

Ergenlik ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi

Halil Özcan¹, Burak Subaşı², Beyhan Budak³, Mustafa Çelik⁴, Şeref Can Gürel⁵, Mesut Yıldız⁶

ÖZET:

Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi

Amaç: Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumu olup kişinin kendini olduğundan aşağı ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olma, beğenilir, sevimliye değer bulma ve özüne güvenme halini tanımlamaktadır. Olumlu beden algısı yüksek benlik saygısı ile; olumsuz beden algısı ise düşük benlik saygısı ile ilişkilidir. Depresyon ve anksiyete bozuklukları ise benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etki edebilen klinik durumlardır. Bu çalışmada depresyon ve anksiyete belirtilerinin benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkilerinin ve benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya Ankara Zekâi Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Gençlik Ünitesi'ne başvuran yaşları 12-24 arasında değişen toplam 176 kadın hasta dahil edilmiştir. Katılımcılar sosyodemografik veri formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Beck Anksiyete Ölçekleri'ni (BAÖ) doldurdular.

Bulgular: BDÖ ve BAÖ puanları ile SGKÖ ve RBSÖ puanları arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Gelir düzeyi ve ebeveynlerin eğitim seviyesinin ise tüm ölçekler ile negatif ilişki gösterdiği görülmüştür. Çoklu regresyon analizi sonucunda ise BDÖ puanının hem RBSÖ hem SGKÖ puanı üzerine pozitif yönde yordayıcı etkisinin, ailenin gelir düzeyinin ise SGKÖ puanı üzerine negatif yönde yordayıcı etkisinin olduğu saptanmıştır. Diğer ilişkilerinin anlamlılığının kaybolduğu görülmüştür. Ayrıca, SGKÖ ve RBSÖ puanlarında pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Sonuç: Bu çalışma depresyon belirtisi şiddetinin gerek sosyal kaygı düzeyi gerekse benlik saygısı üzerinde olumsuz etkisinin olduğunu göstermiştir. Ekonomik zorlukların ise sosyal görünüş kaygısını arttırdığı saptanmıştır. Ayrıca sosyal kaygı düzeyi ile benlik saygısının birbiri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Özellikle ülkemiz gibi genç nüfusun yoğunlukta olduğu ülkelerde bu durumların ilişkisine dair çalışmalar ve gençlerin özsayıgılarını kazanmalarına yönelik bireysel, aile ve toplumsal psikososyal rehabilitasyon programlarının gençlerin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyeceği ve onların gelecek yaşamlarında daha mutlu ve sağlıklı bireyler olmalarına yardımcı olacağı kanaatindeyiz.

Anahtar sözcükler: benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon, anksiyete

Journal of Mood Disorders 2013;3(3):107-13

ABSTRACT:

Relationship between self-esteem, social appearance anxiety, depression and anxiety in adolescent and young adult women

Objective: Self-esteem, is the approval of the self-concept by evaluating himself that defines person to be self-satisfied, likeable, lovable, self confident without seeing one's self inferior or superior. Higher self-esteem is associated with positive body image, lower self-esteem is associated with negative body image. Depression is a clinical syndrome that might deteriorate self esteem. In this research we aimed to determine the effects of depression and anxiety symptoms on self-esteem and social appearance anxiety.

Methods: One hundred and seventy six randomly selected participants between the ages of 12-24 those admitted to Ankara Zekâi Tahir Burak Women Health Education and Research Hospital Youth Center and accepted to participate the research were taken to the study. Participants were asked to fulfill sociodemographic data form, Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Social Appearance Anxiety Scale (SAAS), Beck Depression Inventory (BDI) and Beck Anxiety Inventory (BAI).

Results: Regarding to the relationship between RSES, SAAS, BDI and BAI, strongly positive correlation was found. Level of income and parents education is negatively correlated with all inventory scores. According to the lineary regression analyses BDI scores positively predicted RSES and SAAS scores, level of income negatively predicted SAAS scores and losing the effects of significancy of other correlations were shown. Also SAAS and RSES scores were positively correlated with each other.

