



**TOPLUMSAL CİNSİYET ALGISI VE BİLİŞSEL
ÇARPITMALARIN SOSYAL KAYGI ÜZERİNDEKİ
YORDAYICI ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Şeyma BİLGİZ

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

2018

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**TOPLUMSAL CİNSİYET ALGISI VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN SOSYAL
KAYGI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

(Investigating the Predictive Effects of Gender Perceptions and Cognitive Distortions
on Social Anxiety)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeyma BİLGİZ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY

Erzurum
Temmuz, 2018

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Şeyma BİLGİZ tarafından hazırlanan “Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Bilişsel Çarpıtmaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi” başlıklı çalışması 29/06/2018 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Mücahit DİLEKMEN

Atatürk Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY

Atatürk Üniversitesi

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Yüksel EROĞLU

Bayburt Üniversitesi



Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

19 Temmuz 2018



Prof. Dr. Mustafa SÖZBİLİR

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Bilişsel Çarpıtmaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

29/ 06/ 2018



Şeyma BİLGİZ

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin, toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel çarpıtmaları açısından incelediğim bu çalışmamın her aşamasında, bana destek olarak bilgi, beceri ve deneyimi ile rehberlik eden kıymetli hocam ve danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi İsmail AY'a ve çalışma sürecimde akademik donanımı ve empatik bakış açısı ile yanımda olan ana bilim dalı başkanım Sayın Prof. Dr. Mücahit DİLEKMEN'e saygılarımı ve şükranlarımı sunarım. Oldukça yoğun süren bu çalışma sonucunda beni bilgilendiren, cesaretlendiren ve yardımlarını esirgemeyen saygıdeğer hocalarım, Dr. Öğr. Üyesi Arzu GÜLBAHÇE'ye, Dr. Öğr. Üyesi İdil AKSÖZ EFE'ye, Arş. Gör. Aynur KARABACAK ÇELİK'e, Arş. Gör. Ümit YALÇIN'a, Arş. Gör. Aslı BALCI'ya, özellikle istatistik konusunda sorduğum tüm sorulara sabırla ve eksiksiz cevap veren Dr. Öğr. Üyesi Adem PEKER'e ve bunaldığım her aşamada bir abla gibi destek olan Dr. Öğr. Üyesi Yasemin KAYA'ya teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her aşamasında olduğu gibi bu çalışmam sırasında da bana güvenen, çalışmamı maddi ve manevi açıdan destekleyen ve sevgileriyle güç veren; Bilgiz ailesinin biricik üyelerine sevgi ve saygılarımı sunarım. Son olarak, çeşitli teknik konularda destek olan öğrencim Abdullah BAŞARAN'a teşekkür ederim.

“Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimince Desteklenmiştir. Proje Numarası: SYL-2018-6688”

Şeyma BİLGİZ

ÖZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
TOPLUMSAL CİNSİYET ALGISI VE BİLİŞSEL ÇARPITMALARIN SOSYAL
KAYGI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Şeyma BİLGİZ

Haziran 2018, 94 sayfa

Amaç: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin, toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel çarpıtmaları açısından incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmada betimsel tarama modelinde, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Atatürk Üniversitesi, 2017-2018 eğitim öğretim yılında yedi farklı fakültede öğrenim görmüş, 1053 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; katılımcıların cinsiyet, sınıf, fakülte, en uzun süre ikamet edilen yer ve karşı cinsten yakın bir ilişkinin varlığını tespit etmeyi amaçlayan demografik bilgileri için, ‘Kişisel Bilgi Formu’ kullanılmıştır. Öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için ‘Sosyal Kaygı Ölçeği’; toplumsal cinsiyet algılarını belirleyebilmek için ‘Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği’ ve bilişsel çarpıtmalarını ölçebilmek amacı ile ‘İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’ ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler için, SPSS programı aracılığı ile; betimsel analizler, bağımsız örneklemeler için t-testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Araştırmanın bulgularında bilişsel çarpıtmalar ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu açıklanmıştır. Toplumsal cinsiyete dair eşitlikçilik algısı ve sosyal kaygı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Sosyal kaygının % 25.4 düzeyinde bilişsel çarpıtmalar, % 2.4 düzeyinde ise toplumsal cinsiyet algıları tarafından yordandığı bulgusuna erişilmiştir. Çalışma bulgularından elde edilen sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılarak, gelecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: toplumsal cinsiyet, sosyal kaygı, bilişsel çarpıtma

ABSTRACT
MASTER THESIS
INVESTIGATING THE PREDICTIVE EFFECTS OF GENDER PERCEPTIONS AND
COGNITIVE DISTORTIONS ON SOCIAL ANXIETY

Şeyma BİLGİZ

June 2018, 94 pages

Purpose: The aim of this study to examine the social anxiety levels of college students, in terms of their gender perceptions and cognitive distortions.

Method: In this study, the correlational survey model was applied. The data were collected from 1053 undergraduates who were studying at seven different faculties during the 2017-2018 academic year. In order to collect the data, one form and three different scales were used. First, a Personal Information Form was used to obtain the demographic information of participants which questioned the gender, the faculty, and the class of the students; the place of residence for the longest period of time; and the existence of a close relationship. Second, the Social Anxiety Scale was used to determine students' social anxiety levels. Third, the Gender Roles Attitude Scale was used to determine the gender perceptions. And finally, the Interpersonal Cognitive Distortions Scale was used to measure cognitive distortions of students. SPSS software was used to analyse the data. In the analyses, independent samples t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation analysis and multiple regression analysis were applied.

Findings and Results: The analysis results showed that there was a significant positive correlation between the cognitive distortions and the social anxiety levels of the students. There was a significant negative correlation between the equality perceptions regarding gender and social anxiety. In this study, cognitive distortions were found to predict 25.4% of the social anxiety and 2.4% of the gender perceptions of the students. Obtained results were discussed at the findings section of the thesis by means of related literature. Some suggestions were offered for future studies.

Keywords: gender role, social anxiety, cognitive distortion

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x

BİRİNCİ BÖLÜM.....1

Giriş	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi	4
Varsayımlar	6
Sınırlılıklar.....	6
Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM 7

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	7
Toplumsal Cinsiyet.....	7
Cinsiyet ve toplumsal cinsiyete dair temel kavramlar.....	7
Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin kuramlar.	8
Toplumsal cinsiyet rollerinin oluşumunda etkili faktörler.	12
Sosyal Kaygı.....	17
Sosyal kaygı oluşumuna etki eden faktörler.	19
Sosyal kaygıya kuramsal bakış.	22
Bilişsel Çarpıtmalar	27
Otomatik düşünceler.	27
Temel bilişsel çarpıtma hataları.	28
Çalışılan Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	30
Toplumsal cinsiyet ve bilişsel çarpıtmalar ile ilgili çalışmalar.	30
Sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalar ile ilgili çalışmalar.	32
Toplumsal cinsiyet ve sosyal kaygı ile ilgili çalışmalar.....	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	36
Yöntem	36
Araştırma Yöntemi	36
Evren ve Örneklem.....	36
Veri Toplama Araçları.....	38
Kişisel bilgi formu.	38
Sosyal kaygı ölçeği.	38
Toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeği.	39
İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği.....	39
Veri Toplama Süreci.....	40
Veri Analizi	40
 DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	 43
Bulgular	43
 BEŞİNCİ BÖLÜM	 48
Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	48
Sonuç ve Tartışma	48
Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, toplumsal cinsiyet algıları ve ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.	48
Öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.	48
Öğrencilerin toplumsal cinsiyet algılarının cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.	49
Öğrencilerin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarının cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.	49
Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin fakülte türlerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.	50
Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.	50
Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin karşı cinsle yakın bir ilişki yaşayıp yaşamama açısından farklılaşması durumunun tartışılması.....	51
Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin en uzun süre ikamet edilen yerleşim yeri açısından farklılaşma durumuna ilişkin bulguların tartışılması.	51

Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve toplumsal cinsiyet algılarının sosyal kaygı düzeylerini yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçlarına yönelik bulguların tartışılması.	52
Öneriler.....	55
KAYNAKÇA.....	56
EKLER	68
EK 1. Kişisel Bilgi Formu.....	68
EK 2. Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği	69
EK 3. Sosyal Kaygı Ölçeği	70
EK 4. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	71
EK 5. Araştırma İzin Yazıları	72
EK 6. Ölçek Kullanım İzinleri	79
ÖZGEÇMİŞ	82

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırma Örneklemine İlişkin Demografik Bilgiler	37
Tablo 2. Değişkenlerin Normallik Dağılımlarının İncelenmesi	41
Tablo 3. Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Toplumsal Cinsiyet Roller ve İlişkilere Yönelik Bilişsel Çarpıtma Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	43
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Farklı Fakültelerde Eğitim Alma Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	44
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	44
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Karşı Cinsten Yakın Bir İlişkilerinin Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	45
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin En Uzun Süre İkamet Edilen Yerleşim Yeri Açısından Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular	45
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Toplumsal Cinsiyet Roller ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına Yönelik Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiyi İncelemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizine Ait Veriler	46
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	47

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Sosyal kaygılı bireylerde görülen tepkiler.	19
Şekil 2. Sosyal kaygıya ilişkin bilişsel model	25
Şekil 3. Örneklem alınacak fakültelerin evrene oranı.....	37
Şekil 4. Verilerin çok değişkenli normallik analizi.	41



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Problem Durumu

Kadın ve erkekleri doğumdan itibaren farklılaştıran çeşitli özellikler vardır. Bu özellikler, onların genetik, biyolojik ve fizyolojik olarak sahip olduğu kadınsı veya erkeksi özellikleri, bir diğer ifade ile cinsiyetleri ile ilgilidir. Her iki cinsin de kendine özgü biyolojik donanımları vardır. Bu nedenle kadın ve erkeklerin, birbirlerine karşı biyolojik açıdan karşılaştırılması doğru olmayacaktır (Akın & Demirel, 2003; Ünal, Tarhan & Köksal, 2017). Cinsiyet kavramı, yaşamın ilk yıllarından itibaren toplumsal bir kategori olarak anlam kazanmaya başlar. Bu durum, ilerleyen yıllarda bireyin biyolojik cinsiyetini merkeze alan bir anlayış, düşünüş ve yaşama biçimi oluşturarak toplumsal cinsiyet algısına zemin hazırlamaktadır (Vatandaş, 2007).

Sosyo-kültürel yapının kadınlar ve erkekler için belirlediği rol ve sorumlulukları ifade eden toplumsal cinsiyet kavramı, biyolojik farklılıklar açısından değil, toplumun kadını ve erkeği nasıl gördüğü, nasıl düşündüğü, nasıl algıladığı ve nasıl davranması gerektiğine dair yüklediği anlamlar ile ilgilidir (Akın & Demirel, 2003). Bu iki kavramın farklılıklarını ilk açıklayan Ann Oakley' in (1985) de belirttiği gibi kişilerin biyolojik donanımları cinsiyet kavramı ile ilgili olup, cinsiyet rolleri kavramı psiko-sosyal ve kültürel içeriklere sahiptir. Yaşam içinde, her bireyin toplumsal cinsiyet rolüne uygun tutum ve davranışa sahip olması beklenmektedir.

Bu rollerin oluşumu anne karnında başlayıp, ilerleyen yıllarda ebeveynler, okul arkadaşları ve akran grupları, öğretmenler ve diğer yetişkinler aracılığı ile pekişmektedir. Hatta doğrudan etkileşime geçilmeyen, televizyon, internet, gazete gibi kitle iletişim araçları da, kadın ve erkeğe ait bu rollerin oluşmasına etki etmektedir. Bu gözlem ve etkileşimler aracılığı ile bireyler, kadın ve erkekler için öngörülen cinsiyet rollerini öğrenebilmektedir (Gale Dolgin, 2014; Saraç, 2013).

Kadın ve erkeğe atfedilen bu roller kültürden kültüre değişebilmekle birlikte toplumlara ve bireysel durumlara göre de farklılaşabilmektedir (Dökmen, 2004; Yayıcı & Düşmez, 2016). Toplumsal cinsiyetteki bu farklılaşmalar, hem kadınların hem de erkeklerin yaşamını şekillendirmektedir. Anne babalar; çocuklarının isimlerini, kıyafetlerinin rengini,

oyunlarını, oyuncaklarını ve daha birçok yaşamsal süreci belirlerken, bu farklılaşmalara da ayak uydurma çabası içindedirler. Kısacası bir toplumda kadın ve erkeğin sosyal yaşama katılım biçimi, düzeyi, temsili, büyük ölçüde o toplumun benimsediği ve benimsetmeğe çalıştığı, toplumsal cinsiyet algısından etkilenir (Günindi Ersöz, 2016; Öngen & Aytac, 2013). Tüm bu süreçler açısından, dünyada kalkınma ve barışın sağlanması için kadının toplumsal statüsünün artırılması ve sosyal yaşamın her alanına, kadın ve erkeklerin eşit bir biçimde dâhil olmaları gerekmektedir (Vefikuluçay, Zeyneloğlu, Eroğlu & Taşkın, 2007).

Toplumsal cinsiyet rollerinin tanımlanması, bireylerin kendi kendilerini yorumlaması ile yakından ilgilidir. Tarihte, kadın algısı utangaçlık ve toplumsal itaat ile ilişkili iken, erkek algısı saldırganlık ve toplumsal hâkimiyetle ilişkili olarak değerlendirilmekteydi. Çünkü sosyal yapıdan etkilenen toplumsal cinsiyet kavramı, sosyal standartlar ve rol beklentileri ile doğrudan bağlantısı olan sosyal kaygı ve kaçınma durumları ile yakından ilişkilidir. Toplumsal cinsiyet algısı için önemli bir dönem olan gençlik yılları, sosyal kaygı durumu açısından özellikle kadınsı bir role uyması beklenen ve üzerinde yoğun bir biçimde baskı hisseden kadınlar için zorlayıcıdır. Bu durumu kadınlar için zorlaştıran durum da toplumsal cinsiyet algısının eşitlikçi olmayışı ile doğrudan bağlantılıdır (Brenda & William, 1998; Hofmann, Asnaani & Hinton, 2010).

