

Sosyal Görünüş Kaygısı ile Utangaçlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Ahmet KARA¹

Öz: Bu çalışmanın amacı, sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Çalışma grubunu, 17-23 yaşları arasında 141 kadın ve 122 erkek olmak üzere toplam 263 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Utangaçlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler, korelasyon ve basit regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, sosyal görünüş kaygısı, utangaçlığı anlamlı ve pozitif yönde açıkladığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında sosyal görünüş kaygısı, utangaçlığı açıklayan önemli değişken olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sosyal görünüş kaygısı, utangaçlık, basit regresyon analizi

Giriş

İnsan, toplumsal ve duygusal bir varlıktır. Bu yönüyle, çoğu zaman çekici insanlarla iletişim kurmak istemektedirler. Bu yüzden insan, diğer insanlar üzerinde daha çekici ve olumlu bir izlenim bırakmak için harekete geçerler. Olumlu bir izlenim bırakamayacaklarını düşündüklerinde ise bireyler kaygı yaşarlar (Leary ve Kowalski, 1995). Oluşan bu kaygı, sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılmaktadır. Sosyal görünüş

1 Eskişehir Osmangazi Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD. Eskişehir ahmetkara9126@gmail.com

kaygısı, insanların fiziksel görüntülerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilirken ortaya çıkan kaygı durumudur. Diğer bir deyişle, insanların, başkaları tarafından kendi fiziksel görüntülerinin değerlendirilmesine karşı hissettikleri duygusal tepkidir (Çınar & Keskin, 2015). Sosyal görünüş kaygısı, aslında insanların bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajının sonucu olarak değerlendirilebilir (Doğan, 2010).

Beden imajı, bireyin fiziksel görünüşü ile ilgili duygularını, inançlarını, davranışlarını ve düşüncelerini içeren kendilik algısıdır (Cash ve Pruzinsky (1990). Cash (2004)' e beden imajı, bireyin sadece fiziksel görünüşü ile ilgili olmayıp, çok yönlü somutlaşmış psikolojik deneyimlerini de içermektedir. Bu noktada beden imajı, basit ve tek bir şeyi ifade etmez. Beden imajı, kompleks ve çok boyutlu bir yapıdır (Cash, 2002). Moe'ya (1999) göre beden imajı, bireyin dış görünüşü hakkında zihninde oluşturduğu bir resimdir. Beden imajı, bireyin bedeni hakkında başkalarının ne düşündüğü hakkında inançlarını da içerir. Yani birey başkalarının karşına çıktığında, karşı tarafın kendisi hakkındaki düşüncesi üzerinde durmaktadır ve bu durumda birey kaygı yaşamaktadır. Yaşadığı kaygı, bireyin diğer insanlar karşısında utangaç bir tavır sergilemesine neden olmaktadır (Çınar & Keskin, 2015).

Utangaçlık, bireyin toplumsal etkileşimlerden kaçınması ve toplumsal ortamlara katılmada başarısızlık durumudur (Pilkonis, 1997b). Diğer bir tanımda ise utangaçlık, bireyin kendini rahat hissedememesi, başkalarından kaçma ve geri çekilme eğilimidir (Umeh, 2013).

Utangaçlığın nedenlerine bakıldığında, Demirbaş (2009), bireyin kendisini suçlaması, başkalarından olumsuz değerlendirmekten korkmaları utangaçlığının nedenleri arasından sayılabilir. Yüksel (2003)'e göre utangaçlık, kişiler arası ilişkilerde yaşanan tedirginlik ve kısıtlama duygusundan, benlik saygısının düşük olmasından ve reddedilme korkusundan ortaya çıkan kişiler arası bir sorun olarak ele alınmaktadır. Görüldüğü gibi, utangaçlığın etkileyen önemli faktörlerden birisi de sosyal görünüş kaygısı denilebilir.

Utangaçlığa müdahalede, iki odak nokta üzerinde durulmaktadır. Bunlardan birincisi bireyin kendisini düzenlemesine, ikincisi ise bireye

bir takım sosyal beceriler kazanmasına yardımcı olmak yer almaktadır. Bu iki odak temelinde yapılacak düzenlemeler, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal beceri geliştirmek ve rol oynama tekniği kullanılarak yapılabilir (Eryılmaz, 2015).

