

Yetişkin Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler

The Relationships Between Social Appearance Anxiety and Social Anxiety, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adults

Özlem Deniz ÜRÜN¹, Cennet ŞAFAK ÖZTÜRK²

¹ Serbest Psikolog

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Aydın, Türkiye

ÖZ

Amaç: Çalışmanın amacı yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri araştırmaktır.

Yöntem: Çalışmanın örneklemi kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan yaşları 18 ile 60 arasında değişen 300 bireyden (%69 kadın, %31 erkek) oluşmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 28.63'dür (SS= 9.10). Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği, İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (Kendini Sevmeye ve Öz-Yeterlik Ölçeği) ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır.

Bulgular: Katılımcıların cinsiyetine göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Sonuç: Çalışmanın bulguları yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısının yüksek olmasının sosyal kaygının yüksek, benlik saygısının ve yaşam doyumunun düşük olması ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Görünüm, Sosyal fobi, Özsaygı, Yaşam, Yetişkin.

ABSTRACT

Objective: The objective of the study is to examine the relationships between social appearance anxiety and social anxiety, self-esteem and life satisfaction in adults.

Methods: The sampling of the study consists of 300 individuals (69% female, 31% male) ranging between 18 and 60 years of age who were reached with convenience sampling method. The average age of the participants is 28.63 (SD= 9.10). The participants were applied Demographic Information Form, Social Appearance Anxiety Scale, Liebowitz Social Anxiety Scale, Self-Liking/Self-Competence Scale and Adults Life Satisfaction Scale.

Results: No significant difference was found according to the gender of participants in their scores from Social Appearance Anxiety Scale. A positive and significant relationship was found between social appearance anxiety and social anxiety. A negative and significant relationship was found in social appearance anxiety and self-esteem and life satisfaction.

Conclusion: The findings of the study have indicated that the high social appearance anxiety in adults is related to the high social anxiety and low self-esteem and life satisfaction. The findings have been discussed in view of the literature.

Key words: Appearance, Social phobia, Self-esteem, Life, Adult.

1. GİRİŞ

Sosyal görünüş kaygısı, insanların başkaları tarafından fiziksel görünüşleri açısından değerlendirildiğinde yaşadığı gerginlik ve kaygı olarak tanımlanmaktadır (1). Sosyal görünüş

Sorumlu Yazar: Cennet ŞAFAK ÖZTÜRK

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, C Blok 090100 Merkez/Aydın-Türkiye
cennet.ozturk@adu.edu.tr

Geliş Tarihi: 11.07.2019 – Kabul Tarihi: 17.11.2019

kaygısı bireyin yalnızca fiziksel görünümüyle ilgili değerlendirmeleri değil aynı zamanda bireyin genel görünümüyle ilgili genel değerlendirmeleri de kapsamaktadır ve bu anlamıyla genel sosyal kaygıya oldukça yakın görünmektedir (2). Sosyal kaygı kişinin başkalarının değerendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duymasındır. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilecek biçimde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkmaktadır (3). Holt ve ark. (4), sosyal kaygıda dört ana korkulu durumu sınıflamıştır. Bunları; resmi konuşma/etkileşim, gayri resmi konuşma/etkileşim, başkaları tarafından gözlenme ve kendini ortaya koyma olarak belirtmiştir. Korkulan durumların bu alanları çeşitli araştırmalarda çalışılmakla birlikte spesifik bir durumsal korku olan başka birinin kendisini görünümünden dolayı olumsuz değerlendirileceği korkusu çok az çalışılmıştır. Hart ve ark. (1), Sosyal Fizik Kaygısı Ölçeği'ni (Social Physique Anxiety Scale) kişilerin diğerleri tarafından fizikleri gözlemlendiğinde veya değerlendirildiğinde ne kadar kaygı yaşadıklarını ölçebilmek amacıyla geliştirmişlerdir. Sosyal fizik kaygısı, insanların fiziksel yönleriyle ilgili diğerlerinin değerlendirmelerine tepki olarak yaşadıkları kaygıları ifade eden bir kavramdır. Sosyal fizik kaygısı, bir kişinin fiziğini içeren kişilerarası değerlendirme olasılığı veya varlığının bir sonucu olarak ortaya çıkan bir sosyal kaygı alt tipi olarak tanımlanır (1). Fakat bu ölçeğin önemli bir sınırlılığı görünüm kaygısının yerine fiziğe aşırı odaklanmasıdır. Hart ve ark. (5) sosyal görünüş kaygısı kavramının boy, kilo, kas yapısı gibi fiziksel görünüşün önemli yönleri yanında diğer yönler olan bireyin yüz özelliklerinin şekli ve boyutu ve ten rengi gibi özelliklerini de içeren daha kapsamlı bir kavram olduğunu belirtmişlerdir. Sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygı ile pozitif yönde ilişkili (6) ve sosyal kaygı için bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir (7). Sosyal görünüş kaygısı benlik saygısı (8,9) ve öznel iyi oluş (10) ile de ilişkili bulunmuştur.