Birçok araştırmacı, sosyal kaygının ergenlik yıllarında oluştuğu konusunda görüş birliğine sahiptir (Cohen, 2017; Sübaşı, 2007; Wittchen, Stein & Kessler, 1999). Ergenlik dönemi, arkadaş gruplarına kabul edilmenin en çok önem kazandığı ve bireylerin başkalarına olan etki ve izlenimlerin ne kadar önemli olduğunun gerçek anlamda fark edildiği bir dönemdir. Bu önem üniversite öğrencileri için de kabul edilebilir bir gerçektir. Üniversitede kendilerini farklılaşan roller ve yeni ortamlar içinde bulan gençler, toplum içinde bir yetişkin rolü üstlenmeye hazırdır. Daha fazla bağımsızlık ve sorumluluk duygusu alınan bu dönemde, insanlar üzerinde olumlu izlenim bırakma düşünceleri de oldukça önemlidir.

Birçok insanın kabul ettiği gibi, başkaları üzerinde bırakılacak izlenimler oldukça önemlidir. Bu nedenle insanlar, iyi bir izlenim oluşturabilmek adına çeşitli ortamlarda başka insanların kendileri hakkındaki düşüncelerine önem vererek, sosyal onay almakla yoğun biçimde ilgilenmektedirler (Erkan, 2002). Üniversite öğrencileri açısından sosyal kaygı; kişisel değerlendirilme ve eleştirilme kaygılarıyla belirginleşerek, günlük yaşamda ve akademik faaliyetlerde ortaya çıkan sosyal etkileşim problemidir (Palancı, 2004).

Sosyal kaygı, kişilerin dikkat odağı olmak ve diğer kişi ya da kişiler tarafından olumsuz değerlendirilme durumlarına karşı oluşturulmuş, abartılmış korkular ile ilgilidir (Beck & Emery, 2006/2015). Kişileri yetersizleştiren ve müdahale gerektiren bir durum olan

sosyal kaygıda, bu durumun bedensel, bilişsel ve duygusal alanlardaki belirtilerine müdahale için bilişsel yeniden yapılandırma oldukça önemlidir (Yolaç, 2003). Sosyal kaygıyı bilişsel açıdan ele alan kuramların tamamında bireylerin yaşadığı kaygı ve korkunun, olumsuz düşünceler ve işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmalarla ilgisi olduğunu belirtmektedir. Sosyal kaygılı bireyler, başka insanların önünde bir performans sergilemeleri gerektiğinde, izleyicilerin beklentisini karşılayamayacağım, söyleyeceklerimi unutacağım, rezil olacağım, kızaracağım, terleyeceğim gibi otomatik düşüncelerle yoğun bir şekilde karşı karşıya kalarak anksiyete düzeylerini daha fazla artırmaktadır (Doğan & Sarmaz, 2008).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerin bilişsel süreçleri incelendiğinde, başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerini gereğinden fazla önemsedikleri ve bunlarla ilgili çeşitli olumsuz varsayımlarda bulundukları tespit edilmiştir. Bu bireyler, sosyal bir değerlendirilmenin olduğu ortamlarda yaptıklarının yanlış olduğunu, aptalca konuştuklarını, rezil olduklarını düşünme gibi olumsuz benlik değerlendirmeleri ve bilişsel çarpıtmaları olduğunu açıklamaktadır. Tüm bu süreç, sosyal kaygılı bireyin, gelecek ve geçmişe dair yaptığı tahminlerini, beklentilerini ve düşüncelerini içeren bilişsel bir yapıyı içermektedir (Heimberg, 2002). Bireylerin geçmiş yaşantıları, geleceğini ve ilişkilerini etkileyen bu olumsuz yaşantıları değiştirmeyecek olsa bile, yaşanmışlıklara olan bakış açısını değiştirerek, olayları bilişsel dünyasında yeniden oluşturabilir. Çünkü insanlar kendisine olan inancını, seçim yapabilme hakkını, farkındalıklarını ve sorumluluklarını fark ederek, yaşama bakış açısını engelleyen her türlü engeli aşabilecek güce sahiptir (Gerçik, 2014).

Günümüz teknoloji ve bilim çağı insanların en büyük sorunlarından birisi, başarılı sosyal ilişkiler kuramamak ve kendini toplum karşısında yeterince ifade edememektir. Kadın ya da erkek olmak bireylerin bu durumlarına etki edebileceği gibi, toplumun bireylere aktardığı cinsiyet rolleri de sosyalleşme sürecinde etkin rol oynayabilecek unsurlardandır. Üniversite yılları bireylerin kimliklerini, sosyal ilişkilerini ve cinsiyetlerini toplumsal boyutta sağlamlaştırdıkları süreçleri kapsamaktadır. Bu nedenle bu sosyalleşme sürecinde, onların gelişimlerini sekteye uğratabilecek çarpıtılmış düşüncelerin ve olumsuz toplumsal cinsiyet rol algılarının fark edilmesi oldukça önemlidir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel çarpıtmaları açısından incelenmesidir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır;

1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, araştırma değişkenleri açısından farklılaşmakta mıdır?
 - 1.a. Sosyal kaygı düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
 - 1.b. Toplumsal cinsiyet algıları cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
 - 1.c. Bilişsel çarpıtmalar cinsiyet açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri çeşitli değişkenler açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
 - 2.a. Sosyal kaygı düzeyleri fakülte türü, açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
 - 2.b. Sosyal kaygı düzeyleri sınıf düzeyi, açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
 - 2.c. Sosyal kaygı düzeyleri karşı cinsten özel bir arkadaşın var olma durumu açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
 - 2.d. Sosyal kaygı düzeyleri en uzun süre yaşanan yerleşim yeri açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Bilişsel çarpıtmalar ve toplumsal cinsiyet rolleri, sosyal kaygıyı anlamlı olarak yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Üniversite yılları süresince alınan eğitimin, bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine karşı çağdaş bir bakış açısı kazanmalarında ve toplumsal cinsiyet eşitliğine karşı bir bilinç oluşturmada etkili olması beklenmektedir. Artan eğitim seviyesi ile kadın ve erkekler arasında sosyal yaşamda eşitliğin sağlanması ve kadının toplumsal statüsünün sahip olması gerektiği değere yükseltilmesi son derece önemlidir (Yılmaz vd. 2009).

Barış ve kalkınmanın sağlandığı, kadınların toplumsal statülerinin artırılarak sosyal yaşamın her alanına dâhil edildiği bir toplum için, kadınların erkeklerle eşit bir biçimde sosyal yaşama katılımının sağlanması gerekmektedir (Aylaz, Güneş, Uzun & Ünal, 2014). Toplumsal cinsiyet adaleti ile kişilere yüklenen geleneksel rollerin aksine, kadın ve erkeklerin ihtiyaçları göz önüne alınarak; sorumlulukların, fırsatların, kaynakların ve kazançların dağılımı gibi birçok toplumsal konuda da hakkaniyetli olmak oldukça önemlidir. Bu bilgiler doğrultusunda, kadın ve erkeğin farklı güçlerinin ve gereksinimlerinin olduğunun kabul edilerek iki cinsiyet arasındaki adaletin sağlanması amaçlanmalıdır (Akın, 2007).

Başarılı bir toplumsal etkileşim için, başarılı kişiler arası ilişkiler gerekmektedir. Bireylerin toplumsallaşabilmeleri ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde geliştirebilmeleri için, cinsiyet rolleri ile ilgili stereotiplerden kurtulması, kendini algılaması ve kabul etmesi beklenmektedir. Eşitlikçi toplumsal cinsiyet algısına sahip bireylerin, benlik saygılarının yüksek, gerçekçi amaç ve beklentileri olan, uyumlu kişiler oldukları saptanmıştır. Öte yandan, cinsiyet rolleri ile ilgili kültürel önyargılara sahip olan bireylerin, özellikle kadınların, toplumsal yaşama aktif katılımlarının güçleştiği ve bu durumun yeteneklerini toplum önünde sergilemelerine engel olduğu açıklanmaktadır. Hem cinsleri ve karşı cinsleri ile sosyal ilişki kurma eğilimleri daha az olan bu bireylerin ise sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olabileceği söylenebilir (Alden & Taylor, 2004; Baykal, 1991; Yayıcı & Düşmez, 2016). Sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan kişiler, diğer insanlara daha bağımlı, duygularını ifade etmekten ve çatışma durumlarından kaçınan, stres düzeyleri daha yüksek kişilerdir. Bu nedenle bu kişilerin toplumsal olay ve ortamlardan kaçma eğilimi daha yüksektir (Davila & Beck, 2002).

Öğrencilerin sahip olduğu bilişsel çarpıtmalar, toplum içinde yaşadıkları olumsuz durumların ve kaygı düzeylerinin artmasına neden olabilecek temel unsurlar arasındadır. Fakat üniversite öğrencilerinden, bu tür toplumsal sorunlar karşısında savunmasız ve kaygılı olmaları yerine, mücadeleci ve fonksiyonel düşünceler üretebilen bireyler olmaları beklenmektedir. Çünkü bu süreçte öğrencilerden, eğitimleri süresince karşılaştıkları akademik problemleri çözebilmek, geleceğe yönelik hedefler oluşturmak, bilgi beceri donanımlarını artırmak, eşitlikçi bir toplumsal cinsiyet algısına sahip olmak ve değişen sosyal çevreye uyum sağlamak gibi birçok gelişim görevini başarı ile tamamlamaları istenmektedir (Başçı & Giray, 2016; Karabacak, Yıldırım, Adıgüzel & Kurt, 2015).

Bu durumlar göz önüne alındığında, toplumun mimarı olan gençlerin, kendisini aktif biçimde ifade ederek sosyal yaşama katılım sağlayabilmesi ve bu süreçte eşitlikçi bir toplumsal cinsiyet algısına sahip olması, bireysel ve toplumsal gelişmişlik açısından oldukça önemlidir. Bu önemli davranış değişikliklerinin sağlanabilmesi için davranışların bilişlerle olan ilişkisine yönelik farkındalık sağlanması ve sonucunda bilişsel süreçlerde değişkenlik gözlenmesi kaçınılmazdır. Tüm bu bilgiler ışığında, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin, toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel çarpıtmaları açısından incelenmesi oldukça gereklidir. Bu konuda elde edilecek bilgilerin, sonraki aşamalarda yapılacak olan bireysel ve grup temelli uygulamalara ışık tutarak kaynak teşkil edeceği ve ilgili alan yazına katkı sağlayarak araştırmacılara fikir vereceği düşünülmektedir.

Varsayımlar

Ulaşılan örneklem grubunun evren için temsil niteliğinin olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmaya katkı sağlayan katılımcıların kendilerine verilen ölçme araçlarının tümünü, kendilerini yansıtır bir şekilde ve samimi olarak cevapladıkları varsayılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının; sosyal kaygıyı, toplumsal cinsiyet algısını ve bilişsel çarpıtmaları geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın evren ve örneklem grupları, Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

Araştırma üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet algıları, sosyal kaygı düzeyleri ve bilişsel çarpıtma durumlarının ölçmek için kullanılan ölçme araçları ve katılımcılara dair genel bilgileri içeren kişisel bilgi formundan edinilecek cevaplar ile sınırlıdır.

Çalışma verileri, Atatürk Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde, 2017-2018 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.

Tanımlar

Toplumsal Cinsiyet: Toplumların, bir kadın ya da erkeğe farklı nitelik, davranış biçimi, rol, sorumluluk, hak ve beklenti yükleyerek kadınsı, erkeksi gibi biçimlere dönüştürmesidir (Bhasin, 2003).

Sosyal Kaygı: Bireylerin davranış sergilerken veya kendilerini dışa aktarırken başkalarının düşünceleri hakkında çok fazla kaygı duyarak, belli sosyal olay ve çevreler karşısında, sınırlandırılan ya da genelleştirilen aşırı düzeyde yanlış anlaşılma korkusu olarak tanımlanmıştır (Albano, 1995).

Bilişsel Çarpıtmalar: Bireyler, zihinsel süreçlerinde oluşturduğu otomatik düşüncelerin, ara inançların ve temel inançların farkında değilse, çevresinde karşılaştığı olay ve durumlara karşı oluşturacağı tepkileri yanlış değerlendirme eğilimi oluşturabilir. Bu durum, kişinin işlevsel olmayan ve yanlış düşünme biçimini içeren bilişsel çarpıtma kavramı olarak tanımlanabilir (Beck, 2015).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde toplumsal cinsiyet, sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalarla ilgili kuramsal bilgilendirmenin yanı sıra, yurt içinde ve yurt dışında yapılmış ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

Toplumsal Cinsiyet

Bu bölümde araştırmanın değişkenlerinden birisi olan, toplumsal cinsiyet ile ilgili temel kavramlar, toplumsal cinsiyet rolünün oluşumuna dair çeşitli kuramlar ve toplumsal cinsiyet rollerini etkileyen faktörlere dair çeşitli bilgiler yer almaktadır.

Cinsiyet ve toplumsal cinsiyete dair temel kavramlar.

Cinsiyet.