Conclusion: This research shows that depression severity has a worsening effect on social appearance anxiety and self-esteem. Economic difficulties increase social appearance anxiety. Also social appearance anxiety and self-esteem are related with each other. We think especially in countries majority with young generations such as Turkey, according to researches on relationship between these clinical entities governments might develop individual, family, and psychosocial rehabilitation based social programs, those positively affect the mental health of young people and help them in their future lives to become happier and healthier individuals.

Key words: self-esteem, social appearance anxiety, depression, anxiety

Journal of Mood Disorders 2013;3(3):107-13

¹Psikiyatrist Yrd. Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Erzurum-Türkiye

²Psikiyatrist Uzm. Dr., Elazığ Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Birimi, Elazığ-Türkiye

³Uzman Psikolog, Dr. Zekâi Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara-Türkiye

⁴Psikiyatrist Yrd. Doç. Dr., Adıyaman Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Adıyaman-Türkiye

⁵Psikiyatrist Uzm. Dr., Birecik Devlet Hastanesi Psikiyatri Bölümü, Şanlıurfa-Türkiye

⁶Psikiyatrist Uzm. Dr., Tokat Devlet Hastanesi, Tokat-Türkiye

Yazışma Adresi / Address reprint requests to: Halil Özcan, Atatürk Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Erzurum-Türkiye

Elektronik posta adresi / E-mail address: halilozcan23@yahoo.com

Telefon / Phone: +90-442-231-7362

Faks / Fax: +90-442-231-5000

Kabul tarihi / Date of acceptance: 7 Mayıs 2013 / May 7, 2013

Bağıntı beyanı:

H.Ö., B.S., B.B., M.Ç., Ş.C.G., M.Y.: Yazarlar bu makale ile ilgili olarak herhangi bir çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Declaration of interest:

H.Ö., B.S., B.B., M.Ç., Ş.C.G., M.Y.: The authors reported no conflict of interest related to this article.

GİRİŞ

Benlik, kısaca kişinin kendini algılaması olarak tanımlanır ve davranışın en önemli belirleyicisidir. Benlik, kişinin kendini bildiği andan itibaren çevresi ile etkileşimi yoluyla oluşur, birey çevresini buna göre algılar ve uygun yaşantıları özümlemeler (1). Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumu olup kişinin kendini olduğundan aşağı ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olma, kendini olumlu, beğenilir, sevmeye değer bulmayı ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (2). Benlik saygısı yüksek bireyler daha yaratıcı, başarılı ve sağlıklı, kendine güvenen, atılgan, fikirlerini kolayca ifade eden, sosyal yönden uyumlu kişiler olarak görülmektedir (2,3). Benlik saygısının duygusal, zihinsel, toplumsal ve bedensel öğeleri vardır. Kendini değerli hissetme, yeteneklerini ortaya koyabilme, başarıya, toplum içinde beğenilir olma, kabul görme, sevilme, kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenlerdir (4).

Bireyler diğer insanlar üzerinde daha etkili bir izlenim bırakmak ve çekici görünmek için çabalamaktadırlar. Çoğu insan çekici bireylerle daha fazla iletişim kurmak istemektedir (5). Bu durum benlik sunumu ya da izlenim yönetimi olarak tanımlanmaktadır. Diğer insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakamayacağını düşünen birey ise kaygı yaşamaktadır (6). Harter'a göre (7) kişinin görünüşü hakkındaki duygularının nasıl olduğu, yani fiziksel saygısı bütün benlik saygısını etkileyen en önemli etkidir. Görünüşe verilen anlam ve görünüşle ilgili değerlendirmeler, içinde bulunulan zamana ve toplumun kültürüne göre değişebilmektedir.

Hart, Leary ve Rejeski (8), bireylerin fiziksel görünüşünden dolayı yaşadıkları kaygıyı ölçebilmek amacıyla Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'ni (SGKÖ) geliştirmişlerdir. Bu çalışmada sosyal anksiyetenin bir çeşidi olarak belirtilen sosyal fizik kaygısı, insanların fiziksel görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilmesiyle yaşadıkları kaygı ve gerginlik olarak tanımlanmaktadır. Hart ve arkadaşlarına göre (9) ise sosyal görünüş kaygısı kavramı boy, kilo, kas yapısı gibi genel fiziksel görünüşün ötesinde bireyin ten rengi ve yüz şekli (burnu, gözlerinin uzaklığı, gülüşü vs.) gibi beden algısı ve beden imajına dair özellikler de içeren daha kapsamlı bir kavramdır.