Benlik saygısı kendiliğe atfedilen görüş ve değerleri ifade etmekte ve bir bireyin kendisinin farklı yönleriyle ilgili yargılarda bulunma konusundaki farkındalıktan kaynaklanan kişisel duygularını içermektedir. Rosenberg (11) bireyin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz tutumlarını benlik saygısı olarak tanımlamıştır. Tafarodi ve Swann (12) genel benlik saygısının temel iki boyutu olarak kendini sevme ve öz-yeterlik'i tanımlamışlardır. Kişinin özelliklerinin ve eylemlerinin ahlaki önemi, değerini içsel yanını yansıtmaktadır. Bu benlik saygısında kendini sevme olarak temsil edilmektedir. Kendini sevme, bireyin kendini sosyal bir nesne olarak değerlendirme yaşantısıdır. Kısaca birey kendisini iyi ya da kötü bir insan olarak değerlendirmektedir. Olgun kendini sevme, öncelikle kendimize yüklediğimiz toplumsal değere dayanmaktadır (13). Tafarodi ve Swann (13) kişinin kendisini istediği şeyi yerine getirerek istenen sonuçları ortaya çıkarabilecek bir etmen olarak değerlendirme yaşantısını öz-yeterlik olarak tanımlamışlardır. Tafarodi ve Swann (13) öz-yeterliğin kişinin kendine güç ve etkinlik kaynağı olarak olumlu ve olumsuz yönelimini ifade ettiğini belirtmişlerdir. Çalışmalar benlik saygısının sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygı ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir (14,9).

Yaşam doyumu kavramı ilk kez Neugarten ve ark. (15) tarafından ifade edilmiş ve daha sonra pek çok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Yaşam doyumu bireyin kendi yaşam koşullarının standartlara uygunluğuna dayalı karşılaştırmaları hakkındaki bilişsel yargılarıdır (16). Diener ve ark. (16) göre yaşam doyumu bireyin amaçlarına ulaşma derecesini ifade etmektedir. Bireyin hedeflediği amaçlara ulaşma derecesi yaşam doyumu düzeyini belirlemektedir ve ulaşma derecesi arttıkça, yaşam doyumu düzeyi de artmaktadır. Bireyin

arzuları ve başarıları arasındaki uyumsuzluk ne kadar az olursa, sahip olduğu yaşam doyumunun o kadar fazla olduğu varsayılmaktadır. Yaşam doymu, diğer zihinsel ve fiziksel sağlık göstergelerinin yanı sıra, “görünür” yaşam kalitesinin en önemli göstergelerinden biridir. Yaşam doymu ile sosyal kaygı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (17).

Alanyazın incelendiğinde sosyal görünüş kaygısının daha çok ergenler ile yapılan çalışmalarda ele alındığı görülmektedir. Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı ve sosyal kaygının ilişkili olduğunun göstergeleri vardır. Ayrıca sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doymu değişkenlerini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doymu arasındaki ilişkileri araştırmaktır.

Araştırma soruları:

- 1.Sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2.Sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3.Sosyal görünüş kaygısı ile yaşam doymu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. GEREÇ VE YÖNTEMLER

Çalışmanın örnekleme yaşları 18 ile 60 arasında değişen ve Aydın, Gaziantep, Tunceli, Adıyaman, Bursa ve Uşak il sınırları içinde yaşayan 300 bireyden (%69 kadın, %31 erkek) oluşmuştur. Çalışmanın örneklem sayısı pek çok durumda örneklem büyüklüğünün yaklaşık olarak 200 olmasının yeterli olduğu (18,19) bilgisi ışığında ve örneklem kaybı da göz önünde bulundurularak %50 yedeğinin alınmasıyla 300 olarak belirlenmiştir. Çalışmaya dahil edilme kriterleri; 18 yaşından büyük olmak ve çalışmaya katılmaya gönüllü olmaktır. 18 yaşından küçük, bilgilendirilmiş onam formunu okuyup imzalamayan ve çalışmaya katılmak istemeyenler çalışmaya alınmamıştır. Çalışmada 340 bireye ulaşılmış, anketleri eksik dolduran katılımcılar çalışmaya dahil edilmemiştir. Böylece 300 katılımcı sayısına ulaşılmıştır. Katılımcılara kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Veri toplama süreci Ocak 2019 ile Nisan 2019 tarihleri arasında tamamlanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 28.63 ± 9.10 'dur. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları şunlardır:

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi elde etmek amacıyla hazırlanan formda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, medeni durum ve en uzun süre yaşanan yer ile ilgili sorular yer almaktadır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ): Bireyin görünüşüyle ilgili olarak yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek amacıyla geliştirilen 16 maddelik 5’li Likert tipi bir öz bildirim ölçeğidir (5). Ölçekten alınan yüksek puanlar sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik güvenirlik çalışması Doğan (20) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada SGKÖ’nün güvenirlik katsayısı Cronbach $\alpha = .93$ bulunmuştur.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği (LSKÖ): Ölçek sosyal fobisi olan bireylerin korku ve/veya kaçınma davranışı gösterdiği sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek üzere geliştirilmiştir (21). Ölçekte 11’i sosyal ilişki ve 13’ü performans olmak üzere iki alt ölçek toplam 24 madde vardır. Ölçek 1-4 arası puanlanan Likert tipi maddelerden oluşmaktadır. Toplam puan, korku ve kaçınma puanlarının toplanması ile elde edilmektedir. Sonuçta

LSKÖ'nün puanlarının yükselmesi sosyal kaygı ve kaçınmanın arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin, Türkçe uyarlamasını Soykan ve ark. (22), Türkçe formun kendini bildirim ölçeği olarak geçerlik ve güvenilirlik hesaplarını ise Bayramkaya (23) yapmıştır. Bu çalışmada LSKÖ'nün tüm ölçek güvenilirlik katsayısı Cronbach $\alpha = .88$ bulunmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	207	69.0
Erkek	93	31.0
Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	37	12.4
Lise	159	53.0
Üniversite	104	34.6
Çalışma Durumu		
Öğrenci	126	42.0
İşsiz	10	3.3
Ücretli	115	38.3
Serbest	6	2.0
Ev Hanımı	40	13.4
Emekli	3	1.0
Medeni Durumu		
Bekar	165	55.0
Evli	127	42.3
Boşanmış	8	2.7
En Uzun Süre Yaşanılan Yer		
Köy	18	6.0
Kasaba	18	6.0
Şehir	173	57.7
Büyükşehir	91	30.3

İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği-KSÖÖ): Tafarodi ve Swann (13) tarafından geliştirilen KSÖÖ öz-bildirim tarzı, 16 maddelik bir ölçektir. Ölçek benlik saygısını “kendini sevme” ve “öz-yeterlik” olarak adlandırılan iki boyutta ölçmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan (24) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada KSÖÖ'nün tüm ölçek güvenilirlik katsayısı Cronbach $\alpha = .88$ bulunmuştur.

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ): Türk kültüründe geliştirilmiş olan YYDÖ yetişkin bireylerin yaşam doyumlarını ölçen 21 maddelik 5'li Likert tarzı bir öz bildirim ölçeğidir (25). Ölçek genel yaşam doyumu, ilişki doyumu, benlik doyumu, sosyal çevre doyumu ve iş doyumu olmak üzere beş faktörlü bir yapı içermektedir. Bireylerin YYDÖ'den alabilecekleri puan 21 ile 105 arasında değişmekte ve alınan yüksek puanlar, bireyin kendi yaşamıyla ilgili olumlu algılara sahip olduğu anlamına gelmektedir. Bu çalışmada YYDÖ'nün tüm ölçek güvenilirlik katsayısı Cronbach $\alpha = .87$ bulunmuştur.

Çalışmaya başlamadan önce Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan etik onay alınmıştır (28.11.2018 tarih ve 31906847/050.04.04-08/20 sayı). Çalışmaya katılmak için gönüllü olan kişilere araştırmaya dair ön bilgi verildikten sonra bilgilendirilmiş onam formu ve anketler verilmiştir. Ankete katılım gönüllülük esasına dayanıp soruların cevaplanması 10 ile 20 dakika arasında sürmüştür.