Cinsiyet, erkek ve kadınları ayıran biyolojik özellikleri açıklamaktadır. Bu tanım, kromozom farklılıkları, hormonlar, üreme sistemleri, anatomik yapı ve diğer fizyolojik bileşenlerdeki erkek ve dişi farklılıklarına vurgu yapmaktadır. Doğuştan kazanılmış bir yapı olan cinsiyet, kişiyi erkek veya kadın yaparken, sonradan kazanılan toplumsal cinsiyet, erkeksi veya kadınsı yapmaktadır (Lindsey, 2016).

Buna göre insan, biyolojik olarak, bir dişi ya da eril beden ile dünyaya gelmektedir. Cinsiyetler, doğuştan gelen en temel ve doğal özelliklerdendir. Bedenin ince mi kalın mı, zayıf mı güçlü mü olacağı, doğurganlık özelliği şeklindeki ayrımlar çoğunlukla bu biyolojik verilere göre temellenmektedir. Biyolojinin tanımladığı kadın ve erkek cinsiyetleri aslında büyük oranda bu farklılıklardan ibarettir (Bingöl, 2014).

Toplumsal cinsiyet.

Kadınlar ve erkekler arasında, tarih boyunca var olan eşitsizliklerin sonuçları, büyük oranda kadınları etkilemiştir. Dünya nüfusunun yarısından fazlasını ve çalışan nüfusun üçte birini kadınlar oluşturmalarına rağmen elde ettikleri gelir, dünya gelirinin onda birine denk gelmektedir. Kadının sosyal statüsü ile doğrudan bağlantılı olan bu durum, kadınların birçok alandaki haklarından erkeklerle eşit oranda yararlanamamalarına sebep olmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde oluşturulan bu eşitsizlikler, toplumdaki kadın ve erkek ilişkilerini

ve cinsiyete dair kalıp yargıların belirlenmesinde etkin rol oynamaktadır (Akın & Demirel, 2003; Vefikuluçay vd. 2007).

Bütün toplumlarda bireylerin doğuştan sahip olduğu farklılıklar, kültürel olarak yorumlanıp, değerlendirilir. Böylece kadın ve erkekler için hangi davranışların daha uygun olduğuna, hangi haklara, kaynaklara ve güce ne ölçüde sahip olduğuna ya da olması gerektiğine dair toplumsal beklentiler geliştirilir. Tüm bu beklenti ve süreçler toplumdan topluma veya aynı toplum içindeki gruplara göre kültürel açıdan belirlenmekte ve zaman içinde değişkenlik göstermektedir (Demirbilek, 2007; Ecevit, 2003). Toplumumuzda da, diğer toplumlarda olduğu gibi hızlı bir değişim süreci içinde olan aile yapısı, okuma yazma oranındaki artış, eğitimde cinsiyet eşitliği ve kadının mesleki yaşam sürecine katılımı gibi çeşitli nedenlerle kadın ve erkekten beklenen cinsiyet rolleri ile ilgili kalıp yargılarda, tutum ve davranışlarda değişimler gözlenmektedir (Baykal, 1991).

İnsanların yaşamları boyunca sergilediği davranışları, tutumları ve sahip olduğu değerleri, sadece genetik özelliklerle ilgili olmayıp, kültürlenme sürecinden de etkilenmektedir (Kottak, 2001). Bu açıdan toplumsal cinsiyet, belirli toplumsal bağlamda kadın ve erkeklere yönelik, sosyal, kültürel ve psikolojik özelliklere atıfta bulunmaktadır (Lindsey, 2016). Bu kavram, toplumların cinsiyet hakkındaki inançları ve değerlerine göre temellenmektedir. Birey ve çevre arasındaki bağlardan üretilen bu roller, kişilerin cinsiyetlerine uygun davranışları belirlemektedir. Yani toplumsal cinsiyet, kişilerin biyolojik farklılıklardan değil, toplumun kadın ve erkeği nasıl gördüğü, nasıl algıladığı ve nasıl davranmasını beklediği ile ilgili bir kavramdır. Toplumların cinsiyetler arasındaki farklılıklara olan algıları ise, bu rollerin tanımlanmasında önemli rol oynamaktadır (Altınova & Duyan, 2013; Blackstone, 2003).

Üniversite yaşamı bireylerin, çeşitli sosyal ortamlarda daha çok yer almasına sebep olmaktadır. Bu süreç; gençlerin, kadın ve erkek kimliklerine dair kodlanan sosyo-kültürel rolleri daha fazla pratik etmesine yardımcı olmaktadır. Genç bireyler, toplumun rol ve beklentilerini karşılamak ve toplum tarafından kabul edilerek ve çeşitli ihtiyaçlarını karşılayabilmek için uygun cinsiyet rolleri arasında uzlaşma sağlayabilmelidir. Bu süreçte uygun rolü benimsemeyen gençlerin psikolojik sağlık durumları bu durumdan olumsuz olarak etkilenebilecektir (Akırmak & Dündar, 2015).

Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin kuramlar.

Cinsiyetler arası farklılıklar ve toplumsal cinsiyete dair birçok kuram bulunmaktadır. Bu kuramlardan bazıları temel niteliği taşımakla birlikte aşağıda açıklanmaktadır.

Psikanalitik kuram.

Büyük ölçüde Freud' un görüşlerinden etkilenen, psikoanalitik kuram, toplumsal cinsiyete dair ilk kuramsal açıklamaları içermektedir. Freud, kuramını ruhsal cinsel gelişme dönemleri ve bu dönemlere özgü haz bölgelerini açıklamak üzere, beş psiko seksüel boyut üzerinde açıklamıştır. Bunlardan birincisi olan oral dönemde, dürtüsel doyumun yoğunlaştığı en önemli bölge ağız ve çevresidir ve ağızla ilgili davranışlar bebeğe haz vermektedir. Freud' a göre oral dönemden sonra libidinal ilgi anal döneme geçerek, temel haz alma duyumu, dışkılama ile ilgili süreçte gerçekleşmektedir. Çocuklar bu dönemde anal işlevlere dair tutma veya bırakma yetilerini bir bakımdan çevre ile ilişkilerinde aracı olarak kullanmaktadır (Dökmen, 2004; Ersevim, 2010; Öztürk, 1985).

Üçüncü dönem olan fallik dönemde, ilgi yetişkinlik dönemi boyutunda olmasa da cinsel organlara yönelmektedir. Çocuklar bu dönemde oedipus kompleksi denen bir kompleksle tanışmaktadır. Kız ve erkek çocuklar, başlangıçta sorun yaşadıkları hem cins ebeveynleri ile özdeşim kurarak, toplumsal süreçte yerlerini almaya hazırdırlar. İnsanlardaki düşünsel etkilere dayalı etkinlikler, oedipus kompleksi ile başa çıkılarak ve süper ego geliştirerek gerçekleştirilebilmiştir. Çocuklar üç beş yaş aralığını kapsayan bu süreçte, ebeveynleri ile bir bağlılık yaşayıp ergenlik dönemi ile bu bağlılığı gevşetmektedir (Freud, 1961; Freud, 2009; Öztürk, 1985).

Dördüncü dönem olan latent dönemde cinsel güdeler ve ilgiler oldukça azalmaktadır. Son evre olan genital dönemde ise yetişkinlik benzeri bir cinsel gelişim söz konusu olup, kadın ve erkeklere dair farklılıklar oldukça belirginleşmektedir (Dökmen, 2004; Freud, 2017).

Freud (2008), aynı zamanda kadınların anatomik özellikleri gereğince edilgin, erkeklerin ise aynı sebepten ötürü etkin olarak algılandığını, fakat bu nitelermelerin yetersiz kaldığını belirtmiştir. Çünkü edilgin amaçlara varmanın bazen büyük etkin davranışlar göstermekle gerçekleşeceğini açıklamıştır. Toplumsal kuralların kadınların saldırgan içgüdülerini bastırmaya zorladığını ve bu içe doğru yönelimlerin sonucunda ise mazoşist eğilimlerin artabileceğini belirtmiştir.

Bilişsel gelişim kuramı.

Toplumsal cinsiyetin bilişsel gelişimle olan ilişkisi Kohlberg tarafından açıklanmıştır. Kohlberg kuramında, Piaget'in bilişsel gelişim kuramında yer alan temel kavramlardan yararlanmıştır. Cinsiyet tiplerinin gelişimi bu kuramda, çocuğun düşünme biçiminde yaşla birlikte meydana gelen temel nitel değişiklikleri ve beraberinde onun fiziksel ve sosyal dünyayla ilgili benlik hissi ve cinsiyet rolüne dair algılamalarını da içeren, bilişsel gelişimin

bir yansıması olarak düşünülür. Özellikle de gözlemsel öğrenme, cinsel rol kazanımında rol oynamaktadır, ancak en önemli faktör çocuğun algılama yeteneği, algılarının aktif seçimi ve organizasyonu, bilgisi ve anlama yetisidir (Ventress, 1975).

Bilişsel gelişim teorisi, toplumsal cinsiyet rollerinin gelişiminde sosyal etkenlerden ziyade, bireylerin içsel yapılandırma süreçlerinin aktif oluşunun etkisini vurgulamaktadır. Toplumsal cinsiyet rollerinin oluşumunda çocuklar, algı ve davranışlarını, cinsiyet kategorileri hakkında edindikleri bilgiler doğrultusunda geliştirmeye çalışırken, üstünlük veya yeterlilik güdülerini onları harekete geçirici önemli unsurlardandır (Martin, Ruble, & Szkrybalo, 2002). Bilişsel kuramcılara göre, çocuklar hangi etkinliklere katılıp katılmayacağını, kimlerle oynayacağını, kızlarla erkeklerin neden farklı olduğunu araştıran cinsiyet dedektifleridir. Onlar bu toplumsal cinsiyet araştırmalarını, sosyal dünya içinde gördüğü ve duyduğu duyumları anlamlandırarak yapmaktadır (Martin & Ruble, 2004).

Toplumsal cinsiyet tutarlılığı, çocukların genelde sabitlik ve korunuma dair bilişsel-gelişimsel görevlerini öğrenmeleri ile ilgilidir. Kohlberg, çocukların cinsel rol gelişimlerinin üç aşamada gerçekleştiğini açıklamıştır. Bunlardan birincisi, çocuğun kendisi ve diğerlerinin cinsiyetlerini, erkek ya da kadın şeklinde doğru olarak tanımlayabilmesidir. İkincisi, çocuğun cinsel sürekliliği algılayarak, cinsiyetinin zaman içinde değişmediği bilincine varmasını içerir. Böylece çocuklar bu dönemde, bir kız veya erkek bebeğin yetişkin hallerinde de aynı cinsiyet türlerine sahip olacaklarını fark edebilecektir. Son aşama ise çocukların toplumsal cinsiyet tutarlılığını anlamalarını içermektedir. Toplumsal cinsiyet tutarlılığı, bir kız veya erkek çocuğun, kıyafet ve saç gibi yüzeysel değişikliklerin cinsiyetleri değiştirmeyeceğini bilmeyi gerektirir (Halim & Ruble, 2010).

Çocuklar aileleriyle, akran gruplarıyla, oyuncaklarıyla, öğretmenleri ve diğer çevre grupları ile etkileşime girdikçe, cinsiyet şemaları oluşmaktadır. Kadınsılık ve erkeksiliğe dair örgütlenmiş bilgi ağlarını içeren bu şemalar, çocukların dünyayı anlamlandırmalarını etkileyerek davranışlarına yansıyacaktır (Hoy, 2015). Kısaca, farklı cinsiyet rollerini baskın olarak taşıyan bireylerin, kendileri ile ilgili düşünce ve atıfları farklı olmakla birlikte, çeşitli konularda kendilerini algılama biçimleri de farklılaşmaktadır (Cenkseven, 2002).

Sosyal öğrenme kuramı.

Sosyal öğrenme kuramcıları, toplumsal cinsiyet faktörünün biyolojik değil sosyal ve geleneksel durumlardan daha fazla etkilendiğini belirtmiştir. Sosyal öğrenme kuramının öncülerinden olan Bandura, toplumsal cinsiyet rollerinin, hem ailevi hem de günlük hayatta karşılaşılan birçok toplumsal sistemde faaliyet gösteren geniş bir sosyal etkileşim ağının

ürünü olduğunu belirtmiştir. Bu nedenle kuramında, ağırlıklı olarak ailesel bir aktarım modeli yerine, çok yönlü bir toplumsal aktarım modelini tercih etmiştir (Bussey & Bandura, 1999; Edinyang, 2016).

Toplumun erkek ve kadın davranışları için çeşitli beklenti ve standartları vardır. Çocuklar büyürken, anne ve babalarından, kardeşlerinden, akran gruplarından, medyadan ve yakın çevrelerinden pekiştirme, gözlem yapma ve model alma gibi sosyal süreçlerle bu rolleri öğrenmektedir (Başak, 2013; Taylor, Peplau ve Sears, 2007). Sosyal öğrenme teorisine göre edinilen davranışlar, ödüllerin ve gözlemsel öğrenmelerin bir fonksiyonudur. Çocuğun içinde bulunduğu çevredeki farklı kişi ve nesneler, davranışları cinsiyet rol normlarına uyacak şekle getiren ödülleri ve modeller sunarak, toplumsal cinsiyet rolünün sosyalleşmesine katkı sağlar. Çevresel etkenler çoğu zaman, kız çocuklara başkalarına yönelik endişelerini ifade etmeleri ve atılganlıklarını kontrol etmeyi öğretirken, erkek çocuklarına iddialı olmaları ve duygularını rahatça ifade etmelerini öğretmektedir (Helgeson, 2016).