Yani genel fiziksel görünüşün ötesinde daha ayrıntılı ve bütüncül bir durum söz konusudur.

Beden imajı, bireyin benlik saygısından başka yeme davranışlarını, sosyal kaygı düzeylerini, cinsel davranışlarını, sosyal ilişkilerini ve duygusal durumlarını da belirleyici bir etkiye sahiptir (10). Sosyal görünüş kaygısı, bireyin bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Çoğu sosyal kaygılı kişi, depresyondaki gibi kendi değeri ve önemine ilişkin olumsuz inançlara sahiptirler. Ancak, depresyonlu bireylerde olduğu gibi sosyal kaygılı bireylerde de bu inançlar sürekli olmayıp, başkalarından kendilerine yönelik tehdit algılamadıkları durumlarda ya da yalnız olduklarında benliğe karşı oldukça olumlu düşüncelere dönüşürler (11). Benliğe yönelik olumsuz değerlendirmeleri depresif belirtilerin içinde görme geleneği Freud ile başlar ve bilişsel yaklaşımlarla da devam eder. Kuramsal açıklamalarda sosyal kaygı ile düşük benlik saygısı ya da benliği olumsuz değerlendirme eğilimi sıklıkla bir arada ele alınırken bu varsayımı doğrudan destekleyecek çok az sayıda araştırma mevcuttur (12). Bazı araştırmalar, sosyal kaygı ile düşük benlik saygısı arasında ilişki olduğuna yönelik kanıtlar sunmakla (13,14) beraber, bu bulguları destekleyecek yeterli sayıda araştırma bulunmamaktadır. Diğer taraftan Joinson'un (15) internet aracılığıyla yaptığı bir araştırmanın sonuçlarının benliği olumsuz değerlendirmenin sosyal kaygıda önemli bir rol oynadığına ilişkin yeterli kanıt bulunmadığına işaret etmesi, De Jong'un (16) yüksek ve düşük sosyal kaygılı bireylerin benlik saygısı düzeyleri arasında fark bulunmadığına ve her iki grubun da yüksek benlik saygısına sahip olduğu sonucuna ulaşması, benliği olumsuz değerlendirmenin; tek başına sosyal kaygının önemli bir özelliği olduğuna kuşkuyla bakılacağına işaret etmektedir. Literatürde sosyoekonomik değişkenlerin benlik saygısı üzerine etkisi araştırmalarda gösterilmiştir (17). Ayrıca literatürde depresyon belirtileri ile benlik saygısı ve beden imajı arasında negatif ilişki olduğu ile ilgili veriler bulunmaktadır (18,19). Bu nedenle biz bu çalışmada depresyon ve anksiyete belirtilerini de tarayıp; sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye etkilerini dışlamak istedik.

Bu çalışmada anksiyete ve depresyon belirtilerinin ve sosyodemografik değişkenlerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı üzerine olan etkilerinin ve sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma Ankara Dr. Zekâi Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Gençlik Merkezi Ünitesi'nde 15.10.2011-30.10.2011 tarihleri arasında yürütülmüştür. Gençlik ünitesine 12-24 yaş arası kadınlar, kadın sağlığı ve hastalıkları ve cilt hastalıkları polikliniklerinden hizmet almak amacıyla başvurmuşlardır. Araştırmaya gençlik ünitesine başvuran hastalardan araştırmaya katılmayı kabul eden rastgele seçilmiş 12-24 yaş aralığında olan 176 kadın katılmıştır.