Utangaçlığın belirtileri, psikomotor belirtiler, fizyolojik belirtiler, bilişsel belirtiler ve duyuşsal belirtiler olarak gruplandırılmıştır (Henderson ve Zimbardo, 1998). Utangaçlığın belirtileri Tablo-1’ de özetlenmiştir.

Tablo-1: Utangaçlığın Belirtileri

Psikomotor	Fizyolojik	Bilişsel	Duygusal
Geri Çekilme ve Pasiflik	Hızlı kalp atışı	Kendisiyle, başkalarıyla ya da durumla ilgili olumsuz düşünceler geliştirme	Kendi farkındalığı ile ilgili acı çekme
Göz temasından Kaçma	Ağız kuruluğu	Değerlendirilmekten korkma ve başkası tarafından aptal bulunma korkusu	Utanç duyma
Korku duyulan ortamlardan kaçma	Soğuk terleme ya da titreme	Endişe ve mükemmeliyetçilik	Düşük özsaygı
Alçak sesle konuşma	Karın ağrıları	Sosyal etkileşimler sonrasında kendi kendini suçlama	Üzgün olma hali
Konuşma akıcılığında bozukluk	Baş dönmeleri ya da baygınlık hissetme	Ben yetersiz ve etkileyici değilim düşüncesi	Yalnızlık
Sinirli davranışlar el ya da yüzle oynama	Kendisini ya da durumunu gerçek dışı hissetme	Sosyal ortamlara dair yanlış inançları	Depresyon ve kaygıdır.

Not: Tablo-1 Utangaçlığın Belirtileri, (Henderson ve Zimbardo, 1998)'ten Uyarlanmıştır.

Literatürde utangaçlık ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki çalışmalar utangaçlığı etkileyen faktörler bağlamında incelenmiştir. Demirbaş'a (2009) göre utangaç bireyler, başkalarının kendilerini olumsuz değerlendirebileceklerini düşündüklerinde kaygı yaşarlar. Bu kaygı, bireyin kendisi hakkında yanlış ve olumsuz inanç oluşturmasına yol açmaktadır. Sonuç olarak, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin utangaç tavır sergilemesine neden olabilir. Çınar & Keskin (2015), utangaç bireyler kendi vücut yapısından hoşnut olmayan, daha karamsar, kişiler arası ilişkilerde güvensiz ve yetersiz hisseden ve onaylama gereksinim olan kişilik özelliğini barındırmaktadırlar. Böyle bir kişilik yapısının oluşmasında etken olan en önemli faktörlerden birisi de sosyal görünüş kaygısıdır denilebilir. Çünkü utangaç birey, başkalarının karşına çıktığı zaman, direk karşı tarafın kendisi hakkında düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına odaklanmaktadır. Bu durum birey için reddedilme korkusuna dönüşmektedir. Böylece birey bir kaygı yaşamaktadır. Bu kaygı da bireyin utangaçlık yapısını aktif hale getirmektedir.

Literatür bakıldığında, utangaçlığın, özsaygı (Yüksel, 2003), yalnızlık (Carducci, 2000), romantik ilişkiler (Johson, Aikman, Danner and Eling, 1995), sosyal kaygı (Haynes-Clements ve Avery, 1984), kişiler arası reddedilme korkusu (Demir ve Koydemir, 2008), öznel iyi oluş (Ponti ve Tani, 2015), mizah tarzı (Erozkan, 2009) gibi kavramlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Tüm bunların yanında sosyal görünüş kaygısı, utangaçlıkla doğrudan ilişkili bir diğer kavramdır. Literatürde süreç açısından sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkilerin ampirik olarak incelendiği çalışmaların yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bu çalışmanın amacı, sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkileri incelemektir.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu araştırmanın modeli, ilişkisel tarama modeli olarak belirlenmiştir. Verilerin toplanması, araştırmacı tarafından iki haftalık zaman diliminde bireysel uygulama şeklinde yapılmıştır. Araştırmanın, bağımsız değişkeni sosyal görünüş kaygısı; bağımlı değişkeni ise utangaçlıktır. Araştırmada verilerin analizinde korelasyon ve basit regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Ayrıca bazı betimsel istatistikler kullanılmıştır.