Toplumsal cinsiyet rolüne ilişkin çeşitli yargıların öğrenilmesi, çevrede bulunan diğer kişilerle etkileşimi içeren bir süreç dâhilinde gerçekleşmektedir. Ebeveynlerin kendi cinsiyet rollerine yönelik tutumları ve birbiriyle etkileşimde bulunma biçimleri, çocukların cinsiyet rollerini oluşturmalarında önemlidir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Bireylerin dünyaya gelişinden sonra ilk sosyalleşme süreci ailede başlamaktadır. Ailede edinilen ilk statülerden birisi cinsiyete dayalı statü olup cinsiyet rolleri de öğrenilen ilk rollerdendir. Bebeğin varlığından haberdar olmakla başlayan renk ve oyuncak seçimleri de bu durumu açıklamaktadır. Erkek bebekler için seçilen mavi renk ve oyuncak arabalar, kız bebekler için seçilen pembe renk ve oyuncak bebekler de bu sürecin birer örneğidir (Sarı, 2011).

Şema kuramı.

Lipsitz Bem tarafından oluşturulan şema kuramında, bilişsel bir yapı olan şema, bireylerin algılarını yönlendiren ve organize eden bir işbirliği ağı olarak tanımlanmıştır. Bir şema ileriye dönük yapıda olup, gelen yeni bilgileri özümseyerek ilgili terimlerle ilişkilendirmek için hali hazırda beklemektedir. Cinsiyet şeması, bireyin algılarını, hareketlerini ve inançlarını yönlendirebilecek, erkek ve dişi özellikler hakkında düzenli bilgi sağlamasına yardımcı olan bir dizi fikir olarak tanımlanır (Gelman, 2003).

Şema kuramında bilişsel ve sosyal öğrenme kuramlarının birlikteliğinin, cinsiyet rollerinin oluşumunda etkili olduğu açıklanmıştır. Bem bu kuramı, kadınsı özellikleri baskın olarak taşıyanlar ‘kadınsı’, erkeksi özellikleri baskın olarak taşıyanlar ‘erkeksi’, her iki rolü de yetersiz düzeyde bulunduranlar ‘belirsiz’ ve her iki role dair özellikleri bulunduranlar

‘androjen’ olmak üzere dört grupta incelemiştir. Bem, aynı zamanda ‘Bem Cinsiyet Rolü Envanteri’ isimli bir ölçme aracı da geliştirerek bireylerin cinsiyet tiplerini belirlemeyi amaçlamıştır (Bem, 1981).

Toplumsal cinsiyet şema teorisi, gelişim sürecindeki çocuğun, toplumda ki kadınlık ve erkekliğe dair kültürel tanımları gözlemlemesi ile başlar. Bu teoriye göre çocuklar, gözlemlediği cinsiyete dair bu yeni bilgileri değerlendirip özümseyerek şemaların içine yerleştirirler. Bu durum, cinsiyet rollerine dair bilgileri kodlamayı ve organize etmeyi de beraberinde getirmektedir (Bem, 1983). Şemalar çocukların davranışlarını ve benlik saygısını etkilemektedir. Bir çocuğun benlik duygusu, davranışının kabul edilen cinsiyet şemaları ile ne kadar yakından eşleştiği ile ilişkilidir. Örneğin, bir kız çocuğu kendi kültürünün kadınlık yönergelerinin kibar ve nazik olmayı gerektirdiğini öğrendiğinde, bu davranışları birleştirerek toplumsal cinsiyet şemasına dâhil eder ve bundan sonraki davranışlarını da bu şemaya göre ayarlar (Lindsey, 2016).

Kadın ve erkek rollerindeki farklılıkların azaldığı günümüz çağdaş dünyasında androjen rolüne sahip olmak önemlidir. Bireylerin değişen ortamlarda, cinsiyet rollerine yönelik daha az çatışma yaşamaları, esnek ve androjen bir kişiliğe sahip olması, psikolojik açıdan sağlıklı olabilmeleri ile mümkündür. Androjen cinsiyet rolüne sahip kişiler, bulundukları ortamın gereği olan uygun davranışları sergilemekte güçlük yaşamayacaktır. Bu rol bireylerin, atılgan, lider, anlayışlı, duygusal, azimli olmak gibi kadınsı ve erkeksi özellikleri uygun ortamlarda uygun şekillerde kullanabilmesi ile ilgilidir (Kavuncu, 1987).

Toplumsal cinsiyet rollerinin oluşumunda etkili faktörler.

Aile.

Anne ve baba arasında kurulacak sağlıklı iletişim çocuğun tüm gelişim alanlarında etkili olabileceği gibi, cinsel kimlik gelişiminde de etkilidir (Tarhan, 2005). Çocukluğun ilk dönemlerinde başlayan toplumsallaşma beraberinde, toplumsal cinsiyete dair rol ve stereotiplerin oluşumunu da sağlamaktadır. Aile ve çevrenin çocukluk dönemindeki etkisi oldukça önemli olmakla birlikte, yetişkinlikteki beklentiler de bu durumu sağlamlaştırmaktadır (Güldü & Kart, 2007; Powell & Greenhaus, 2010).

Yeni doğmuş bir bebek sadece cinsiyetiyle sınıflandırılmaz, ona bir de içinde bulunduğu ailenin katkısı başta olmak üzere, toplumsal cinsiyet rolü aktarılır. Bireyler, çocukluktan ergenliğe kadar geçen ve ev ortamı ile başlayan bu süreçte, akran grupları, okul yaşamı ve medya gibi birçok dışsal uyarana maruz kalmaktadır. Bu durum çeşitli toplumlarda, çocuğun doğum töreninden başlayıp, çocuklara hitap etme biçimlerinde, davranışlarında,

giyim tarzlarında ve oyuncak seçimlerinde de farklılıklar göstermektedir (Bhasin, 2003/2003, Witt, 1997). Örneğin, ebeveynler oğulları için çoğunlukla aksiyon figürlü ve sportif malzemeler içeren oyuncakları alırken; kızları için oyuncak bebekler, mutfak takımları ve giydirip süsleme oyuncakları seçmektedir (Leaper, 2014).

Ebeveynlerin toplumsal cinsiyet rollerine karşı sahip olduğu bu bakış açısı, çocukların bakış açısını ve davranışlarını da etkilemekte ve kız çocuklarının bu durumdan etkilenme düzeyi, erkek çocuklardan daha fazla olabilmektedir (Perry & Pauletti, 2011). Halpern ve Perry-Jenkins' in (2016), altı yıl süren boylamsal çalışmasında, çocukların cinsiyet rolünün gelişiminde, ebeveynlerin cinsiyet ideolojisi ve cinsiyete dayalı davranışlarının etkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarında, ebeveynlerin çocuklarının cinsiyet rollerinin oluşumunda oldukça önemli rol oynadığı bulgusu desteklenmiştir. Ayrıca, annelerin ve babaların cinsiyetçi davranışlarının, cinsiyetçi tutumlarına nazaran daha etkili bir yordayıcı olduğu öngörülmüştür. Çocuklarının üzerindeki bu güçlü etkinin farkında olan ebeveynler, çocuklarında adil bir cinsiyet yaklaşımı oluşturabilmek adına androjen cinsiyet rollerini benimseyerek, onları bu rollere sahip olmaları konusunda teşvik edebilmelidir (Witt, 1997).

Eğitim.

Eğitim, toplumun değer yargılarını, yaşam pratiklerini, duygu ve düşüncelerini gelecek kuşaklara aktararak kültürel birikimi sağlamaktır. Kız ve erkek öğrencilerin davranış biçimleri, giyim tarzları, hangi mesleklerin kendileri için daha uygun olduğu, toplumun onlardan beklentisinin ne olduğu gibi çeşitli roller önce ailede, daha sonra ise okullarda pekiştirilerek toplumsal cinsiyet rollerinin sürekliliği sağlanmaktadır. Temel insan hakları arasında yer alan eğitim; içeriği ile güçlenmeyi sağlayabileceği gibi, eğitim kurumlarında karşılaşılabilecek cinsiyetçilik algısı ile oluşacak çok boyutlu bir sorun sonucu, bireyleri ve toplumları güçsüzleştirecektir (Gümüsoğlu, 2008; Özcan, 2012).

Okullar, demokratik ve eşitlikçi topluma ulaşımı sağlayan araçlar olarak görülür ve tarafsız öğretim birimleri olarak tanımlanırlar. Toplumsal gelişmeyi gerçekleştirme görevini üstlenen eğitim, insanları yeteneklerine ve ilgilerine göre yetiştirerek, uygun konumlara yerleştirmeyi amaçlamaktadır. Bu amaçlar, eğitim ve diğer toplumsal süreçlerin birbiri ile sistemli ve bağlantılı olma durumunu da açıklamaktadır. Analitik düşünmeyi geliştirerek, davranışlarda olumlu değişiklikler sağlayan eğitim, özellikle kadınlarda, özsaygı ve özgüven gelişimini de destekleyen bir süreçtir. Bu durum, eğitimde fırsat eşitliği sorunun çalışma yaşamı ve toplumsal çevredeki fırsat eşitliği sorunu ile olan ilişkisini de açıklayarak, kadınların emeğinden ve işgücünden olumsuz biçimlerde yararlanılmasının da önüne geçecektir (Tan, 2000).

Okullar, sadece öğrenme işlevleri açısından değil, giysiler, saçlar, arkadaşlık ilişkileri gibi sosyal konularda da otoritenin kontrolünü barındırması açısından psikolojik bir ortamdır. Kız öğrenciler, davranış biçimleri, ses tonu gibi çeşitli konular açısından bu otoritenin kaynaklarından olan öğretmenleri tarafından ek kısıtlamalara tabi tutulabilmektedir. Bu durum karşısında alacakları riskleri azaltmak adına çözümleri ise, dikkatleri üzerlerine çekecek tavırlardan, sorgulamalardan, tartışmalardan ve karar verme süreçlerine katılmaktan kaçmakta bulurlar. Ancak yapılan bu eylemler, etkin öğrenme için gereken ilişkileri de en aza indirmiş olacaktır (Acar, Ayata & Varoğlu, 1999).

Eğitim öğretimden etkili derece sorumlu olan öğretmenlerin, cinsiyet kalıp yargıları ve ön yargıları sınıftaki davranışlarına da yansıyacaktır. Öğretmenler bu davranışları ile öğrenciler için model oluşturabilecektir. Bu yargılara sahip öğretmenlerin kız ve erkek çocukların giyimleri, oyunları, başarılı olması gereken dersleri gibi çeşitli alanlara yönelik beklentileri de farklılaşabilecektir. Yapılan araştırmalarda cinsiyetçi tavır takınan öğretmenlerin öğrencilerinde diğer öğrencilere nazaran daha fazla cinsiyet kalıp yargılarının olduğu görülmüştür (Bigler, Hayes & Hamilton, 2013).

Öğretmenlerin bu önemi yadsınamayacak derece önemli olmakla birlikte, çocukların okula başladıktan sonraki ilk aşamada karşılaştıkları eğitim materyallerinden birisi olan ders kitaplarının içeriği de bu konuda büyük önem taşımaktadır. Birçok denetiminden geçerek hazırlanan ve öğrencilere ulaşan bu materyallerin de, cinsiyet rolleri açısından incelenmesi gerekmektedir (Gümüsoğlu, 2008). Ülkemizde (2014) MEB tarafından desteklenen, *eğitimde toplumsal cinsiyet eşitliğinin geliştirilmesi* projesi ile 14 öğretim programı ve 82 ders kitabı bir komisyon tarafından incelenmiş ve toplumsal cinsiyet eşitliğinin eğitim sisteminin bütününe yerleştirilebilmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmada içerik analizi yöntemi kullanılmış olup, ders kitaplarında yer alan metinler ve görseller; cinsiyet, yaş, mekân, eylem gibi çeşitli kriterler açısından incelenmiştir. İncelenen ders kitaplarının birçoğunda cinsiyetçi örüntüler olduğu belirlenmiştir. Araştırmacılar, projenin sonuçlarına kısa sürede erişmenin mümkün olmayacağını bilincinde ve bu konuda sağlanacak sistemlilik ve sürekliliğin olumlu sonuçları beraberinde getireceğini açıklamaktadır. Programa katılan öğretmenlerden, öğrencilerden, velilerden ve diğer katılımcılardan alınan olumlu dönütlerde, toplumsal cinsiyet eşitliğine dair bir farkındalık oluşturulduğunu ve projenin olumlu bir süreçte kaynaklık ettiğini göstermektedir.

Kitle iletişim araçları.

Geleneksel süreçlerde aile, akranlar ve okullar sosyalleşme sürecinde önemli rol oynamaktadır. Tüm bunların beraberinde son otuz yıldır kitle iletişim araçlarının da bireylerin

sosyal öğrenme ve toplumsallaşma süreçlerine oldukça önemli katkısı bulunmaktadır (Signorielli, 1990). Medya araçları, topluma cinsiyetlere dair çoğu gerçekçi olmayan, kalıplaşmış ve algıları sınırlayıcı unsurları iletmektedir. Erkekler çoğunlukla, aktif, maceraperest, güçlü, sinirli ve insan ilişkilerine çok dâhil olmayan kişilik özellikleri ile tasvir edilir. Kadınlar ise çoğunlukla genç, ince, pasif, bağımlı veya cinsel yönlerine vurgu yapan özellikleri ile betimlenmektedir. Hayatımızda oldukça yaygın etkiye sahip kitle iletişim araçları, toplumsal cinsiyet rollerini aktarırken kendimizi nasıl gördüğümüzü, erkek ve kadınlar için normal ve beklenen davranışların neler olduğunu çarpıtarak sunabilir. Ayrıca bireylerin düşünce dünyalarını ve beklentilerini de sınırlandırabilir (Oğuz, 2000; Wood, 1994).