Uygulanan Ölçekler:

Katılımcılar demografik ve sosyoekonomik veri formunu ve ardından Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Beck Depresyon ve Beck Anksiyete Ölçekleri'ni doldurmuşlardır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Morris Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilmiş 63 maddeden oluşan 12 alt ölçeği olan bir ölçektir (20). Benlik saygısı alt ölçeği 10 sorudan oluşan 4 dereceli likert türü bir ölçek olup; 5 soru ters kodlanmıştır. İstenildiği takdirde alt ölçekler araştırmalarda ayrı ayrı kullanılabilir. Denekler, 0 ile 6 puan arasında puan almaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, benlik saygısı düzeyinin düşmesine işaret etmektedir (21). Çuhadaroğlu (22) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Tuğrul (23) tarafından yapılmıştır. Ayrıca psikiyatrik görüşme sonuçlarıyla ölçek alt boyutları arasındaki ilişkinin 0.71 olduğu belirtilmiştir (24).

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ): Bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve arkadaşları (12) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 16 maddelik, beşli likert tipinde öz bildirim (self-report) tarzı bir ölçektir. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği, bireylerin görünüş kaygıları ile ilgili bilişsel, emosyonel ve davranışsal ifadelerden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanın yükselmesi benlik saygısındaki düşmenin göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan (25) tarafından yapılmıştır.

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ): Beck ve arkadaşları tarafından 1961 yılında geliştirilmiştir (26). Ölçek her

birinde 4 seçenek bulunan 21 belirti kategorisini içerir. Bireyden, uygulama günü de dahil olmak üzere, geçirilen son bir hafta içinde kendini nasıl hissettiğini en iyi ifade eden cümleyi seçerek işaretlemesi istenir. Her maddeye 0-3 arasında puan verilir, tüm sorulara verilen yanıtların toplanmasıyla depresyon puanı hesaplanır. Toplam puanın yüksek oluşu depresyon düzeyi ya da şiddetinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin ülkemiz için güvenilirlik ve geçerlik çalışması 1980 yılında Teğin tarafından yapılmış, iki bağımsız çalışmada ölçeğin kesme puanları 17 ve 21 olarak alınmış, bu puanların üzerindeki olguları depresyon açısından normalden ayırdedebildiği belirlenmiştir (27).

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ): Beck ve arkadaşları tarafından 1988 yılında geliştirilmiş (28) Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Ulusoy ve arkadaşları tarafından 1998 yılında yapılmıştır (29). Bireyin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığını değerlendirmektedir. Yirmi bir maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Hastaya sorulan sorularla sıkıntı hissini onu son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiği sorgular. Yüksek puan yaşanan anksiyetenin yüksek olduğunu göstermektedir.

İstatistiksel Analiz

Analizlerde istatistiksel paket programı (SPSS 17.0) kullanılmıştır. Araştırmada sosyodemografik veriler için tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Ölçekler arası ilişki ve sosyodemografik değişkenlerin ölçek puanları ile ilişkisi Pearson (bağıntı) analizi ile değerlendirilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısı üzerine belirleyici etkisi olan klinik değişkenlerin belirlenmesi için lineer regresyon analizi uygulanmıştır.

SONUÇLAR

Çalışmaya katılan hastaların yaş ortalaması 19,2±3,8 olarak bulunmuştur. 134 kişi öğrenci, 24 kişi ev hanımı olup 18 kişi bir işte çalışmaktaydı. Ebeveynlerin eğitim düzeyinin kaydedilmesinde farklı eğitim düzeyine sahip olmaları halinde eğitim düzeyi yüksek olan ebeveyn esas alındı. Geçmiş tıbbi ya da psikiyatrik hastalık öyküsü, başvuru ve ilaç kullanımları sorulduğunda 13 kişide düzenli ilaç almasını gerektiren herhangi bir hastalık varken 163

Tablo 1: Grubun sosyodemografik özellikleri

Özellikler	Çalışma grubu sayısı (n=176) yüzde (%)
Eğitim düzeyi katılımcı ebeveyn	
Okur - yazar değil	4 (%2,2) - 1 (%0,6)
İlk - ortaokul	21 (%11,9) - 112 (%63,6)
Lise (mezun - okuyan)	71 (%40,3) - 43 (%24,4)
Üniversite (mezun - okuyan)	80 (%45,4) - 20 (%11,4)
Gelir düzeyi (aylık)	
Asgari ücret veya altı	16 (%9,1)
Asgari ücret-1000 tl	83 (%47,2)
1000-3000 tl	68 (%38,6)
3000 tl üzeri	9 (%5)
Yaşadığı yer	
İl merkezi	124 (%70,4)
İlçe	45 (%25,6)
Köy	7 (%4)

