedilme duyarlılığı puanları düştükçe öznel iyi oluş puanları da artmaktadır.

Çizelge 2. Öznel iyi oluşun yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	R	R ²	ΔR^2	F	B	β	t	P
Sabit	47	.23	.22	49.08	237.96		36.67	.000
Reddedilme duyarlılığı					-.34	-.20	-4.07	.000
Beden imajı					-.49	-.39	-7.91	.000

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışma ile ergenlerin beden imajı ve reddedilme duyarlılıklarının, öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları dikkate alındığında beden imajı ve reddedilme duyarlılığının, öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Araştırma bulguları beden imajının öznel iyi oluşu yordayıcılığının daha fazla olduğunu göstermektedir. Özellikle ergenliğe geçiş yıllarında benlikle ilgili tanımlamaların yoğun biçimde fiziksel görünümle ilgili olduğu görülmektedir. Bu durum ergenin dikkatinin bedene yönelmiş olmasıyla ilişkilidir. Bu odaklanma daha çok, bedensel değişimlerin yoğunlaştığı ön ergenlik ve ergenliğin ortalarında meydana gelmektedir. Araştırmanın bu bulgusu, ileri ergenlikte de bedene odaklanmanın devam ettiği ve beden imajının önemini korumaya devam ettiği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca bu bulgu literatür ile tutarlılık göstermektedir. Ergenlerin beden imajı ve öznel iyi oluşları ile ilgili birçok çalışmanın sonucu, beden imajı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye işaret etmektedir (Diener, Wolsic ve Fujita, 1995; Donaghue, 2009; Durkin ve Paxton, 2002; Katz ve Farrow, 2000; Tiggeman, 1994; Tuzgöl Dost, 2006).

Araştırmada reddedilme duyarlılığının da öznel iyi oluşu yordadığı sonucuna varılmıştır. Kişilerarası reddedilme duyarlılığı depresyona yatkın kişiliğin bir özelliği olarak belirtilmektedir. Kişilerarası farkındalık, ayrılma kaygısı, çekingenlik ve kırılğan bir iç benlik ve onaylanma ihtiyacıyla ilgili olarak kişilerarası reddedilme duyarlılığı, depresif eğilimlerle birleşmektedir (Boyce ve diğ., 1993; Sevinçok, Dereboy, ve Dereboy, 1998). Reddedilmeye duyarlı insanlar kaygılı reddedilme beklentileri ile kendini engelleyici bir süreç içinde günlük ilişkilerinde yakın ilişkiler kurmaktan kaçınma özellikleri göstermektedirler (Creasey ve McInnis, 2001). Reddedilmeye duyarlı insanların, destekleyici ve doyum sağlayıcı yakın ilişkileri sürdürme olasılıkları düşüktür (Downey, Feldmen ve Ayduk, 2000). Bu çalışmaların sonuçları, araştırmanın bulgusunu dolaylı biçimde destekler nitelikte görülmektedir. Başkalarıyla kurulan ilişkiler iyi olma üzerinde etkiye sahiptir. Başkalarıyla doyum verici kişilerarası ilişkiler kuran bireylerin, kurmayanlara göre daha mutlu ve sağlıklı olduğu bilinmektedir. Samimiyet, paylaşma, beraber hoşlanılan etkinlikler yapma, çatışmadan kaçınma gibi farklı etkileşim biçimleri, bireylerin birbirlerine ilişkin yakınlığına farklı katkılarda bulunmaktadır (Cihangir Çankaya, 2009).

Literatürde reddedilme duyarlılığı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye dikkat çeken çalışma son derece sınırlıdır. Purdie ve Downey (2000), yaptıkları çalışmada algılanan ve hissedilen reddedilme eğiliminin, bireylerin önemli kişilerarası ilişkiler kurması konusunda kronik kaygı yaşamalarına neden olduğunu ve özellikle reddedilme beklentilerinin ergenlerin, akranlarıyla ve öğretmenleriyle ilişkilerine zarar verdiğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca bu beklentilerin reddedilmeyi sağladığı ve öznel iyi oluşlarına zarar verdiği de

araştırmanın bir sonucu olarak kaydedilmiştir. Haslam, O'Brien, Jetten, Vormedal ve Penne (2005), sosyal olarak kabul edilmiş olmanın, sosyal kimliğe sahip olmanın, iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir.

Birçok çalışma, bireyin kendi bedeni ile ilgili olumsuz duygularının, olumsuz aktivite, düşük benlik saygısı depresyona yol açan savunmasızlık ve kolay incinebilirlik ilişkisini göstermektedir (Koenig ve Wasserman, 1995; Rierdan ve Koff, 1997; Tiggeman, 1994). Mutlu olduklarını ifade eden insanlarla yapılan çalışmalarda, mutlu insanların yüksek kalitede arkadaş ilişkileri, aile desteği ve romantik ilişkilere sahip oldukları görülmektedir (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004). Sosyal olarak reddedilmiş ve yalnız kalmış gençlerin öznel iyi olma düzeyleri düşük bulunmuştur (Corsano, Majorano ve Champretavy, 2006).