Günümüzde kullanım etkisi günden güne artan sosyal medya uygulamalarına dair yapılmış araştırmalarda da toplumsal cinsiyet rollerine dair yansımaları görmemek nerdeyse kaçınılmazdır. Bond' un (2009), sosyal paylaşım sitelerinde yapılan fotoğraf paylaşımlarını incelediği bir araştırmada, kadınların çoğunlukla arkadaşları, ailesi, tatil, okul ve alkol kullanımını içeren görseller paylaştığını, erkeklerin ise arkadaş, okul ortamı ve bunların yanı sıra sporla ilgili görsel paylaşımlara da sıkça yer verdiği görülmüştür.

Rose vd. (2012), sosyal paylaşım sitesi olan facebook üzerinden yapılan fotoğraf paylaşımlarının toplumsal cinsiyet rolleri ile olan ilişkisini incelemiştir. Bu araştırmada da erkeklerin paylaştığı fotoğraflarda daha çok aktiflik, bağımsızlık ve baskınlık özellikleri ön plana çıkarken, kadınların bağımlı ve çekici görüldüğü fotoğrafları daha fazla tercih ettiği belirtilmiştir. Bu durum önceki araştırmaları desteklemekle birlikte, kişilerin kendi seçtiği ve paylaşımında bulunduğu fotoğraflarda da cinsiyet stereotiplerini yansıttıklarını açıklamaktadır. Ülkemizde Uçar (2015), tarafından yapılan bir araştırmada benzer bulguları destekleyerek, kadın ve erkeklerin facebook profil ve kapak fotoğraflarının ve benlik sunumlarının, toplumsal cinsiyet rolleri, medeni durumları gibi çeşitli özelliklerden etkilendiğini göstermektedir.

Dil.

Dinamik bir yapısı olan dil, toplumun bir yansımasıdır. Toplum içinde yaşayan insanların kadın ve erkeğe farklı roller vermesi, kültürdeki cinsiyete dayalı ayrımlara ve dolayısıyla dil ve ifade ediş biçimlerindeki farklılıklara da yansımaktır. Fiziksel ve toplumsal çevrelerini bu farklılıklar ışığında değerlendiren insanlar, kendilerini bu çerçevede anlamlandırmaya başlayacaktır. Dolayısıyla kişilerin bireysel yaşantıları ve kişilikleri de kullanılan dile ve söylemlere göre şekillenecektir (Aydinoğlu, 2015; Okan, 1998). Erkek ve

kadınların konuşmalarında da bu nedenle; biçim, konu, içerik ve kullanım açısından çeşitli farklılıklar görülmektedir (Haas, 1979).

Genel cinsiyet stereotipleri, erkeklerin daha sert kelimeler ve daha kısa cümleler kullanarak daha saldırgan, doğrudan, kendinden emin, kaba ve şiddetli olduklarını öne sürmektedir. Kadınların ise; sakin, nazik, konuşkan olmakla birlikte sıfat, zamir, bağlaç ve yardımcı fiil gibi öğeleri ve duygu içerikli mesajları, iletişimleri sürecince daha fazla kullandıkları belirtilmektedir (Newman, Groom, Handelman, & Pennebaker, 2008; Markovic & Alćaković, 2013). Erkekler ve kadınlar arasındaki en önemli iletişim farklarından birisi de konuşmaların amacını farklı şekilde algılamaları ile ilgilidir. Psikososyal cinsiyet farklılıklarına ilişkin yapılan çeşitli araştırmalar, kadınların daha çok sosyal bağlantılarını geliştirmek ve ilişkiler kurmak amacı ile iletişim kurduğunu, erkeklerin iletişim kurma amacının ise çoğunlukla egemenlik kurmak ve somut sonuçlara ulaşmak olduğunu göstermiştir (Merchant, 2012). Kadınların sosyal yaşama, iş dünyasına ve akademik alanlara katılımlarının artmasının da dil kullanımlarında farklılaşmalara etki edeceği söylenebilir (Xia, 2013).

Crane, Soderquist ve Gardner (1995), boşanma durumlarına etki eden cinsiyet rollerini, bilişsel ve davranışsal açılardan incelemiştir. Bu araştırmada da, cinsiyet farklılıkları ile kişiler arası iletişim becerileri ve çatışma biçimleri arasında ilişkiler açıklanmıştır. Araştırmacılar, kadınların evlilik ilişkilerinde de genellikle duygularını erkeklerden daha sık ifade ettiklerini ve özellikle mutsuz evliliklerde eşlerine nazaran problemlerini ve memnuniyetsizliklerini diğer insanlara aktarmaya karşı daha istekli olduğunu belirtmektedir. Bu temel alanlardaki farklılıklar, anlaşmazlıklar ve yüzleşme durumlarında etkili olan fiziksel ve duygusal cevaplar, dilin toplumsal cinsiyet rolleri ile olan ilişkisi kapsamında ele alınabilir.

Subon (2013), yaptığı bir araştırmada, Malezya’da erkek ve kadın konuşmalarında, dilsel özelliklere yönelik cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Araştırmada erkeklerin, daha az soru sorduğu, rekabete dayalı konularda sohbet etmekten hoşlandığı, muziplik, saldırganlık ve spor içerikli konuşmalara daha fazla yer verdikleri açıklanmıştır. Kadınların konuşmalarında ise, aile, ev, kendi benlikleri ve yakın ilişkilerine yönelik duygularının yer aldığı açıklanmıştır. Bu araştırma; geçmiş araştırmalardan edinilen bulguları, kadınların daha fazla soru sorması, mizah özelliklerinin ön plana çıkması ve kendilerini ifade ederken daha kibar olmaları gibi çeşitli yönlerden de desteklemektedir.

Sosyal Kaygı

Kaygı, bireylerin doğumlarından itibaren var olan ve bir seviyeye kadar yaşanması normal karşılanan bir duygu halidir. Normal düzeyde yaşanan kaygı, bireylerin etkinlik düzeylerini artırarak, başarılı olabilmek için daha verimli bir biçimde çalışmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca varlıklarının devamına engel olabilecek tehlikeli konularda da bireyi uyarmaktadır. Kaygının derecesi ve bireyin başarmak istediği görevin zorluk derecesi kaygının olumlu veya olumsuz olduğu konusunda belirleyicidir. Kaygılı kişilerin bu duygularının yoğunluğunun artışı, davranışlarında aksama, algılama ve dikkat sorunları yaşamalarına sebep olabilmektedir. Bu durum var olan diğer seçeneklerin göz ardı edilerek, kişinin yaşam alanının sınırlandırılmasına, toplumdan uzaklaşmasına ve yaşam doyumunun azalmasına da yol açabilir (Cüceloğlu, 2016; Eren Gümüş, 2006; Geçtan, 2016).

Sosyal kaygı kavramı, geçmişten günümüze; sosyal fobi, sosyal anksiyete, sosyal anksiyete bozukluğu veya toplumsal kaygı bozukluğu gibi çeşitli isimlerle betimlenmiştir. DSM-V' te ise kaygı bozuklukları arasında yer alıp, toplumsal kaygı bozukluğu veya sosyal fobi olarak isimlendirilmiştir. Sosyal kaygı, bireyin başkaları tarafından değerlendirileceğini düşündüğü çeşitli durumlara yönelik kaygı duyması ve bu kaygıları ortaya çıkarabilecek belirtiler göstermekten kaçınmasıdır. Bu durumlar, karşılıklı konuşma, tanımadığı insanlarla karşılaşma, yemek yeme içme gibi günlük işlevlerde gözlenme ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme gibi çeşitli durumları kapsamaktadır (APA, 1994/2014).

Kaygı türlerinden birisi olan sosyal kaygı, bir diğer deyişle ile sosyal anksiyete ise, sosyal yapı içerisinde yer bulma ve bulunduğu yeri koruma çabasında olan insanın, sosyal yaşamını etkileyen temel kaygılarından birisidir. Kişinin kendisini ilgi merkezinde olarak algılaması ve istenen davranışları sergileyememesi sonucunda olumsuz bir biçimde değerlendirileceği algısı yatmaktadır. Sosyal açıdan anksiyete taşıyan kişiler, insan ya da insan grupları karşısında olduğu zaman; dikkatli bir şekilde incelendiği ve yargılanacağı kaygılarını taşır. Bu kişiler içinde bulunduğu durumların yanı sıra, bulunmayı hayal ettiği durumlar karşısında da sosyal kaygı yaşayabilmektedir. Sergiledikleri performansların, özgüven seviyelerinin ve anksiyete durumlarının inceleneceği kanısındadırlar. Bu nedenle sosyal anksiyeteli kişilere yapılacak pozitif dönütler, kendisinin saldırılara daha az açık olduğuna dair birer işaretçi olmakla birlikte, güven duygularında da artışa sebep olacaktır (Beck & Emery, 2006/2015; Eren Gümüş, 2006; Schlenker & Leary, 1982).

Tüm bu durumları içinde bulunduran sosyal kaygının temel niteliği, diğer fobi ve kaygı içeren durumların aksine, gerçek korkunun durum gerçekleşmeden önce makul gözükmesi ve kabul edilebilir bir gerçekleşme ihtimaline sahip olmasıdır. Yükseklik veya

asansör fobisi olan bir bireyin düşme veya havasızlıktan boğulma riski oldukça az olmasına karşın, ilk kez görüşülen bir kişi ile sohbet edildiğinde dilinin tutulmasını bekleyen bir kişi için bu olayın gerçekleşme ihtimali daha olasıdır. Bu kaygıya sahip olmanın en ilginç niteliği ise sahip olunan olumsuz düşüncelerin, yaşanmak istenmeyen sonuçlara olan etkisidir. Olumsuz düşüncelerin benliğe yüksek düzeyde hakim oluşu ve bu düşüncelerin geri döndürülemeyeceğine dair bir algının oluşması, kişiyi daha çekimser ve içe dönük yaparak kısır döngü içerisine koymaktadır (Beck & Emery, 2006/2015).

Sosyal kaygı, geçmişten günümüze insanların sürekli karşılaştığı bir durumdur. Maalesef 21. yüzyılda içerisinde bulunmak da bu sorunu azaltabilmenin ötesinde; bazı politik, toplumsal, ekonomik ya da çevresel değişimler nedeniyle bu tür durumların yaygınlaşmasında etkin rol oynamaktadır (Bandelow & Michaelis, 2015). Yapılan çeşitli araştırmalar, kişilerde sosyal kaygı bozukluğu görülme sıklığı yaklaşık olarak, %7 olarak belirtilmiştir. Bu durum, insanların kişilerarası ilişkilerinde, akademik ve mesleki yaşamlarında zorluklar yaşamaları ile sonuçlanan psikopatolojiler içerisinde yer almaktadır (Eldoğan, 2018). Sosyal kaygı, ciddi ve yaygın bir psikolojik sorun olmasına rağmen, kaygılı kişilerin yardım alma eğilimi düşüktür. Sosyal kaygının temelinde mevcut olan utanma ve olumsuz değerlendirilme korkusu, yardım alma davranışına engel olan temel etmenlerdendir (Yolaç, 2003).

Yapılan çeşitli araştırma sonuçları, sosyal kaygı bozukluğunun kişiler üzerinde yıkıcı bir etkiye sebep olduğu konusunda hemfikir olsalar da, bu durumun bireyler arasında görünümünün farklılık gösterip göstermediğine yönelik bir fikir birliğine henüz ulaşılamamıştır (Eldoğan, 2018). Sosyal temasların sıklığını azaltma eğilimi, eğitim ve mesleki faaliyetlerde azalmaya ve kişiler arası ilişkilerin kalitesinin düşmesine, hatta bazen de sosyal izolasyona bile neden olabilir. Sosyal izolasyona kadar giden bu süreç üç aşamada gerçekleşmektedir. İlk olarak, bu kişiler yaşadığı kaygı hissinin davranışlarına da yansıdığını düşünerek, olumsuz varsayımlarını güçlendirebilmektedir. Örneğin, kişilerin yanında elleri hafifçe titreyen bir birey, ellerinin çok güçlü bir biçimde titrediğini iddia edip, dışardan rahatlıkla gözlemlenebileceğini belirtebilir. İkincisi, kendilerinin hissettiği ve düşündüğü şeylerin dış dünyadaki gözlemciler tarafından gözlemlendiği düşünerek, kaygı düzeylerini artırmakta ve bilişsel çarpıtmalarda bulunmaktadır. Bu sürecin son aşamasında ise kendisine yönelik olumsuz algılarını güçlendiren, kişinin kendisini toplumdan soyutlamaya çalışması ve içsel süreçlerini doğrulamaya çabalamasıdır (Clark, 2001).

Çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinde bireyler; akranlarının, arkadaşlarının ve çevresindeki diğer yetişkinlerin, kendilerini nasıl algıladığına ve sosyal etkileşimlerindeki davranışlarının neler olduğuna daha fazla önem vermeye başlarlar (Ollendick & Hirshfeld-

Becker, 2002). Ergenlik döneminin son dönemlerine karşılık gelen üniversite eğitimi sürecinde, bireyler kendisini özerk bir kimse olarak tanıtarak, kendini gösterme çabası içine girmektedir. Üniversiteye girişle beraber birey sosyalleşmenin yoğunlaştığı bir ortama da girmiş olur. Bu nedenle üniversite gençliği, sosyal ilişkilerinde diğer insanlar üzerinde bıraktığı izlenimlerini oldukça önemsemektedir. Bu durum öğrencilerin, kendisine yönelik beklenti oluşturmalarına ve bu beklentilere cevap verememek düşüncesi ile sosyal kaygı yaşamalarına sebep olabilmektedir (Dereboy, 1993). Bu açıdan sosyal kaygı, üniversite öğrencileri bağlamında incelendiğinde, kişisel değerlendirilme ve eleştirilme gibi çeşitli belirgin kaygıların, günlük yaşamı, akademik faaliyetleri etkilemesi sonucu oluşan bir sosyal etkileşim problemi olarak açıklanabilmektedir (Palancı, 2004).