kişide yoktu. Üç kişi daha önce antidepresan ilaç kullanmıştı, 171 kişide hayatı boyunca herhangi bir ruhsal hastalık tanısı yoktu, 2 kişi geçmişte psikoterapi aldığı belirtiliyordu ancak çalışma esnasında hiçbir katılımcı psikiyatrik bir tedavi almıyordu. Çalışma grubunun bazı sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Değişkenler arası ilişkiye bakıldığında SGKÖ, BDÖ, BAÖ, RBSÖ puanlarının tümünde birbiri ile pozitif yönde güçlü ilişki saptanmıştır (Tablo 2). Gelir düzeyinin tüm ölçekler ile negatif ilişki gösterdiği belirlendi (BDÖ, rs,=-0.30, p<0,001; BAÖ, rs,=-0.25, p<0,01; SGKÖ, rs,=-0.31, p<0,001; RBSÖ, rs,=-0.25, p<0,05). Ebeveyn eğitim durumu ise BDÖ (rs,=-0.19, p<0,05) ve BAÖ (rs,=-0.21, p<0,01) ile negatif yönde ilişki göstermekteydi.

Tablo 2: Ölçeklerden alınan ortalama puanlar ve ölçekler arası bağıntı analizi sonuçları

	Ortalama±SS	BDÖ r değeri	BAÖ r değeri	RBSÖ r değeri
SGKÖ	12,6±11,6	,428**	,385**	,509**
BDÖ	12,85±10,12		,629**	,555**
BAÖ	15,9±11,8			,437**
RBSÖ	7,41±3,67			

SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği, BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği, RBSÖ: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, SS: Standart Sapma**: p<0,01

Tablo 3: Benlik saygısını yordayan etkenler (Lineer Regresyon Analizi)

Model	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar		
	B	Standart Hata	Beta	t	P
BAÖ	0.052	0.037	0.158	1.391	0.168
BDÖ	0.160	0.043	0.431	3.720	0.000
Gelir	-0.478	0.502	-0.098	-0.952	0.344
Ebeveyn eğitim	-0.076	0.503	-0.015	-0.152	0.880

R²=0.580, BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

Tablo 4: Sosyal görünüş kaygısını yordayan etkenler (Lineer Regresyon Analizi)

Model	Standardize Olmayan Katsayılar		Standardize Katsayılar		
	B	Standart Hata	Beta	t	P
BAÖ	0.155	0.084	0.166	1.856	0.065
BDÖ	0.272	0.098	0.249	2,771	0.006
Gelir	-3.537	1.181	-0.230	-2,994	0.003
Ebeveyn eğitim	0.374	1.168	0.024	0.320	0.749

R²=0.494, BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği, BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

Çalışmamızda ayrıca benlik saygısı ve sosyal kaygı üzerine etki eden etmenlerin ortaya konulabilmesi için lineer regresyon analizi uygulandı. Analiz sonucunda ise BDÖ puanının hem RBSÖ hem SGKÖ puanı üzerine pozitif yönde yordayıcı etkisinin, ailenin gelir düzeyinin ise SGKÖ puanı üzerine negatif yönde yordayıcı etkisinin olduğu saptanmış, diğer bağıntıların anlamlılığının kaybolduğu görülmüştür (Tablo 3 ve Tablo 4).