Anketler çalışmaya gönüllü olarak katılan 340 yetişkin bireye uygulanmıştır. Uygulamalar sonucunda boş bırakıldığı tespit edilen veriler analizlere sokulmamıştır. Bu nedenle istatistiksel analizlerin yapıldığı çalışma örneklemini 300 bireyden oluşmaktadır. Gönüllü olarak katılan 340 katılımcıya, anketleri nasıl yanıtlayacaklarına ilişkin açıklamalar yapılmış ve anketteki bilgilerin gizliliğine özen gösterileceği belirtilmiştir.

Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 24 (Statistical Package for the Social Sciences Inc.; Chicago, IL, USA) programı kullanılmıştır. Çalışmada verilerin analizinde öncelikle değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiş ve bunun sonucunda parametrik hipotez testlerinin karşılanmadığı görülmüştür. Çalışma verileri normal dağılım göstermediği için ölçeklerin birbiriyle ve alt boyut puanları ile ilişkilerini saptamak için Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Cinsiyetler arası farklılaşmayı saptamak için ise Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık $p < 0.05$ olarak ele alınmıştır.

3. BULGULAR

Katılımcıların cinsiyete göre SGKÖ puanları arasındaki fark Mann-Whitney U analizine göre anlamlı değildir ($U = 9467.0$; $p > .05$).

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler, Spearman korelasyon katsayılarıyla incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7
1. SGKÖ	1	.47**	.49**	.40**	-.48**	-.41**	-.28**
2. LSKÖ Toplam		1	.95**	.96**	-.43**	-.37**	-.26**
3. LSKÖ Kaygı alt boyutu			1	.83**	-.46**	-.38**	-.25**
4. LSKÖ Kaçınma alt boyutu				1	-.38**	-.32**	-.24**
5. KSÖÖ Kendini Sevme					1	.61**	.50**
6. KSÖÖ Öz-Yeterlik						1	.41**
7. Yaşam Doyumu							1
<i>Ort.</i>	29.33	87.60	44.88	42.72	31.95	27.74	74.64
<i>SS</i>	11.69	21.61	11.49	11.22	5.61	5.04	11.51

Bulgular katılımcıların sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumları arasında bazı anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Buna göre, SGKÖ ile LSKÖ toplam puanı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = .47$, $p < .01$). Tablodan görüldüğü üzere SGKÖ ile LSKÖ kaygı alt boyutu ($r = .49$, $p < .01$) ve kaçınma alt boyutu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = .40$, $p < .01$). Bir başka deyişle sosyal görünüş kaygısının yüksek oluşu sosyal kaygı toplam puanının, sosyal kaygı kaygı alt boyutu puanının ve sosyal kaygı kaçınma alt boyut puanlarında yüksek oluşunu beraberinde getirmektedir. Yapılan istatistiksel analizde görüldüğü üzere SGKÖ ile KSÖÖ kendini sevme arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.48$, $p < .01$). Ayrıca istatistiksel analiz SGKÖ ile KSÖÖ öz-yeterlik arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki göstermiştir ($r = -.41$,

$p < .01$). Yani sosyal görünüş kaygısının yüksek oluşu benlik saygısının iki boyutu olan kendini sevme ve öz-yeterlik puanlarının düşük oluşunu beraberinde getirmektedir. Son olarak SGKÖ ile yaşam doyumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r = -.28, p < .01$). Bir başka deyişle sosyal görünüş kaygısının yüksek oluşu yaşam doyumu düzeyinin düşük oluşunu beraberinde getirmektedir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında bazı anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir.

