

SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI



*Yüzümle Mutluyum
Derneği*



www.yuzumlemutluyum.org

info@yuzumlemutluyum.org

“Ayna ayna söyle bana, var mı benden güzeli bu dünyada?” Bu cümleyi okuduğunuzda aklınıza ilk ne geldi? Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler masalındaki kötü kalpli cadıyı anımsamış olabilirsiniz ancak bu soruyu sadece kötü kalpli cadının merak etmediğini biliyoruz. Hepimiz aynaya baktığımızda ne kadar güzel olduğumuza dair mutlaka bir değerlendirme yapmışızdır. Peki hiç diğer insanların sizi ne kadar güzel bulduğunu merak ettiniz mi? Siz bu sorunun cevabını düşünürken ben de size sosyal görünüş kaygısından bahsedeceğim.

İnsanoğlu, dünyaya geldiği andan itibaren hem fiziksel hem de duygusal gelişimi süresince diğer insanlarla temas halinde olmaya ihtiyaç duyar ve dolayısıyla hayatımızda sosyal ilişkilerin önemi büyüktür. Bildiğiniz gibi diğerleri ile kurduğumuz bu ilişkiler yaşantımızı doğrudan etkiler. İnsanlar çoğu zaman diğerleri üzerinde olumlu ve çekici bir izlenim bırakmak için çaba gösterirler. Olumlu izlenim bırakamayacaklarını

düşündüklerinde ise kaygı yaşarlar (Leary ve Kowalski, 1995; akt. Kara, 2017). Oluşan bu kaygı “sosyal görünüş kaygısı” olarak tanımlanmaktadır. Kısaca fiziksel görünüşümüzün başkaları tarafından nasıl değerlendirileceği ile ilgili duyduğumuz kaygıyı ifade eder.

Saçımızın rengi, giydiğimiz kıyafetler, burnumuzun şekli, beden duruşumuz, boyumuz, kilomuz, ten rengimiz vb. pek çok şey fiziksel özelliklerimizi belirtir ve bu özellikle-

rimizin diğerleri tarafından olumsuz değerlendirileceği ile ilgili yaşadığımız yoğun endişe veya korku sosyal görünüş kaygısını beraberinde getirebilir.

Başka insanlarla temas kurduğumuzda, bir fotoğraf karesine dahil olduğumuzda, görüntülü bir toplantıya katıldığımızda veya sosyal medyada bir fotoğrafımızı paylaştığımızda diğerleri tarafından ne kadar kabul edilebilir olduğumuzu merak ederiz. Tabii bunun ne kadar mümkün olduğu konusunda bize güvenilir ve tutarlı bilgiler verebilecek sihirli bir ayna olmadığından aklımızda bazı sorular uçuşmaya başlar. Sosyal görünüş kaygısı olan bireylerde bu soruları çoğunlukla olumsuz değerlendirileceği fikri takip eder. Sosyal medyada paylaştığım fotoğrafımı kaç kişi beğenecek, kıyafetim bu ortam için uygun mu, partnerim beni güzel buluyor mu, fotoğrafta burnum kötü çıkmış mı, yüzümdeki sivilceyi fark ettiler mi, kilolu olduğum için ya beni aralarına almazlarsa, ya beni beğenmezlerse vb.

Sosyal görünüş kaygısına utangaçlık, yetersizlik, öz güven düşüklüğü, değersizlik vb. duygular eşlik edebilir ve bireyler bu tür olumsuz duygulara karşın sosyal ortamlardan uzaklaşarak görünür olmamayı tercih edebilirler. Örneğin çevrimiçi bir toplantıda kamerayı açmayı reddetmek, fotoğraflara dahil olmamak, arkadaş davetlerini geri çevirmek, toplu ortamlarda kalabalığın içine karışıp arkalarda kalmayı tercih etmek, daha koyu renkli ve dikkat çekmeyen kıyafetler