TARTIŞMA

Biz bu araştırmada benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete belirtilerinin birbiri ile yüksek oranda ilişkili olduğunu ayrıca sosyodemografik özelliklerin bu belirtiler üzerinde etkili olabileceğini bulduk. Araştırmamızın örnekleminin çoğu genç kız öğrencilerden oluşmaktaydı. Bu kişilerin büyük çoğunluğu lise ve üniversite öğrencisi olup herhangi bir işte çalışmıyor ve şehir merkezinde yaşıyordu. Ergenlik yaşları farklı kaynaklara göre değişmekle birlikte 11-20, 12-25 gibi yaş aralıklarının ergenlik yaşları olarak kabul edilebileceği birçok kaynakta bildirilmektedir (29). Bu verilere dayanarak biz çalışma grubunun önemli bir çoğunluğunu ergenlik çağındaki kızların oluşturduğunu söyleyebiliriz. Ergenlik kimlik oluşturma açısından oldukça önemli bir dönemdir. Olumlu bir kimlik oluşturma ergenin ruhsal sağlığı ile de yakından ilişkilidir. Böyle kritik bir dönemde, kimlik oluşumunda rolü olan benlik saygısı, ergenlik dönemine etkisi açısından önemli görülmektedir. Buna göre benlik saygısı yüksek bireyler, daha çok zor aktiviteleri tercih etmekte, çabalarının başarıyla sonuçlanacağı konusunda kendilerinden emin gözükmekte, duygusal dalgalanmalara daha az duyarlı olmakta, depresyondan daha az etkilenmektedirler. Başkalarından gelecek geri bildirimleri kabullenmeye daha açık olmakta, daha az olumsuz etki kaydetmekte ve başkalarının kendilerinden üstün olduklarını fark ettiklerinde olumsuz etki yaşamamaktadırlar (30). Araştırmacılara göre ergenlerin duyguları özellikle ilk ergenlik döneminde oldukça değişkendir fakat benlik saygısının durağan bir özelliği vardır. Çocukluk döneminde yüksek benlik saygısına sahip bir birey ergenlik döneminde de yüksek benlik saygısı gösterebilmektedir. Orta ve son ergenlik döneminde de benlik saygısı artmaktadır (31). Yapılan araştırmalar ergenlerin kendi değerlerinin farkına varabilmek için kendilerini yaşlılarıyla karşılaştırdıklarını ve bu tür karşılaştırmaların da 6-7 yaşlarda baş-

layan gelişimsel bir olay olduğunu ve ergenlik dönemi boyunca yoğunlaştığını göstermektedir (32,33).

Gelir düzeyi ve ebeveyn eğitim durumu ile SGKÖ, BAÖ, BDÖ ve RBSÖ puanları arasında negatif ilişki saptanması; gelir düzeyi yüksekliğinin, kişinin kendi ve ebeveynin eğitim düzeyinin yüksek olmasının psikopatolojiden koruyucu etkilerinin olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum kişilerin orta gelir düzeyine sahip olmalarının ruh sağlıklarını pozitif yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Örnekleminiz ağırlıklı olarak gelir düzeyi alt ve orta kesimdeki kişilerden oluştuğu için az gelir düzeyinin psikopatolojiye yatkınlık sağlıyor olabileceğini söylesek de üst düzeyde gelire sahip kişiler için yorum yapamamaktayız. Torucu (34), düşük sosyoekonomik düzeydeki ergenlerin benlik saygısında düşme olduğunu ve anne-baba eğitim düzeyinin yüksekliği ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde Aksoy (35) da çalışmasında sosyoekonomik düzey ve anne-baba öğrenim durumunun benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu bulmuştur. Uygulanan ölçeklerin puanlarının hepsinin grupta birbiri ile pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı olması psikopatolojilerin birbirini etkiliyor olabileceğini, sosyal görünüş kaygısının ve düşük benlik saygısının depresyon ve anksiyete semptomlarının fazlalığı ile ilişkisi olduğunu düşündürmektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çok sayıda araştırma mevcuttur. Coleman ve Hendry (36) yüksek benlik saygısına sahip olanların mutlu, sağlıklı, üretken ve başarılı olma eğilimi gösterdiklerini, güçlükleri yenmek için daha uzun süre çaba harcadıklarını, gece daha iyi uyuduklarını, daha az ülsere yakalanma riskleri olduğunu, diğerlerini kabul ve yaşatlarının baskılarına daha az eğilim gösterdiklerini, düşük benlik saygısına sahip olanların ise endişeli, karamsar, gelecek hakkında olumsuz düşünceleri olan ve başarısızlık eğilimleri olan bireyler olduklarını belirtmiştir. Kassin (37) ise düşük benlik saygısına sahip bireylerin başarısızlığı bekleme, sinirli olma, daha az gayret gösterme gibi özellikler sergilediklerini ve yaşamdaki önemli şeyleri gözardı edebileceklerini, ayrıca başarısız olduklarında kendilerine değersiz ve yeteneksiz oldukları ile ilgili suçlamalarda bulunabileceklerini ifade etmiştir. Depresyon düşük benlik saygısının emosyonel anlatımı olarak düşünülebilir (22). Depresyonu olanlarda benlik saygısının düşük olduğu literatürde bildirilmektedir (38). Grubumuzda tanı düzeyinde olmasa da depresyonla beraber anksiyete puanlarının da yüksek olması sosyal kaygı