Fiziksel görünüm sosyal bir varlık olan insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Günümüzde bireyin kendi fiziksel görünümüne ve diğerlerinin görünüşüne duydukları ilgi eskiye kıyasla artmıştır. Toplumun bedene yüklediği anlam bireylerin benzer ideal bedene uyum sağlamaya yönelik çaba göstermesine neden olmaktadır. Buna bağlı olarak bireyin kendi bedenini olumlu veya olumsuz algılaması söz konusu olabilmektedir. Sosyal görünüş kaygısı bireyin kendi fiziksel görünümünü olumsuz algılamasının ve yorumlamasının sonucunda ortaya çıkmaktadır. Yani sosyal görünüş kaygısı bireyin bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajının bir sonucu olarak görülebilir. Beden imajı, bir kişinin bedeninin zihinsel bir görüntüsüdür ve bireylerin kendi bedenlerini nasıl algıladıklarını ifade etmektedir (26,27). Bireyler görünüş ve bedenlerinden memnuniyetsizlik gösterdiklerinde ve görünüşlerini olumsuz olarak değerlendirdiklerinde beden imajlarını “olumsuz” olarak değerlendirebilmektedir (27). Olumsuz beden imajı olan kişiler kendini çekici bulmayabilir ve bedeniyle ilgili sıkıntı yaşayabilirler. Olumlu beden imajı ise bireyin bedeninden memnun olması anlamına gelmektedir. Beden imajı bireylerin sosyal kaygı düzeylerini etkilemektedir (28,29). İnsanlar genel çekiciliği, güç, iyi sosyal beceriler, mutluluk ve iyi ruhsal sağlık gibi çeşitli olumlu kişilik özellikleri ile ilişkilendirmektedirler. Genel fiziksel görünüm, genel çekiciliğe yönelik toplumsal baskılar nedeniyle sosyal kaygı ile ilişkilendirilebilir. Çalışmamızda sosyal görünüş kaygısının yüksek olması sosyal kaygının yüksek olması ile ilişkili bulunmuştur. Yani kişinin diğerlerince olumsuz değerlendirilmekten dolayı hissettiği korkuda artış oldukça sosyal kaygı düzeyinde de artış olmaktadır. Moscovitch (30) görünüşte algılanan kusurların sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerin toplum içinde eleştirilmekten korkmalarına neden olan temel korkulardan biri olabileceğini ileri sürmüştür. Yine sosyal görünüş kaygısının, beden imgesi bozukluğunda olduğu gibi, sosyal kaygının etiolojisi ve/veya sürmesinde daha fazla olmasa da aynı derecede önemli olmasının muhtemel olabileceği belirtilmiştir (5). Levinson ve Rodebaugh (7) sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygı için bir risk faktörü olduğunu belirtmişlerdir. Alanyazında sosyal görünüş kaygısının sosyal kaygı ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (6). Çalışmamızdan elde ettiğimiz bulgu alanyazın bulgularını desteklemektedir.

Çalışmamızda sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısının iki boyutu olan kendini sevme ve öz-yeterlik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Son zamanlarda Tafarodi ve Swann (12) kendini sevme ve öz-yeterlik’i benlik saygısının yapısal yönleri olarak ele almışlardır. Kendini sevme kişinin kendisini sosyal bir varlık olarak değerli görmesini, öz-

yeterlik ise kişinin kendisini yetkin, etkili ve kontrol sahibi olarak görme hissini ifade etmektedir. Benlik saygısını iki boyutlu bir yapı olarak ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu nedenle alanyazında çalışmamızda elde ettiğimiz bulguyu karşılaştırabileceğimiz bir çalışmaya rastlanmamıştır. Benlik saygısını farklı ölçüm aracı ile değerlendiren çalışmalarda sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (31,9). Benzer şekilde sosyal görünüş kaygısı ile öz-yeterlik arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur (32). Buna göre sosyal görünüş kaygısı yüksek olan kişilerin kendilerini değerli, yetkin görmediği yani benlik saygılarının düşük olduğu söylenebilir.

Yaşam doymu bireyin istek ve başarıları arasındaki uyumdur. Bireyin beklentileri ve gereksinimleri karşılanırsa yüksek yaşam doymu, karşılanmaması durumunda düşük yaşam doymu alacağı belirtilmektedir (16). Araştırmalar yaşam doyumunun bireylerin ruh sağlığında olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir (33). Bir çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (10). Alanyazın ile uyumlu olarak çalışmamızda sosyal görünüş kaygısının yüksek olmasının yaşam doyumunun düşük olması ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısının yüksek olmasının sosyal kaygının yüksek, benlik saygısının ve yaşam doyumunun düşük olması ile ilişkili olduğu söylenebilir. Elde ettiğimiz tüm bu bulgular nedensel bir ilişkiyi göstermemektedir. Bununla birlikte genel çekiciliğe yönelik toplumsal baskılar nedeniyle ortaya çıkabilecek olan sosyal görünüş kaygısının bireylerin yaşamında önemli olduğu görülmektedir. Fakat çalışmaların daha çok ergenler ile yapıldığı yetişkinler ile yapılan çalışma sayısının daha az olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle yetişkin bireylerle yapılan bu çalışmanın alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir. Tüm bunlara rağmen çalışmanın çeşitli sınırlılıkları vardır. İlk olarak çalışmanın kesitsel doğası bir sınırlılıktır. Ayrıca örnekleme ileri yetişkin yaş aralığına sahip birey sayısının az olması bir sınırlılıktır. Yaş etkisini anlayabilmek için farklı yaş gruplarında uzunlamasına çalışmalar yapılmasına ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