Sosyal kaygının sebep olduğu durumlar;

Sosyal kaygı, kişilerde fizyolojik, bilişsel ve davranışsal semptomlar şeklinde ortaya çıkmaktadır (Asıcı, 2017; Durna, 2018; Kearney, 2005; Muller, Koen, Seedat & Stein, 2005; Singh & Hope, 2009).

<i>Fizyolojik</i>	<i>Duygusal</i>	<i>Bilişsel</i>	<i>Davranışsal</i>
Titreme	Korku	Negatif Değerlendirileceğine	Sosyal Ortamlardan
Nabız Artışı	Kaygılanmak	Dair Düşünceler	Kaçınma
Kızarma	Utanmak	İrrasyonel Korkular	Göz Teması Kurmaktan
Terleme	Öfkelenmek	Uyumsuz Düşünce Kalıpları	Çekinme
Baş Dönmesi	Üzüntü Duymak	Kendine Zarar Verme Endişesi	Hareketsiz Kalma
Kekemelik	Heyecanlanmak	Kendini Yetersizlik Bulmaya	Güvenli Yer Arayışı
Mide Bulantısı		Dair Düşünceleri	Öfke Nöbeti/ Ağlama
Kaslarda Gerilme		Sorunlarına Fazlasıyla	Sesin Titremesi
Ağız Kuruluğu		Odaklanma	Yetişkinlere Dayanma
		Arkadaşlarının Terk Edeceği	Vazgeçme
		Düşüncesi	
		Yapılan İşlerin Olumsuz	
		Sonuçlanacağı Düşüncesi	

Şekil 1. Sosyal kaygılı bireylerde görülen tepkiler.

Sosyal kaygı oluşumuna etki eden faktörler.

Sosyal kaygının oluşumunda çeşitli faktörler etkili olabilir. Bu faktörler genel olarak incelendiğinde aşağıda belirtildiği şekilde değerlendirilebilir.

Irklar, etnik gruplar ve kişiler arasında oluşan biyolojik farklılıklar.

Kültürel süreç içerisinde belirlenen psiko-sosyal farklılıklar.

Bütün ulusları ya da etnik grupları etkileyen savaş, yoksulluk, doğal afet gibi travmatik stresler (Bandelow & Michaelis, 2015). Literatürde, bu faktörlerden bazıları aşağıdaki biçimde detaylandırılmıştır.

Genetik faktörler.

Sosyal kaygının oluşumuna sebep olarak değerlendirilen unsurlardan birisi olan genetik faktörleri inceleyebilmek için ikizler üzerinde çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların sonuçları, sosyal kaygılı bireylerin ikizlerinde de genetik etmenlerin orta düzeyde örtüştüğü sonucunu açığa çıkarmaktadır (Baştumur, 2017; Dilbaz, 1997). Mosing ve arkadaşları (2009), çeşitli ruhsal bozuklukların ikizler üzerinde görülme sıklığını, genetik ve çevresel faktörler açısından incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, genetik faktörlerin depresyon ve sosyal kaygı gibi çeşitli bozukluklar üzerinde orta düzeyde etkili olduğu belirtilmiştir.

Hettema ve arkadaşları da (2005), 5000' den fazla ikiz üyenin bulunduğu bir örneklem grubu ile yaptığı bir araştırmada kadın ve erkeklerin anksiyete bozukluklarında genetik ve çevresel faktörleri incelemiştir. İkizlerin yaşadıkları çevreler, paylaşımlı ve özgün çevreler olmak üzere iki farklı şekilde gruplandırılmıştır. Sosyal fobi, ise bu durumların her ikisinden de etkilendiği için orta düzeyde genetik faktörlerle açıklanabileceği belirtilmiştir. Moreno ve arkadaşlarının (2016), yaptığı derleme bir araştırmada ise, sosyal kaygı ve kalıtıma dair yapılmış 31 araştırma incelenmiştir. Araştırmaların çoğu, kalıtım derecesini değerlendirmek için yetişkin örneklem gruplarını ve ikiz bireyleri içermiştir. Araştırmacılar, örneklem büyüklüğü ve veri toplama araçlarının kalitesi gibi unsurların, sosyal kaygı oluşumunda kalıtıma dair edinilecek verileri etkileyebileceği belirtilmiştir. İncelenen makalelerin sonucunda ise, sosyal kaygı bozukluğuna dair kalıtım oranlarının, % 13 ile % 76 arasında değiştiği saptanmıştır.

Biyolojik faktörler.

Mc Henry ve arkadaşları (2014), kaygı ve depresyona dair cinsiyet farklılıklarını biyolojik bir yapı olan hormonal durum açısından ele almıştır. Kadınların ruhsal bozukluklarla karşılaşma oranlarının, erkeklerinkinin iki katı olduğu belirtilen bu araştırmada kadınların; ergenlik, menopoz, adet öncesi dönem ve doğum sonrası süreçleri içinde bulunduran hormonal değişimler yaşadıkları dönemlerde, duygu durum bozuklukları, anksiyete ve depresyon yaşama olasılıklarının daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca testosteron hormonunun kadınlarda, erkeklerde ve hayvanlarda kaygı giderici ve antidepresan etkisine sebep olduğu belirtilmiştir.

Kişilerin yaşadığı herhangi bir fiziksel hastalık durumu da kaygılar için kaynak oluşturabilir. Bu durumlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

Kalp yetersizliği yaşayan bireyler, kalp çarpıntısı ve solunuma dair sorunlar

yaşamaktadır. Bu durum kalp atım hızını etkileyerek kişilerin kaygı düzeylerini artırabilir.

Endokrin hormonunun fazla çalışması ve troid bezlerinin bu durumdan etkilenmesi nabız atımını etkileyerek kaygının oluşumunu tetikleyebilir.

Düşük kan şekeri gibi çeşitli metabolik durumlar da, kişilerin kaygı düzeyleri üzerinde etkili olabilmektedir (Sheehan, 1999).

Anne-Baba tutumları.

Anne baba tutumları, çocuklar üzerinde oldukça etkili unsurlardan olmakla birlikte, kaygıya sebep olması açısından karmaşık bir sürece sahiptir. Özellikle aşırı koruyucu, aşırı hoşgörülü, mükemmeliyetçi veya reddedici ebeveynlik stillerinin, bu bozukluğun etiyolojisi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Brook & Schmidt, 2008; Erkan, Güçray & Çam, 2002; Gökçaya, 2016; Köse, 2017). Ebeveynlerinin kaygı düzeyi yüksek olan bazı çocuklar; akranlarından daha utangaç, korku dolu, temkinli, sessiz ve içe dönük karakter özellikleri taşımaktadır. Bu özellikler, ergenlik ve genç yetişkin dönemlerinde de devam ederek sosyal kaygı düzeylerine etki edebilir (Akinsola & Udoka, 2013).

Yapılan bazı araştırmalar, aile ortamında var olan sosyal öğrenmelerin, anksiyete bozuklukları ile olan ilişkisini açıklamaktadır. Ayrıca çocuklarda ki sosyal kaygı durumunun üstesinden gelmek ile ebeveyn davranışlarını kontrol etmek arasında da tutarlı bir ilişki olduğu genel bir yaklaşım olarak belirtilmiştir (Neal & Edelmann, 2003). Bruch, Heimberg, Berger ve Collins' in (1989) ve Öztürk, Sayar, Uğurad ve Tüzün' ün, (2005) yaptığı araştırmalarda da, sosyal kaygılı kişilerin, başka insanların görüşlerini fazlasıyla önemsedikleri ve ebeveynlerinin kendilerini sosyal durumlardan izole etme eğiliminin yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca bu kişiler, annelerinin sosyal durumlardan kaçınma eğiliminin de yüksek olduğunu belirtmiştir.

Çocukları iletişim kurmaya teşvik eden ana faktörlerden birisi de, bir yetişkinin değerlendirmesine yönelik dikkat ve beklentidir. Yetimhanede yaşayan çocuklar, yetişkinlerle olan iletişimlerinde sınırlı bir etkileşim kurmakta ve bu durum onların kaygı düzeyinin artmasına sebep olabilmektedir. Ebeveynleri veya bakıcıları ile yeterince sağlıklı iletişim kuramamış yetimhane çocukları ve aileleri ile birlikte yaşayan, yaşları 10 ile 16 arasında değişen çocukların kaygı düzeyleri deneysel bir araştırmada değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda yetimhanede kalan çocukların, başkaları üzerinde bıraktığı izlenimi daha fazla önemsedikleri ve kişilerin tepkilerinden daha fazla çekindikleri bulgusuna erişilmiştir. Bu durum yetimhanede yaşamış çocukların, sosyal ve genel kaygı düzeylerinin ebeveynleri ile yaşayan çocuklara kıyasla daha yüksek olduğu açıklanarak ifade edilmiştir

(Avakyan & Volikova, 2014). Sosyal kaygıya sahip bireyler ve aileleri üzerine yapılan araştırmalar, kalıtımsal aktarımın yanı sıra aileden öğrenilen davranış kalıplarının, tutumların ve model alma durumlarının da sosyal kaygının aktarımında önemli bir rol oynadığını düşündürmektedir. Kadının pasif ve söz hakkının olmadığı, erkeğin aktif, birçok durumda haklı olduğu evlerde aktarılabilecek cinsiyet rolleri de çocukların gelecek yaşamında oluşturacağı kaygı düzeyinde ve kişiler arası ilişkilerinde etkili olabilecek unsurlar arasındadır (Özdikmenli Demir, 2009). Yapılan araştırmaların da belirttiği gibi, yaşamdaki ilk rol modellerden olan ebeveynlerin veya bakıcıların duygu düşünce ve davranışları, çocuklar tarafından, fark edilmekte ve değerlendirilmektedir. Bu nedenle ebeveynler kendilerinde var olan ve değiştirmek istedikleri kişilik özelliklerinde değişim sağlayabilmek adına gerekli yardım ve desteği almaktan çekinmemelidir.

Psikolojik faktörler.

Kişiler geçmişte yaşadığı çeşitli olaylar veya gözlemlerden hareketle, gelecekte yaşanabilecek ilgili veya ilgisiz durumlar için genellemeler yaparak, kaygılı ve korku dolu olabilmektedir. Yaşanılması tahmin edilen veya yaşanılmış olaylar insanların zihninde çeşitli duygu ve düşünce kalıplarının oluşumuna sebep olabilmektedir. Bu durumda insanları rahatsız eden en önemli unsurlardan birisi kaygı veya korku duydukları olayları yaşama ihtimalleridir. Çeşitli kişilik özellikleri ve yaşanmışlıklar kişilerin diğer insanları algılama, yorumlama, değerlendirme ve iletişim kurma biçimlerinde etkili olmaktadır (Durna, 2018).

Psikolojik süreçlerimiz üzerinde oldukça etkili olan duygular ve bilişsel yapılar da sosyal kaygı düzeyi üzerinde etkilidir. Kişilerin duygularının farkında olması, kontrol edebilmesi, ifade edilmesi ve düzenleyebilmesi gibi süreçleri içeren duygusal boyut psikolojik faktörler arasında yer almaktadır. Bilişsel açıdan incelendiğinde ise, şemalar, çevredeki olaylara, insanlara ve kendi benliğimize yönelik algı oluşturarak birçok davranış bozukluğuna etki edebileceği gibi sosyal kaygının oluşumuna da etki edebilmektedir (Özdikmenli Demir, 2009). Bilişsel kuram çerçevesinde ele alınan otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar bu şemaları etkileyen önemli psikolojik unsurlardandır.

Sosyal kaygıya kuramsal bakış.

Sosyal kaygının oluşumunu açıklayan kuramlar hakkında bilgi verilecektir.

Psikanalitik kuram.

Freud, kaygı durumunu travmatik bir durum olarak ele almış ve bu durumu çaresizlik ile açıklamıştır. Travmatik durumun yinelemesi beklentisi ise tehlikeli durumu temsil eden ve

egoyu harekete geçiren bir uyarıcı olarak açıklanmıştır. Bu durum, egonun varlığı için tehlike olarak görülen içgüdüsel bir dürtüye eşlik etmesine yol açarak, kişilerin bilinç düzeyinde yer bulmamak adına savunma mekanizmalarını kullanmaya yönlendirir (Şahin, 1993). Bu mekanizmalar, kişiyi rahatsız eden durum veya düşüncelerin, kişinin istekleri dışında bilinçaltına indirgenmesini sağlar. Bu indirgenme var olan mevcut enerjiyi ortadan kaldırmaz ve duygusal birikime sebep olur. Biriken enerji anksiyete olarak ortaya çıkar ve bireylerin boşalım sağlamasında etkili olur. Freud bu enerjinin id tarafından baskı altına alındığını açıklamıştır (Geçtan, 2014).

Psikoanalitik kurama göre, sosyal kaygılı bireylerin anne, baba ve bakıcıları ile olan ilişkilerinde; utandırılan, eleştirilen, aşağılanan, alay edilen ve terk edilen bireyler olma ihtimali oldukça yüksektir. Bu istenmeyen durumlar, erken çocukluk döneminde içselleştirilerek, sonraki süreçlerde kişinin çevresindeki insanlara karşı yansıtmaları ile devam eder. Bu olumsuz yansıtmalar, kişinin etrafındaki insanların kendinden kaçınmasına sebep olabilir. Bu istenmeyen süreçlerin önlenmesi için, ilk çocukluk dönemi oldukça önemlidir. Bu dönemde çocuğun hayatında aktif rol oynayan yetişkinler; çocuğun kaygı ve korkularına duyarlı olarak, telafi etme çabasında olursa sosyal kaygı oluşumunun önüne geçilebilir (Türkçapar, 1999).