düzeyinin, bir yönden de sosyal görünüş kaygısı düzeyinin yüksek olduğunu gösterebilir. Depresyon ve anksiyete sıklıkla bir arada görülürler. Amerika Birleşik Devletleri'nde ruhsal rahatsızlıkların epidemiyolojisiyle ilişkili olarak yapılan bir çalışmada major depresyonu olan hastaların %58'inde ikincil bir anksiyete bozukluğu olduğu aynı şekilde herhangi bir anksiyete bozukluğu olan hastalarında % 68'inde major depresyon görüldüğü saptanmıştır (39). Biz lineer regresyon analizi yaparak depresyonun benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı üze-

rine olan etkisini dışlamaya çalıştık.

Sonuç olarak bu çalışmada benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete belirtilerinin bir-biri ile yüksek oranda ilişkili olduğu bulunmuştur. Özellikle ülkemiz gibi genç nüfusun yoğunlukta olduğu ülkelerde bu durumların ilişkisine dair çalışmalar ve gençlerin özsaygılarını kazanmalarına yönelik bireysel, aile ve toplumsal programların gençlerin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyeceği ve onların gelecek yaşamlarında daha mutlu ve sağlıklı bireyler olmalarına yardımcı olacağı kanaatindeyiz.

Kaynaklar:

1. Kuzgun Y. Ana-Baba Tutumlarının Bireyin Kendini Gerçekleştirme Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü, Ankara 1972.
2. Yörükoğlu A. Gençlik Çağı. 10. Basım, İstanbul: Özgür Yayınları, 1998: 36-49.
3. Brown J, Mann L. Decision-making competence and self-esteem: A comparison of parents and adolescents. *J Adolesc* 1991;14:363-71.
4. Yörükoğlu A. Gençlik Çağı. Ankara: Tisa Matbaası, 1985:66-86.
5. Yousefi B, Hassani Z, Shokri O. Reliability and Factor Validity of the 7-Item Social Physique Anxiety Scale (SPAS-7) among University Students in Iran. *World Journal of Sport Sciences* 2009;2:201-4.
6. Leary MR, Kowalski RM, Campbell CD. Self-presentational concerns and social anxiety: The role of generalized impression expectancy. *Journal of Research in Personality* 1988;22:308-21.
7. Harter S. Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development. Developmental perspectives on the self-system. In Heatherington EM (editor). New York: Wiley, 1983:275-386.
8. Hart EA, Leary MR, Rejeski WJ. The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 1989;11:94-104.
9. Hart TA, Flora DB, Palyo SA, Fresco DM, Holle C, Heimberg RC. Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*. 2008;15:48-59.
10. Cash TF, Fleming EC. The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *Journal of Eating Disorder*. 2002;31:455-60.
11. Clark DM, Wells A. A cognitive model of social phobia. Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment. *Rumination And Negative Appraisal In Social Phobia*. In, Heimberg RG, Liebowitz MR, Hope DA, Schneier FR (editors). New York: Guilford Press, 1995:143-59.
12. Alden LE, Mellings TMB, Ryder AG. Social anxiety, social phobia, and the self. In *Textbook of Social Phobia: Multiple Perspectives. The Essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians*. Hofmann SG, DiBartolo PM (editors). Needham Hill, MA: Allyn & Bacon. 2001:32-56.
13. Baldwin M, Sinclair L. Self esteem and if then contingencies of interpersonal acceptance *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996;71:1130-41.
14. Arınoğulları Z. Ortaöğretim öğrencilerinde sosyal fobi ve benlik saygısı arasındaki ilişki ve bunları etkileyen faktörler. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri AD, Diyarbakır 2001.
15. Joinson AN. Anonymity, disinhibition and social desirability on the Internet. *Behaviour Research Methods, Instruments and Computers*. 1999;31:433-8.
16. De Jong PJ. Implicit self-esteem and social anxiety: differential self-favouring effects in high and low anxious individuals. *Behaviour Research and Therapy*. 2002;40:501-8.
17. Torucu BK. "13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi ve Anne-Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp, Karşılaştırılması". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1990 İzmir.
18. Pınar R. Obezlerde Depresyon, Benlik Saygısı Ve Beden İmajı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2002;6:30-41.
19. Tan M, Karabulutlu E. Sürekli ayaktan periton diyalizi (Sapd) uygulanan hastaların benlik saygısı ve beden imajını algılayışları. Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2004;7:67-73.
20. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
21. Erman K, Şahan A, Can S. Sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. <http://www.bilalcoban.com/index>, adresinden 21 Şubat 2008 tarihinde indirilmiştir.
22. Çuhadaroğlu F: Adolesanlarda benlik saygısı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Psikiyatri AD, Ankara, 1986.
23. Tuğrul C. Alkoliklerin çocuklarının aile ortamlarındaki stres kaynakları, etkileri ve stresle başa çıkma yolları. *Türk Psikoloji Dergisi*. 1994;9:57-73.
24. Demirtaş A, Dönmez A. Yakın ilişkilerde kıskançlık: bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2006;17:181-91.