Bu araştırmanın sonucu, üniversite öğrencilerinin beden imajı ve reddedilme duyarlılıklarının öznel iyi oluşlarını yordadığını göstermiştir. Araştırmanın bulgusuna dayalı olarak, ergenlerin beden algılarına ilişkin gerçekçi farkındalık oluşturmaları ve bedenini kabul etmeye dönük bir tutum geliştirmelerine destek vermek öznel iyi oluşlarını da desteklemek anlamına gelmektedir. Ayrıca bu bulgu, reddedilemeye ilişkin duyarlılığı azaltma yönündeki yardımın da öznel iyi oluşu artırmada önemli olacağına işaret etmektedir.

Araştırmanın bedene ilişkin değişimlerin yoğun bir biçimde gerçekleştiği ön ve orta ergenlikte bulunan daha küçük yaştaki ergenlerle gerçekleştirilmemiş olması bir sınırlılık olarak ifade edilebilir. Dolayısıyla gelecekte yapılacak çalışmalarda araştırma grubu, daha küçük yaştaki ergenlerle oluşturulabilir. Öznel iyi oluş literatürde çoğu zaman mutluluk kavramı olarak ifade edilmektedir. Bu nedenle ergenlerin öznel iyi oluşları ile ya da mutlulukları ile ilişkili olabilecek farklı değişkenlerle çalışmalar yapılması faydalı olacaktır.

KAYNAKLAR

- Ayduk, Ö. N., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K. & Rodriguez, M. (2000).
Regulating the interpersonal self- strategic self –regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 776-792.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Biswas-Diener, R.; Diener, E. & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-25.
- Boyce, P., Hickie, I., Parker, G., Mitchell, P., Wilhelm, K. & Brodaty, H. (1993). Specificity of interpersonal sensitivity to non-melancholic depression. *Journal of Affective Disorder*, 27(5), 101-105.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Corsano, P., Majorano, M. & Champretavy, L. (2006). Psychological well-being in adolescence: The contribution of interpersonal relations and experience of being alone. *Adolescence*, 41(162), 341-353.
- Creasey, G. & McInnis, M. H. (2001). Affective responses, cognitive appraisal, and conflict tactics in late adolescent romantic relationship: Associations with attachment orientations. *Journal of Counseling Psychology*, 48(2), 85-96.
- Çelen, N. (2007). *Ergenlik ve Genç Yetişkinlik* (1. Baskı). İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- DeRosier, M., Kupersmidt, J., & Peterson, C. (1994). Children's academic and behavioral adjustment as a function of the chronicity and proximity of peer rejection. *Child Development*, 65, 1799-1813.
- Diener, E., Wolsic, B. & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120-129.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55, 34-39.
- Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body Image*, 6, 37-42.
- Downey, G., Feldman, S. & Ayduk, Ö. N. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, 7(3), 45-61.
- Durkin, S. J. & Paxton, S. J. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to, idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 995-1005.
- Erkan, S. ve Kaya, A. (2005). *Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları* (1. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Erözkan, A. (2004). "Romantik İlişkilerde Reddedilmeye Dayalı İncinebilirlik Bilişsel Değerlendirme ve Başa Çıkma." Yayınlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

- French, D. & Conrad, J. (2001). School dropout as predicted by peer rejection and antisocial behavior. *Journal of Research on Adolescence*, 11, 225-244.
- Gonzaga, G. C. (2001). Love and the commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 247-262.
- Haslam, S.A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., & Penna, S. (2005). Taking the strain: Social identity, social support and the experience of stress. *British Journal of Social Psychology*, 44, 355-370.
- Katz, J. & Farrow, S. (2000). Discrepant self-views and young women's sexual and emotional adjustment. *Sex Roles*, 42, 781-805.
- Koenig, L. J. & Wasserman, E. L. (1995). Body image and dieting failure in college men and women: Examining links between depression and eating problems. *Sex Roles*, 32, 225-249.
- Kundakçı, A. H. (2005). "Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algıları, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması." Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Magios, V., Downey, G. & Shoda, Y. (2000). Rejection sensitivity and the potentiation of the startle response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 712-726.
- Park, E. L. & Pinkus, T. R. (2009). Interpersonal effects of appearance-based rejection sensitivity. *Journal of Research in Personality*, 43, 602-612.
- Purdie, V. & Downey, G. (2000). Rejection sensitivity and adolescent girls' vulnerability to relationship-centered difficulties. *Child Maltreatment*, 5(4), 338-349.
- Rierdan, J. & Koff, E. (1997). Weight, weight-related aspects of body image, and depression in early adolescent girls. *Adolescence*, 32, 615-624.
- Sevinçok, L., Dereboy, F. ve Dereboy, Ç., (1998). Çekingen kişilik bozukluğunun klinik özellikleri ve tedavisi. *Klinik Psikiyatri*, 1, 22-26.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Çev: F. Çok). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Stokes, R. & Frederick-Recascino, C. (2003). Women's perceived body image: Relations with personal happiness. *Journal of Women & Aging*, 15, 17-29.
- Thomson, J.K., & Smolak, L. (2001). Body image, eating disorders, and obesity in childhood and adolescence. The future is now. In J.K. Thomson and L. Smolak (Eds.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (pp. 1-18). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggeman, M. (1994). Gender differences in the interrelationships between weight dissatisfaction, restraint, and self esteem. *Sex Roles*, 30, 319-330.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-110.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.

Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.

Verplanken, B. & Velsvik, R. (2008). Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents. *Body Image*, 5(2), 133-140.

Wentzel, K. (2003). Sociometric status and adjustment in middle school: A longitudinal study. *Journal of Early Adolescence*, 23, 5-28.

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

EXTENDED ABSTRACT

This study aims to examine whether university students' body image and rejection sensitivity predicts their subjective well-being. Participants were freshmen students from various departments of Karadeniz Technical University, Fatih Education Faculty. A total of 332 volunteers aged between 17-19 were enrolled in the study. Data were collected by using the Personal Information Form, Body Perception Scale, Rejection Sensitivity Scale and Subjective Well-being Scale.

The analyses showed that university students' body image and rejection sensitivity predicted their subjective well-being. The results of previous studies about adolescents' body image and subjective well-being have revealed an association between the two. Roa and Overman (1986) studied female athletes and found that women with more positive body image have more positive subjective well-being too. Diener, Wolsic and Fujita (1995) have also stressed the relationship between physical attractiveness and subjective well-being. In a study about body image, gender schema and subjective well-being, Donaghue (2009) found a meaningful relationship between body satisfaction and subjective well-being. At the same time, several studies have shown that body satisfaction is also a determinant of overall life satisfaction and happiness, particularly for women (Katz & Farrow, 2000; Tiggeman, 1994). Similarly, Durkin and Paxton (2002) found a relationship between body image and subjective well-being among adolescents studying at various grades.

Interpersonal rejection sensitivity suggests a depression-prone personality. It leads to depressive tendencies when coupled with interpersonal awareness, separation anxiety, timidity, a fragile self, and a need for approval (Boyce et al., 1993; Sevinçok, Dereboy, & Dereboy, 1998). People who are sensitive to rejection tend to avoid establishing close relations due to their anxious rejection expectations and the self-prohibiting process they lock themselves in (Creasey & McInnis, 2001). People who are sensitive to rejection have a small possibility of sustaining supportive and satisfactory close relations (Downey, Feldman & Ayduk, 2000). Relations have an effect on well-being. People who establish satisfactory interpersonal relations with others are known to be happier and healthier. Different ways of interaction such as intimacy, sharing, doing enjoyable activities together, and avoiding conflict contribute in different ways to individuals' closeness with one another (Cihangir Çankaya, 2009).

Ayduk et al. (2000) stated in their study that persons with high rejection sensitivity have anxious rejection expectations and are at-risk of personal and interpersonal stress. They also emphasized that fears and doubts regarding

acceptance and belonging may lead either to the termination of their relationships or to behaviours that ensure their well-being.

Previous studies show that happy individuals have high quality friend relations, family support and romantic relations (Biswas-Diener, Diener & Tamir, 2004).

Being physically attractive is one of the most important determinants of being sought after in interpersonal relations. Physically attractive people tend to be perceived as more popular, more wanted and more positive. At the onset of a relationship, people usually worry about how others see them because first impressions are crucial in interpersonal relations. Individuals worry about their impressions when they meet new people (Park & Pinkus, 2009).

The results showed that university students' body image and rejection sensitivity predicted their subjective well-being. Therefore, helping adolescents gain a realistic awareness of their body perceptions and accept their bodies may improve their subjective well-being. In reducing rejection sensitivity, it is also important for significant others to reconsider their attitudes towards unconditional acceptance of adolescents. Psychological counsellors should recognize their responsibilities in increasing adolescents' subjective well-being and they should at the same time guide parents in fulfilling their responsibilities.

YAZAR HAKKINDA

Dr. Vesile Oktan, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde yardımcı docent olarak görev yapmaktadır. Yazar doktora derecesini 2008 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden almıştır. İletişim Adresi: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Söğütli, 61335 Trabzon. / Eposta: vesile@ktu.edu.tr.

ABOUT THE AUTHOR

Dr. Vesile Oktan is working at Karadeniz Technical University Fatih Faculty of Education Department of Educational Sciences as an assistant professor. She had her Phd in 2008 from Karadeniz Technical University Social Sciences Institute. Correspondence Address: Karadeniz Technical University, Fatih Faculty of Education, Department of Educational Sciences Söğütli, 61335 Trabzon. / Email: vesile@ktu.edu.tr