Örnekleme

Bu çalışmanın evrenini, Eskişehir’de yer alan bir kamu üniversitesinde öğrenim gören Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmada uygun örnekleme ve maksimum çeşitlilik yöntemine başvurulmuştur. Gönüllük kriteri dikkate alınarak, çalışma örneklemine girecek öğrenciler Eskişehir’de yer alan bir kamu üniversitesinde öğrenim gören Eğitim Fakültesi öğrencileri arasından seçilmiştir. Bu çalışmada, 141’i (%53.61) kadın ve 122’si (%46.39) erkek olmak üzere toplam 263 üniversite öğrencisi yer almıştır. Ayrıca öğrencilerin yaş aralığı 17-23’dür. Öğrencilerin yaş ortalaması 19.50 standart sapması ise 1.53’dür.

Veri Toplama Araçları

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ):Bu ölçek, Hart ve arkadaşları tarafından (2008) geliştirilmiştir. Türkçe uyarlanması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. SGKÖ 16 maddeden oluşmaktadır. Tek boyutludur. Ölçeğin kullanım amacı, bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmektir. Ölçeğin puan hesaplaması şu şekildedir: SGKÖ’den alınan puan arttıkça, sosyal görünüş kaygısı da artmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 1. maddesi tersten kodlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 93 olarak bulunmuştur. Test yarılama yoluyla elde edilen güvenirlik katsayısı ise, 88’dir.

Utangaçlık Ölçeği: Bu ölçek, Cheek tarafından (1983) geliştirilmiş olup Türkçe uyarlanması Güngör (2001) tarafından gerçekleştirilmiştir. Utangaçlık ölçeği, 20 maddelik bir ölçektir. Tek boyutludur. Ölçeğin puan hesaplaması, ölçekten alınacak en yüksek puan 100, en düşük ise 20 puandır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, bireyin kendisini utangaç olarak algıladığını göstermektedir. Güngör (2001) tarafından yapılan güvenilirlik çalışması sonuçları incelendiğinde, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .91 ve ölçeğin test tekrarı test yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayısı ise .83 olduğu görülmektedir.

Bulgular

Betimsel İstatistikler

Araştırmada yer alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları ve utangaçlıklarına yönelik betimsel istatistikleri sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo-2 Betimsel istatistikler

Değişkenler n	X	SS
Sosyal Görünüş Kaygısı 263	56.64	13.02
Utangaçlık 263	51.51	14.79

Sosyal Görünüş Kaygısının Utangaçlık İle İlişkilerine Yönelik Bulgular

Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla *Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi* yapılmıştır. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo-3 Korelasyon Analizi Sonuçları

	Utangaçlık
Toplam Sosyal Görünüş Kaygısı	.34**

**p<.01

Tablo 3'deki bulgulara göre, sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde korelasyon ($r= 0.34$, $p<.01$) vardır. Bu bulgulara göre, öğrencilerin sosyal görünüş kaygıları arttıkça, utangaçlık düzeyleri de yükselmekte ya da utangaçlık düzeyleri yükseldikçe sosyal görünüş kaygıları artmaktadır.

Sosyal Görünüş Kaygısının Utangaçlığı Yordama Düzeyine İlişkin Bulgular

Sosyal görünüş kaygısının utangaçlığı yordama düzeyinin belirlenmesi amacıyla Basit Regresyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo-4 Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Utangaçlık	B	SH	β	t	p
Sabit	73.32	3.84		19.07	.000
Sosyal görünüş kaygısı	.38	.06	.34	5.82	.000

$n=263$, $R= .34$, $R^2=.12$ $F=33.87$, $p< .01$

Tablo 4'teki basit regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, sosyal görünüş kaygısının utangaçlığı anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir [$R=.34$, $R^2=.12$, $F=33.87$, $p<.01$]. Regresyon katsayısının anlamlılığına ilişkin t -testi sonuçları incelendiğinde ise sosyal görünüş kaygısı ($\beta: .34$) utangaçlığı anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur. Aynı şekilde sosyal görünüş kaygısı utangaçlığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre, sosyal görünüş kaygısı, utangaçlığa ait toplam varyansın yaklaşık %12'sini açıklamaktadır.