Davranışçı kuram.

Sosyal kaygının oluşumuna davranışsal açıdan üç durumun etki edebileceği belirtilmiştir. Bu durumlar; doğrudan koşullanma, gözlemleyerek öğrenme ve bilgi aktarımını içermektedir. Doğrudan koşullanma, kişilerin sosyal ortamlarda travmatik bir deneyim yaşaması ile oluşmaktadır. Çeşitli araştırmalar sosyal kaygılı kişileri birçoğunun böyle travmatik durumlar yaşadığını belirtmektedir. Gözlem yoluyla öğrenmede kişilerin, sosyal çevrede istenmeyen durumlar yaşayan bireyleri gözlemesi ve çıkarımda bulunması gerçekleşmektedir. Bilgi aktarımında ise, sözel yollarla ya da beden dili gibi sözel olmayan şekillerle kişilere sosyal ortamlara dair olumsuz bilgilerin aktarılması ile kazanılmaktadır (Beidel, 1998; Akt., Türkçapar, 1999).

Sosyal ortamlardaki koşullanma durumlarının oluşum biçiminden bağımsız olarak, kaçınma davranışları korku ve kaygıların korunmasına hizmet eder. Bu kaçınma davranışı ile kişiler, yaşamak istemediği durumlardan uzaklaşmayı ve içinde olmak istemedikleri durumlardan kaçınmayı, böylece anksiyete düzeylerini indirmeyi amaçlamaktadır. Davranışçı kuram çerçevesinde açıklanan bu kaçınma davranışı, süreç içerisinde pekiştirilerek, tekrarlamalara yol açabilecektir (Leahy & Holland, 2000). Davranışçılar tarafından olumsuz pekiştirme olarak adlandırılan bu durum, kaygı yaşanan durumlar

karşısında kaçınma davranışları sergilemenin kaygıyı azaltması ve kaçınma davranışı için bir pekiştireç işlevi görmesi açısından ele alınmaktadır (Türkçapar, Sungur & Sargın, 2009).

Kendilik (Benlik) sunum modeli.

Leary ve Kawolski (1995), tarafından geliştirilen bu model, kişinin kendi öz-sunumunu, gerçekte var olan ya da hayal edilmiş izleyicilerden önce kontrol etme çabasını içermektedir. Yani kişi, kendini izleyen kişilerin kendisini nasıl algıladığını kontrol etme çabasına sahip olmalıdır. Bu durum kısmen, kendiliğin belirli şemalarını oluşturmak ve böylece izleyicilerin kişiyi nasıl algıladığı ve davrandığını algılamak için tasarlanmış, amaca yönelik bir eylemdir. Bu yaklaşıma göre bazı insanların yaşamdaki temel amaçlarından birisi diğer insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakabilmektedir. Kişiler iyi bir izlenim bırakmadığını düşündüğünde sosyal kaygı düzeylerinde artma gözlenebilir. Kendilik sunumu pek çok durumda gerçek özelliklerin ya da başarıların başkalarının dikkatine sunulmasını, belki de onların varlığında övülesi işler gerçekleştirerek ve “optimal etkileri” oluşturacak şekilde doğru bilgileri sunmayı içerir.

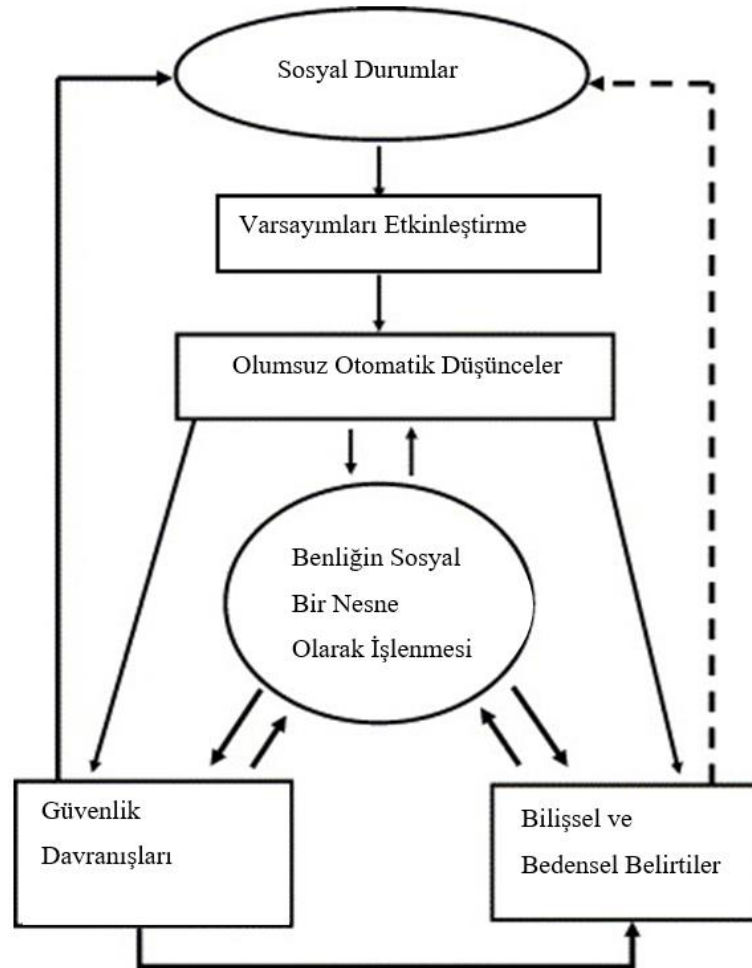
Bilişsel kuram.

Bilişsel terapi, depresyon, kaygı ve öfke gibi durumların bilişsel çarpıtmaların tekrarlayan örüntüleri olduğunu belirtmektedir. Bilişsel modele göre kişiler daha önceden zihinlerinde mevcut olan inançları ile uyumlu bilgileri seçici bir dikkatle fark etmektedir (Leahy, 2007). Sosyal kaygıya sahip olan kişiler, etrafındaki diğer insanlara kıyasla daha yetersiz performans sergileyeceklerini düşünmektedirler. Bu yetersizlik düşünceleri insanlardan eleştiri alacağına ve dışlanacağına dair yeni düşüncelerin de oluşmasına kaynaklık edebilecektir. Örneğin; sosyal kaygısı yüksek olan bir kişinin zihni, topluluk önünde gerçekleştireceği bir konuşma için; “Bu işi de kötü yapacağım.”, “Konuşamayacağım, beceriksiz görüneceğim.”, şeklinde bilişsel çarpıtmalara sahiptir. Bu düşünceler kişinin kaygısını artırarak, kaçış yolları aramak için teşvik edici olacaktır. Sosyal kaygılı bu kişi, konuşma durumunu ilgilendikçe zihnindeki bu sabit düşünce yapıları onu rahatsız edecektir (Beck, 1976/2015).

Uyum bozucu bilişsel süreçler, sosyal kaygı yaşayan bireylerin, kişilerarası etkileşim gerektiren ortam ve durumlarda tehlikeler olduğuna ilişkin düşünce ve inançlar geliştirmesine sebep olabilmektedir. Bir başka deyişle; sosyal kaygılı bireylerin tepkileri, içinde bulunulan ortamın tehlikeli olarak algılanıp, değerlendirilmesi ile yakından ilgilidir. Bu durum bilişsel kuram açısından, sosyal kaygılı kişilerin sosyal ortamlarda sergileyeceği davranışların başka insanlar tarafından yargılanacağına yönelik fonksiyonel olmayan düşünce ve inançları ile

açıklanmaktadır. Sosyal kaygılı kişilerdeki bu süreç bir dizi kısır döngü işlemi açıklamaktadır. Bu döngünün birinci unsuru kızarma, titreme gibi somatik belirtilerdir. İkinci unsur, performanslarında da nesnel bir bozulmaya yol açan olumsuz düşüncelerdir. Bu durum sosyal ilişkilerine de olumsuz etki ederek, korkularının kısmen doğrulanmasına yol açabilmektedir. Bir diğer durum ise, etrafındaki insanların davranışlarına yönelik dikkatli bir ön yargı geliştirerek negatif sosyal bir değerlendirme yargısı oluşturmayı içermektedir (Stopa & Clark, 1993).

Otomatik düşünceler ve kişinin kendi benliğine ilişkin olumsuz imaj, sosyal ortamlarda açığa çıkan kaygı düzeyinin artmasında önemli rol oynamaktadır. Bu süreçte kişinin zihinsel ve bedensel işleyişinde bir takım değişiklikler gelişir. Son olarak birey bu durumlardan kaçınmak için, güvenlik davranışları arayışına başvurur. Bu süreç bir kısır döngü halinde sürer gider. Konuşurken göz teması kurmaktan kaçınan bir bireyin, etrafındaki insanlar, onun kendilerine karşı ilgisiz olduğunu düşünebilir. Bu durum kaygı yaşayan kişiye karşı sağlanabilecek olumlu geri dönütlerin azalmasına sebep olabilir. Bu döngü aşağıdaki şekilde kısaca özetlenmiştir (Well's, 2006/2015).



Şekil 2. Sosyal kaygıya ilişkin bilişsel model (Well's, 1997).

Resmi bir masada, samimi olmadığı insanlarla oturan ve kahve içen bir kişinin sosyal süreci, bu şema doğrultusunda açıklanacak olursa; zihninden, fincanı tuttuğumda titreteceğim ve etrafımdaki insanlar bunu fark edecekler şeklinde bir varsayım geçmektedir. Bu durum beni mahcup edecek ve diğer insanlar, benim garip ve gergin olduğumu düşünecekler otomatik düşüncelerinin yanı sıra, ben utangaç ve titrek bir insanım temel inançları yerleşmeye başlamıştır. Derin nefes almak, iki eli ile fincanı tutmak, insanlarla göz temasından kaçınmak, fincanı sadece en samimi gördüğü kişinin elinden almak gibi davranışlar bu kişinin kaygısını azaltmak amacı ile kullandığı geçici güvenlik davranışlarıdır. Terlemek, titremek ve yüzün kızarması gibi durumlar ise kişinin bedeninde gözlenen değişimlere örnektir (Clark, 2001). Bilişsel yaklaşım sosyal kaygıyı; sosyal beceri, bilişsel yeniden yapılandırma ve sorun çözme yöntemlerini içeren beceri eğitimleri, psiko eğitimler ve davranış açısından maruz bırakma gibi teknikler açısından çözümlemektedir (Albano, 2015).

Akılcı-Duygusal davranış model açısından sosyal kaygı.

Albert Ellis' in "Akılcı Duygusal Davranış Modeli" nde insanların, olayları ve yaşamlarını yorumlama biçimlerinin, yaşadıkları psikolojik sorunlar üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Bu kuram; kişilerin duygu, düşünce ve davranışlarının birbirleri ile olan ilişkisini ve etkilerini açıklamaktadır. Ellis kişilerin iç konuşmalarının olduğunu, kendilerini sürekli olarak bu iç seslerde değerlendirdiğini ve etkilediğini belirtmiştir. Duygusal bozuklukların temelinde de kişilerin kendini suçlamalarının olduğu belirtilmiştir (Corey, 2005/2008).

Sosyal kaygılı bireyler, toplum içinde konuşurken hem iyi konuşmayı hem de konuşurken hiç bir sıkıntı yaşamadıklarını göstermeyi amaçlamaktadır. Buradaki irrasyonel inanç "topluma karşı güzel ve rahat konuşmak zorundayım. Bunu yapamamak şanssızlık değil, berbat bir durum olur ve bu durum benim yetersiz bir insan olduğumu gösterir" şeklindeki ifadelerdir. Sosyal kaygıdaki olası ego anksiyetesi: "(a) Etkili konuşmak zorundayım; kötü konuşursam iyi olmaz. (b) Konuşurken kaygı duymamalıyım, çünkü etrafımdakiler beni kaygılı görürse iyi olmaz. Yaşadığı huzursuzlukla ilgili olarak ise; (a) Toplum içinde konuşurken yeteneksiz görünmemeliyim, (b) Konuşmayla ilgili yaşadığım kaygı oldukça kadar ağır. Buna dayanamam! Çok rahatsız edici." biçimindeki ifadelerle kendini göstermektedir. Yaşanan bu anksiyete, Ellis tarafından kişilerin düşük engellenme toleransına sahip olması ile açıklanmaktadır (Türkçapar, 1999).

Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel kuram içerisinde açıklanan bilişsel çarpıtmalar, hatalar ya da kişilerde olumsuz çağrışım yapmaması adına kullanılan, bilişsel işleme biçimleri bilgi işleme sürecine dayanan bilişsel psikoloji, duyu, algı ve bilişlerden oluşmaktadır. Duyu; görme, işitme, dokunma, tatma ve koklama gibi duysal nöronların uyarılması ile ortaya çıkmaktadır. Algı süreci; kişinin iç dünyası ve dış dünyasına yönelik bilgi edinmesi amacıyla algılanan duyuların organize edilip değerlendirilmesini içermektedir. Biliş ise; duyu ve algı ile edinilen bilgilerin işlenerek, bunlara dair oluşan yöntem ve planların oluşturduğu düşünme, problem çözme gibi kompleks süreçleri içermektedir. Bu nedenle, bilişsel süreçleri kişilerin içsel ve dışsal çevrelerini gözlemlene ve değerlendirme amaçlı kullandıkları öznel bir yapıya benzetmek mümkündür. Bireylerin duygusal veya davranışsal tepkiler açığa çıkarabilmesi için öncelikle etrafındaki kişileri, durumları ve olayları algılaması, anlamlandırması ve yorumlaması gerekmektedir (Türkçapar, 2017). Kişilerin edindiği bilgileri olumsuz olarak çarpıtması ve işlemesini içeren bilişsel çarpıtmalar genel olarak; kişilerin asıl hedeflerine ulaşma motivasyonlarını azaltan ve engelleyen fikirlerden, kendilerinden, başka insanlar ve dünyadan gerçekçi olmayan isteklerde bulunmalardan ve olayları abartılı ve olumsuz bir şekilde yorumlamalardan oluşmaktadır (Türküm, 2001).