1. Hart, E. A., Leary, M. R. & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
2. 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. (Unpublished Master Thesis). University of Nevada, Department of Psychology.
3. Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal elkitabı, beşinci baskı (DSM-5). (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
4. Holt, C. S., Heimberg, R. G., Hope, D. A. & Liebowitz, M. R. (1992). Situational domains of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 6(1), 63-77.
5. 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.
6. Claes, L., Hart, T. A., Smits, D., Van den Eynde, F., Mueller, A. & Mitchell, J. E. (2012). Validation of the social appearance anxiety scale in female eating disorder patients. *European Eating Disorders Review*, 20(5), 406-409.
7. Levinson, C. A. & Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorders: The role of negative social evaluation fears. *Eating behaviors*, 13(1), 27-35.

8. Jung, J., & Lee, S. H. (2006). Cross-cultural comparisons of appearance self-schema, body image, self-esteem, and dieting behavior between Korean and US women. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 34(4), 350-365.
9. Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-13.
10. Seki, T., & Dilmaç, B. (2015). Predictor relationships between the values the adolescents have and their levels of subjective well-being and social appearance anxiety: A model proposal. *Eğitim ve Bilim*, 40(179).
11. Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
12. Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (1995). Self-linking and self-competence as dimensions of global self-esteem: initial validation of a measure. *Journal of personality assessment*, 65(2), 322-342.
13. Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653-673.
14. Diener, E. ve Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Culture and Well-Being*, 68(4), 653-63.
15. Neugarten, B., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-43.
16. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-5.
17. Ahmed, J., Noushad, S. ve Ahmed, S. (2015). To evaluate the relationship between social anxiety & life-satisfaction among adolescence in Karachi. *Annals of Psychophysiology*, 2, 12-15.
18. Tabachnick, B. G. ve Fidell, L.S. (1996). *Using multivariate statistics* (3rd ed.). New York, NY : HarperCollins College Publishers.
19. Boomsma, A. (1983). On the robustness of LISREL (maximum likelihood estimation) against small sample size and nonnormality. Ph.D. Thesis, University of Groningen, The Netherlands.
20. Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
21. Heimberg, R. G., Horner, K. J. ve Juster, H. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological medicine*, 29,199-212.
22. Soykan, C., Özgüven, H. D. ve Gençöz, T. (2003). Liebowitz Social Anxiety Scale: the Turkish version. *Psychological Reports*, 93(3 Pt 2), 1059-69.
23. Bayramkaya, E. (2009). Sosyal fobi belirtileri, yetişkin bağlanma boyutları ve kişilerarası ilişki biçimleri arasındaki ilişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
24. Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini sevme ve Öz-yeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36 (162), 126-137.
25. Kaba, İ., Erol, M. ve Güç, K. (2018). Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.
26. Garner, D. M. ve Garfinkel, P. E. (1981). Body image in anorexia nervosa: Measurement, theory and clinical implications. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 11(3), 263-284.
27. Jung, J. ve Sharron, J. L. (2003). Body image, appearance self-schema, and media images. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32(1), 27-51.

28. Aderka, I. M., Gutner, C. A., Lazarov, A., Hermesh, H., Hofmann, S. G. ve Marom, S. (2014). Body image in social anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, and panic disorder. *Body Image*, 11(1), 51-6.
29. Cash, T. F., Theriault, J. ve Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy, and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 89-103.
30. Moscovitch, D. A. (2009). What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 123-134.
31. Kılıç, M. ve Karakuř, . (2016). niversite ğrencilerinin sosyal grnş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık dzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.
32. Vural, M., Keskin, N. ve oruh, Y. (2017). Research of social appearance anxiety and self-efficacy of the students entered university by special talent exam. *International Journal of Environmental and Science Education*, 12(9), 2063-2071.
33. Lombardo, P., Jones, W., Wang, L., Shen, X. ve Goldner, E. M. (2018). The fundamental association between mental health and life satisfaction: results from successive waves of a Canadian national survey. *BMC Public Health*, 18(1), 342. doi: 10.1186/s12889-018-5235-x.