Tartışma

Bu çalışmada sosyal görünüş kaygısının utangaçlık ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, sosyal görünüm kaygısının utangaçlıkla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir deyişle,

bireylerin sosyal görünüş kaygıları arttıkça, kendilerini utangaç hissettikleri bulunmuştur.

İlk olarak, sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkiler literatürde daha çok utangaçlığı etkileyen faktörler bağlamında ve teorik olarak ele alınmıştır (Demirbaş, 2009). Oysaki başkalarından olumsuz değerlendirme korkusu, sosyal görünüş kaygısının sadece bir parçasıdır denilebilir. Sosyal görünüş kaygısı, boy, kilo, kas yapısı gibi genel dış görünüşün ötesinde bireyin ten rengi, yüz şekli, yüz kızarması, utanç duyması gibi özellikleri de içeren daha geniş bir kavramdır. Diğer bir deyişle genel fiziksel görünüşün ötesinde daha ayrıntılı ve bütüncül bir yapıyı içermektedir (Hart et al., 2008). Bireylerin kendilerini utangaç hissettiklerinde oluşan bağlamların incelenmesi ve bu sürecin sosyal görünüş kaygısı ile ilişkisinin ortaya konulması da önemlidir. Bu noktada bu çalışma üzerinde ampirik olarak çok az çalışılan bir konu üzerinde gerçekleştirildiği için literatüre katkı sağlamıştır denilebilir.

İkinci olarak, bu çalışmanın sonuçları sosyal görünüş kaygısı, utangaçlığı anlamlı ve pozitif yönde açıkladığını göstermektedir. Bu durumun nedeni utangaçlık döngüsüyle açıklanabilir. Henderson & Zimbardo' a (2011) göre utangaç bireyler, aşırı şekilde reddedilme duyarlılığına sahiptirler. Ayrıca utangaç bireyler, yüksek öz-sorumluluk özelliğine sahiptirler. Bu bireyler çevrelerinde olup bitenleri içsel nedenlere yüklediklerinde, öfke, utangaçlık, korku ve reddedilme kaygısı aktive olur. Böylece birey içe yönelir ve toplumsal etkileşimlerden uzaklaşır. Yani bu bireyler bedeniyle fazla ilgilenirler ve kendilerine yönelik olumsuz beden imajı oluşturabilirler. Olumsuz beden imajı, bireyin genel olarak kilolu olma ile ilgili duygularını ve kilo alma ile ilgili kaygılarını ifade etse de, kilo olumsuz beden imajının yalnızca bir parçasıdır. Bazı insanlar, duygusal olarak bedenlerini inceden inceye inceler ve bedenlerinin çeşitli parçaları ile ilgili kusurlar bulurlar. Olumsuz beden imajı bireyin bedeni hakkında iyi hissedememesine ve onu kabul edememesine neden olmaktadır. Bu duygular birey için büyük bir sosyal görünüş kaygısına dönüşebilir (Moe, 1999). Bu sosyal görünüş kaygısı da bireylerin, utangaç hislerini arttırabilir.