25. Doğan T. Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2010;39:151-9.
26. Beck AT. An inventory for measuring depression. Arch Gen Psychiatry 1961;4:561-71.
27. Tegin B. Depresyonda bilişsel bozukluklar: Beck modeline göre bir inceleme. Hacettepe Üniversitesi Yayınlanmamış Doktora Tezi, Psikoloji Bölümü, Ankara 1980.
28. Beck AT, Epstein N, Brown G. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. J Consult Clin Psychol. 1988;56:893-7.
29. Ulusoy M, Şahin N, Erkman H. Turkish Version of The Beck anxiety inventory: psychometric properties. J Cognitive Psychotherapy: Int Quaterly. 1998;12:28-35.
30. Set T, Dağdeviren N, Aktürk Z. Ergenlerde cinsellik. Genel Tıp Derg. 2006;16:137-41.
31. Yelsma P, Yelsma J. Self-Esteem and social respect with in the high school., Journal of Social Psychology. 1998;4:138.
32. Hart D. Self-concept in the social context of the adolescent. In Textbook of Self, ego, and identity: Integrative approaches. Lapsley D, Power F (editors). New York: Springer-Verlag, 1988:71-90.
33. Ruble DN, Boggiano AK, Feldman NS, Loebel JH. Developmental analysis of the role of social comparison in self-evaluation. Developmental Psychology.1980;16:105-15. (Reprinted in Damon W (editor). Social and personality development: Essays in the growth of the child. New York: Norton, 1983.
34. Torucu KB. "13-14 Yaşındaki Gençlerin Sosyo-Ekonomik Düzeyi ve Anne-Baba Tutumlarındaki Farklılıkların Belirlenip Benlik Saygısına Etkisinin Araştırılıp, Karşılaştırılması". Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir 1990.
35. Aksoy A. Lise son sınıf öğrencilerinin özsayı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 1992.
36. Coleman J, Hendry L. The Nature of Adolescence. Second Edition, London: Routledge, 1990: 47.
37. Kassin S. " Psychology", Second Edition, New Jersey: Prentice Hall, 1998: 33.
38. Galletly C, Clark A, Tomlinson L. A Group program for obese, infertile women: weight loss and improved psychological health. J Psychosom Obstet Gynaecol. 1996;17:125-8.
39. Kessler RC, Nelson CB, Mc Gonagle KA. Comorbidity of DSM-III-R major depressive disorder in the general population results from the US National Comorbidity Survey. Br J Psychiatry. 1996;30:17-30.