

## Benlik Saygısının Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik Sağlamlıkla İlişkisi – 550

**Asst. Prof. Dr. Gülbeniz AKDUMAN**

Fatih Sultan Mehmet Vakıf University  
gulbeniz@akduman.com

**Asst. Prof. Dr. Zeynep HATIPOĞLU**

İstanbul Arel University  
zynhatipoglu@gmail.com

**Asst. Prof. Dr. Bülent DEMİR**

Kent University  
demirbtr@gmail.com

### ÖZET

Bireyin Benlik saygısı, bebeklik döneminden itibaren aile, sosyal çevre, eğitim ve deneyimle oluşup zamanla gelişir. Ergenlik gibi geçiş dönemlerinde iniş çıkışlar gösteren dinamik bir kavramdır. Kendini sevmeye, kabul etmeye ve yeterli görme şeklinde üç ana bileşenden oluşan benlik saygısı kişinin hem psikolojisini hem de davranışlarını etkilemektedir. Kendini seven, olduğu gibi kabul edip yeterli gören bireylerin içsel motivasyonları yüksektir, çevrenin desteğine çok fazla ihtiyaç duymazlar. Bu bağlamda sosyal kaygılar yaşamayacakları, daha mutlu, uyumlu ve pozitif olmaları nedeniyle de düşük stres, depresyon ve negatif düşüncelere sahip oldukları öngörülmektedir. Bu çalışmanın amacı benlik saygısının, sosyal görünüş kaygısı ve psikolojik sağlamlıkla arasındaki ilişkiyi analiz etmektir. Araştırmamızda, olasılığa dayalı olmayan ve herkesi örneğe dahil edilebilme imkanı sağladığı için çok yaygın kullanılan kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemiyle çevrimiçi olarak ulaşılan 195 beyaz yakalı çalışan kişiye uygulanan anket formlarının tamamı örnekleme dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak dört bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Veri toplama aracının ilk bölümünde demografik bilgi formu, ikinci bölümünde bireylerin benlik saygısını ölçmek amacıyla Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilen ve Doğan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği, üçüncü bölümünde bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği", dördüncü bölümünde bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçmek amacıyla Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" yer almaktadır. Veriler, SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada yer alan ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0,88-0,93-0,77 olarak tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda benlik saygısı puanları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki, benlik saygısı puanları ile psikolojik sağlamlık puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Psikolojik Sağlamlık

## The Relationship of Self-Esteem with Social Appearance Anxiety and Psychological Robustness

### ABSTRACT

Self-esteem of the person develops with family, social environment, education and experience from the infancy period with time. It is a dynamic concept that shows ups and downs in transitional periods. Self-esteem which is composed of three main components: loving, accepting and seeing enough affects both the psychology and the behavior of the person. Persons who love themselves, accept them as they are, have high intrinsic motivations and do not need much support from the environment. In this context, it is predicted that they will not experience social worries, and because they are happier, harmonious and positive, they have low stress, depression and negative thoughts. The aim of this study is to analyze the relationship between self esteem, social appearance anxiety and psychological robustness. In our study, non-probability based sampling method was preferred because it provides the possibility of including everyone in the sample. All of the questionnaires applied to 195 white-collar employees

who were reached online by easy sampling method were included in the sample. In this study, a questionnaire consisting of four sections was used as data collection tool. In the first part of the data collection tool, demographic information form, in the second part, the two-dimensional self-esteem scale, developed by Tafarodi and Swan (2001) and adapted to Turkish by Doğan (2011) for reliability and validity studies, was used. Görün Social Appearance Anxiety Scale geliřtiril, which was developed by Hart et al. (2008) and adapted to Turkish by Doğan (2010) for reliability and validity studies, was developed by Smith et al. (2008) and adapted to Turkish by Doğan (2015), and the reliability and validity studies were conducted. Data were analyzed using SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 21.0. The Cronbach Alpha coefficients of the scales in the study were found to be 0.88- 0.93-0.77, respectively. As a result of the study, a negative and significant relationship was found between self-esteem scores and social appearance anxiety scores, and a positive and significant relationship was found between self-esteem scores and psychological robustness scores.

**Keywords:** Self-Esteem, Social Appearance Anxiety, Psychological Robustness.