Üçüncü olarak, bu çalışmanın sonuçlarında utangaçlık ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani utangaçlık arttıkça sosyal görünüş kaygısı aktif olmaktadır. Bunun nedeni, utangaçlığa neden olan etmenlerde aranabilir. Literatürde utangaçlığın nedenleri üçlü model yaklaşımına göre incelenmiştir (Eryılmaz, 2015). Bu modele göre, ilk olarak utangaç bireylerin sorumluluk duygusu gelişmiştir. Bu nedenle çevresindeki olumsuzlukların kendinden kaynaklandığı düşünürler. İkinci olarak, yükleme kuramına göre, utangaç bireyler, olayların sebebini içsel ve değişmez kişilik özelliklerinden kaynaklandığını düşünürler. Üçüncü olarak, utangaç bireyler, olumlu duygular üretmede sıkıntı yaşarlar. Daha çok olumsuz duygulanım oluştururlar. Bu olumsuz duygulanımlardan birisi de sosyal görünüş kaygısı olabilir. Sonuç olarak, bu sosyal görünüş kaygısı, utangaç bireyler için utangaçlıklarını hem pekiştirmede hem de onların utangaçlıkların oluşumunda etkin rol almaktadır. Yani, sosyal görünüş kaygısı, utangaçlığın hem nedeni hem de sonucu olarak düşünülebilir. Bu yönüyle literatürdeki diğer çalışmalardan farklılaşmaktadır. Örneğin, Demirbaş'a (2009) göre, kişiler arası reddedilme korkusu, utangaçlığın nedenlerinden sayılabilir. Benzer şekilde Çınar & Keskin'e (2015) göre, sosyal görünüş kaygısı, bireylerin utangaç tavır sergilemesine neden olan etkenlerden birisi olarak görülmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma, üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri arttıkça sosyal görünüş kaygısının arttığını göstermiştir. Bu çalışmanın bulgularından hareketle utangaçlığa müdahale çalışmalarında utangaç bireylerin yükleme tarzlarının incelenmesi, sosyal görünüş kaygısı açısından bireylere olumlu beden imajı kazandırma çalışmaları önerilebilir. İlerleyen süreçte bu konular üzerine ilişkisel ve deneysel çalışmaların gerçekleştirilmesi literatüre katkı sağlayabilir.

Kaynakça

- Carducci, J. B. (2000). Shyness: The new solution. *Psychology Today*, 33 (1), 38-46.
- Cheek, M.J. ve Buss, H.A. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and social Psychology*, 41 (2), 330-339.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38-46). New York: Guilford Press.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present and future. *An International Journal of Research*. 1, 1-5.
- Çınar, H., & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464.
- Demir, A., & Koydemir, S. (2008). Shyness and cognitions: An examination of turkish university students. *The Journal Of Psychology*, 142(6), 633-644
- Demirbaş, E. (2009). *Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Doğan, T. 2010. "Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması." *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 39: 151-159.
- Erozkan, A. (2009). The relationship between humour styles and shyness: an investigation of Turkish university students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 4(2), 87-96.
- Güngör, A. (2001). Utangaçlık ölçeğinin geliştirilmesi geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 15 (2), 17-22.

- Hart, T. A., D. B. Flora, S. A. Palyo, D. M. Fresco, C. Holle and R. G. Heimberg. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment* 15, 48-59. doi:10.1177/1073191107306673.
- Haynes-Clements, L. A., & Avery, A. W. (1984). A cognitive-behavioral approach to social skills training with shy persons. *Journal Of Clinical Psychology*, 40, 710-713.
- Henderson, L & Zimbardo, F.G. (1998) *Shyness. encyclopedia of mental health* . San Diego: Academic Press.
- Henderson, L., & Zimbardo, P. (2001). Shyness, social anxiety, and social phobia. In S. G.
- Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *From anxiety to social phobia: Multiple perspectives* (pp. 46-85). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Johnson, J. E., Aikman, K. O., Danner, C. C., & Elling, K. A. (1995). Attributions of shy persons in romantic relationships. *Journal of clinical psychology*, 51(4), 532-536.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford.
- Moe, B. (1999). *Understanding the causes of a negative body imaje*. The Rozen PublishingGroup, Inc/Newyork.
- Pilkonis, P. A. (1977b). The behavioral consequences of shyness. *Journal of Personality*, 45(4), 596-611.
- Ponti, L., & Tani, F. (2015). Shyness and psychological adjustment: the moderating role of friendship relationships. *Journal of Psychopathology*, 21, 30-39.
- Umeh, C. S. (2013). assessment and management of shyness using group cognitive behavioural therapy among selected nigerian adolescents. *Ifè Psychologia*, 21(3), 268.
- Yüksel, G. (2003) Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.

Abstract: -Investigating of the Relationships between Social Appearance Anxiety and Shyness- The aim of this study is to investigate the relationship between shyness and social appearance anxiety. The study was carried out in the relational model. The study group includes a total of 263 university students, 141 women and 122 men at the age of 17-23. Shyness and social anxiety appearance scale was used as the data collection tool. Descriptive statics, correlation and simple regression were used for analysis. Findings of the study show that there is a significant and positive relationship between social appearance anxiety and shyness. According to the results of study, social anxiety appearance is important variable for explaining shyness.

Key words: Social appearance anxiety, shyness, simple regression analysis.