giymek gibi. Bununla birlikte bireyler çeşitli estetik müdahaleler, makyaj, photoshop uygulamaları vb. yöntemlere yoğun enerji ve zaman harcayarak dış görünüşlerini diğerleri tarafından daha kabul edilebilir hale getirme çabasında olabilir. İçinde bulunduğumuz toplumun yüksek güzellik standartları, bireyin geçmiş yaşantıları ve beden algısı, mekemmelliyetçilik, sosyal medyada karşılaşılan kusursuzluk anlayışı, bedenimizde yoğun değişimlerin yaşandığı ergenlik dönemi ve bireyin doğuştan veya sonradan sahip olduğu yara, yanık vb. görünür farklılıkların varlığı gibi faktörler de sosyal görünüş kaygısının tetikleyicileri arasında gösterilebilir.

Peki halihazırda pek çok problemle başetmeye çalıştığımız bireysel yaşantılarımızda bir de başkalarının bizi nasıl değerlendirdiğine dair yoğun kaygılarımız varsa ve bu durum yaşamımızı olumsuz etkiliyorsa ne yapmalıyız? Öncelikle beden değeri, öz şefkat vb. terimlerle ilgili okumalar yapabilir ve vücudunuzda kusur olarak değerlendirdiğiniz şeylerin gerçekliğini yeniden gözden geçirebilirsiniz. Görünüşümüzdeki bir farklılık insanların bizi olumsuz değerlendirmesi için yeterli midir? Başkalarının gözünden nasıl görüldüğümüz konusu hayatımızın odak noktasındaysa ve zihnimiz uzun süreler bununla meşgulse başkalarının da benzer şekilde bizim fiziksel özelliklerimizle bu kadar yakından ilgilendiği yanılgısına kapılabiliriz.

Ancak bir denizdeki kum tanesi gibi bizler de milyarlarca insandan biriyiz ve bizim dünyamızın tamamını kapsayan pek çok şey başkaları için sıradan ve önemsiz olabilir. Bir toplantıda sunum yaptığınız sırada tüm katılımcıların gömleğinizin ütüsüz kısmını farkettiğini ve bu nedenle sizi başarısız olarak değerlendireceklerinden endişe ediyor olabilirsiniz. Ancak insanların düşüncelerini okuyabiliyor olsaydık pek çoğunun ütüsüz kısmın farkında bile olmadığını, ekonomik konular, aile ve arkadaşlar, toplantıdan sonra ne yiyecekleri veya kalan işlerini nasıl yetiştirecekleri gibi sizlerden bağımsız düşüncelerle meşgul olduklarını görebilirdik. Bununla beraber kusursuz olma ve mükemmellik arayışı yerine var olan farklılıklarımızı kabul ederek olumlu yanlarımıza odaklanmak da güzel bir fikir olabilir. Zira sosyal medyada gördüğümüz mükemmel bedenlerin pek çoğunun gerçeği yansıtmadığını, gelişen photoshop uygulamalarının bir başarısı olduğunu biliyoruz. Bir spor dalı ile ilgilenmek, yeni bir hobi edinmek, güçlü yönlerimizi ortaya çıkararak aktivitelerde yer almak, düzenli egzersiz yapmak kendimizle olan ilişkimizi güçlendireceği gibi odak noktamızın diğer insanların ne düşündüğünden uzaklaşmasına da yardımcı olacaktır. Ayrıca bir ruh sağlığı uzmanından destek almak bu süreçte atılacak en doğru adımlardan biri olabilir.

KAYNAKÇA

Leary, M. R., ve Kowalski, R. M, (1995). Social anxiety. New York: Guilford.

Kara, A. (2017). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Birey ve Toplum Dergisi, 11(6), 95.



Bağlarbaşı Mh. Kumru Sk.
No:10/5 Maltepe İstanbul



+90 530 834 63 57
+90 216 443 88 09