Bireyin yaptığı gözlemlerden kendi önyargıları ile belli sonuçlar elde etmesi ve bu sonuçlar hatalı olmasına rağmen onlara odaklanmaya devam etmesi ‘bilişsel çarpıtmalar’ olarak tanımlanmaktadır (Türkçapar, 2017). Bilişsel çarpıtmalar, sadece hatalı oldukları için değil, aynı zamanda olumsuz duyguları gereğinden fazla bastırmaya, rahatsız edici durumdan kaçınmaya sebep olduğu için de sorun oluşturmaktadır (Somers, 2007). Uzun süren bir araştırmanın ardından, her hastanın çeşitli yaşam deneyimlerini sistemli bir şekilde yanlış yorumladığını belirtilmiştir. Bu düşünce hataları otomatik düşüncelerin karakteristik özelliklerinde belirlemektedir. Bu düşünceler, diğer insanlar tarafından mantık dışı olarak yorumlansa da onu oluşturan kişiler tarafından inandırıcı ve mantıklı bulunmaktadır. Bu yargılar kolay kolay değişmeyen ve yineleyen düşüncelerden oluşmaktadır (Beck, 1976/2015).

Bireylerin bilişsel çarpıtmalarını açıklamadan önce bilişsel hatalarını oluşturan otomatik düşünceler hakkındaki kuramsal bilgiler açıklanmıştır.

Otomatik düşünceler.

Beck (2011/2015), kişilerin geçmişte yaşadığı herhangi olumsuz bir olayın hemen öncesinde düşündüğü son derece hızlı gelişen ve otomatik olarak oluşan düşünceleri

‘otomatik düşünceler’ olarak tanımlamıştır. Otomatik düşüncelerin tespit edilmesi, duygusal bozuklukların hammaddesi hakkında bilgi vermektedir. Kişiler, kendisini izler, varsayımlarda bulunur ve değerlendirerek genellemeler yapar. Fakat dışardan bu duruma yönelik yoğunlaşma ve rapor etme istenmedikçe, otomatik düşüncelerin tam olarak farkında olunmaz. Bu düşünceler genellikle kısa ve özdür, kendiliğinden gelişir ve insanlar tarafından üzerinde çok fazla değerlendirme yapılmaksızın oluşturulur. Otomatik düşünceleri açığa çıkarmak için terapist tarafından genellikle ‘O anda aklından ne geçiyordu?’ sorusu sorulur. Parkta oturan bekar bir adamın, insanları gözlemlemesi ve ‘Asla onlar gibi mutlu olamayacağım’ şeklinde bir otomatik düşünce geliştirmesi bu duruma bir örnek olarak gösterilebilir (Beck, 2011/2015; Beck, 1976/2015).

Temel bilişsel çarpıtma hataları.

Kişiler arası ilişkilerde hatalı çıkarımlara ve varsayımlara yol açan temel bilişsel çarpıtmalar aşağıda açıklandığı şekildedir (Beck, 2014; Creed, Reisweir & Beck, 2011/2014; Köroğlu, 2006; Leahy, 2007).

Keyfi Çıkarsama: Bireylerin yaşantılarında o düşünce ve sonucu destekleyen bir kanıt olmamasına hatta tersine kanıtların var olması durumlarında bile, belli bir sonuca varma durumudur. Bireyin, o anda gelişen bir olay karşısında aktif olmasını isteyen patronu hakkında, “Bunu benim işlerim aksasın diye yapıyor.” şeklinde algılamasıdır. Bu varsayımların giriş sözcükleri genellikle, çünkü veya bu yüzden.

Hep Ya Da Hiç Biçimde Düşünme: Her tür yaşantıyı ya her durumda olacakmış yada hiç olmayacakmış gibi, siyah-beyaz uçlarda değerlendirerek, grilere yer vermeme şeklindedir. Örneğin, “Bana karşı bunu söylediye beni hiç sevmiyor demektir.”.

Felaketleştirme: Yaşanan olumsuz bir durum karşısında bunun üstesinden gelmeyeceğim, buna dayanamayacağım şeklinde düşüncelere sahip olmayı içermektedir. Bu kişiler, geleceği her zaman olumsuz olarak görmekte ve başka ihtimalleri düşünmemektedir. “Arkadaşlarım sunumum sırasında kaygılandığımı hissederse bu dayanılmaz olur.”, düşüncesi felaketleştirme düşüncesi için bir örnektir.

Olumluyu Yok Sayma: Kişinin olumlu deneyimlerini ya da niteliklerini makul olmayan bir biçimde yok saymasıdır. Depresif ve kaygılı düşüncelerin temelleri arasında olumsuz düşüncüyü destekleyen bilgileri araştırmak ve bu düşüncenin aksini açıklayan bilgileri görmezden gelmek vardır. ‘Başarılı bir bilimsel proje yapan kişinin, bu durum benim başarılı olduğum anlamına gelmez’ şeklinde düşünmesi; bu bilişsel hataya bir örnek olarak gösterilebilir.

Duygusal Çıkarsama: Tersine kanıtlar olmasına rağmen onları yok sayarak, hissedilen şeylere inanmaktır. “Birçok sınavdan yüksek not aldım ama bence başarısızım tekiyim.” düşüncesi bu duruma bir örnektir.

Etiketleme: Daha kabul edilebilir kanıtlar olmasına karşın kişinin kendisine ya da etrafındaki insanlara karşı genelleyici ifadeler kullanmasıdır. Kendisi hakkında “beceriksizim”, “zavallıyım”, “yeteneksizim”, düşünceleri bu duruma birer örnektir.

Küçümseme ve Büyütme: Bir şeyi gerçekte olduğu durumdan daha büyük ya da çok küçük görme davranışıdır. “Herkes bu işi en az benim kadar kısa sürede yapabiliirdi.” “Sınavdan yüksek aldım, çünkü çok basitti” ifadeleri bu duruma bir örnek olarak gösterilebilir.

Seçici Soyutlama: Zihinsel süzgeç olarak da adlandırılan bu çarpıtma, bir olayın genel ve iyi yönlerini yok sayarak, kötü ve tehlikeli yönlerini öne çıkarmayı içermektedir. Arkadaşları tarafından çok sevilen bir kişinin, unutulmuş öğle yemeğine çağrılmamasını beni sevmedikleri için unuttular.” düşüncesi bu duruma bir örnektir.

Zihin Okuma: Karşındakinin düşüncelerini yeterince kanıta sahip olmaksızın anladığına, okuduğuna inanmaktır. Bu çarpıtmayı kullanan kişiler, kendi düşüncelerinin de karşıdaki kişiler tarafından anlaşılması gerektiğine inanmaktadır. Yeni tanıştığı bir kişinin merhabalaşma stilini soğuk bulan birisinin, “Kesin beni sevmeydi.” düşüncesi bu duruma bir örnektir.

Aşırı Genelleme: Birkaç sınırlı olaydan tüm durumları kapsayan olumsuz sonuçlar çıkarmaktır. Bir durumu bir kişiyi ya da bir davranışı, tüm durumlar için algılama durumudur. Örneğin günlük yaşamında olumsuz bir olay yaşayan bireyin “Hayatım boyunca hep böyle olacak.” şeklinde düşünmesi aşırı genellemeye örnek olarak gösterilebilir.

Kişiselleştirme: Sıkıntılar yaşayan insanlar, kendi sorunlarına ve duygu durumlarına fazla odaklanırlar. Bu durum ise, yaşanan olumsuz olaylarda kendisinin doğrudan bir bağlantısı olmamasına veya çok az ilgisi olmasına karşın, kendisini sorumlu tutmasına sebep olabilmektedir. “Anne babası boşanan bir gencin, benim yüzünden oldu.” düşüncesi bu duruma bir örnektir.

Meli-Malı Gereklilik İfadeleri: Bireylerin kendileri ve başkalarının davranışlarının nasıl olması gerektiğine dair zorunluluk ifadeleri kullanması durumudur. “Hiç kimse benden daha iyi olmamalı.” düşüncesi bu duruma bir örnektir.

Ya Olursa: Bireyin sürekli olarak geleceğe yönelik tahminlerde bulunarak, genellikle olumsuz içerikli “ya olursa” sorusunu içeren çarpıtmalardır. “Ya oraya gidince, başıma kötü bir şeyler gelirse”, “Ya başaramazsam.” düşüncesi bu duruma bir örnektir.

Sosyal kaygılı kişilerin otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtmaları ile oluşturdukları bu içsel bilişsel süreçlerin yeniden yapılandırılma süreci genel olarak aşağıda belirtildiği biçimde ele alınabilir;

- 1) Kaygı verici durumlardan önce, sırasında veya sonrasında oluşturulan olumsuz düşünceleri tanımlamaları;
- 2) Düşüncelerinin doğruluğunu, sokratik sorgulama gibi tekniklerle sorgulamak veya davranışsal deneyimler ışığında değerlendirmek;
- 3) Edinilen bilgiler doğrultusunda rasyonel alternatif düşünceler üretebilmek (Heimberg, 2002).

Çalışılan Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Toplumsal cinsiyet ve bilişsel çarpıtmalar ile ilgili çalışmalar.

Barriga, Morrison, Liao ve Gibbs (2001), antisosyal davranışlardaki toplumsal cinsiyet farkını açıklamak amaçlı ahlaki bilişsel çarpıtmalara yönelik bir araştırma yapmıştır. Yaşları 16 ile 19 arasında değişen katılımcıların bulunduğu çalışmada, çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, erkekler kadınlardan daha fazla antisosyal davranış sergilemektedir. Kişilerin kendilerine yönelik geliştirdikleri bilişsel çarpıtmalar ile antisosyal davranışlar arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, ahlaki bilişsel değişkenler ve antisosyal davranışlar arasındaki ilişki ise toplumsal cinsiyet açısından değişmemiştir.

Maurya, Sharma ve Asthana, (2010), ergenlerde bilişsel çarpıtma ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelerken bu iki durumu cinsiyet farklılıkları açısından da ele almıştır. Yaşları 17 ile 19 arasında değişen 30 erkek 30 kadın katılımcıdan veriler toplanmış ve verilerin analizi için t-testi ve korelasyon analizleri kullanılmıştır. Bulgular, bilişsel çarpıtmalar ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu açıklamaktadır. Ayrıca, kadınların erkeklerden daha fazla bilişsel çarpıtma ve depresyon yaşadıkları belirtilmiştir. Araştırmanın sonucunda; bilişsel çarpıtma ve depresyonun cinsiyet tarafından etkilenebileceği ve kadınlarda depresyon düzeyi ve bilişsel çarpıtmaların erkeklerden daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çavdar (2013), üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerindeki akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda toplumsal cinsiyet rolleri ve romantik

ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlar arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmada; üniversite öğrencileri eşitlikçi bir toplumsal cinsiyet tutumuna sahip oldukça romantik ilişkilerdeki akılcı olmayan inançlarının azaldığı belirtilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin toplam tutum puanları, cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri lisans programına, mezun oldukları lise türüne, anne ve babalarının öğrenim durumuna, romantik ilişkilerinin olup olmamasına göre de değişkenlik göstermektedir.

Şimşek ise (2014), polis memurlarının evlilik doyumları, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkileri açıklamak üzere bir araştırma yapmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, tek yönlü varyans analizi ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın regresyon analizi sonuçlarına göre, polis memurlarının yakınlıktan kaçınmaya yönelik bilişsel çarpıtma düzeyi arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır. Ayrıca erkek polis memurlarının evlilik doyumu düzeyleri, cinsiyet rolleri açısından anlamlı farklılık göstermekte olup, belirsiz cinsiyet rolü baskın olanların daha düşük düzeyde evlilik doyumuna sahip olduğu açıklanmıştır.

Çelikkaleli ve Kaya (2016), üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerini, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları, psikolojik dayanıklılıkları ve duygusal yetkinlikleri açısından incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgularda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları hem toplumsal cinsiyet rolleri açısından hem de cinsiyet ve toplumsal cinsiyetin ortak etkileşimi açısından farklılaşmaktadır. Bir diğer bulgu ise, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtma düzeyleri cinsiyetleri açısından, değişkenlik göstermemiş olup, toplumsal cinsiyet rollerine göre anlamlı olarak farklılaşmıştır. Bu araştırmada androjen cinsiyet rolüne sahip olan bireylerin, cinsiyetleri gözetilmeksizin olaylara daha kolay uyum sağlayan, esnek kişiler olduğu saptanmıştır.

Öcal Yüceol' un (2016), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada da, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki durum açısından incelenmiştir. Ayrıca ilgili değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülen çeşitli özelliklerde araştırmacı tarafından analizlere dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin romantik ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançları ile toplumsal cinsiyet rolü tutumları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin cinsiyet rollerine yönelik geleneksel tutumlara sahip olma düzeyi arttıkça, romantik ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançları da artmakta olup eşitlikçi tutuma da ise durum tam tersi şekilde açıklanmaktadır.

Sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalar ile ilgili çalışmalar.

Albano' nun (1995) yaptığı bir araştırmada, sosyal kaygısı olan ergenler için hazırlamış olduğu yeni bir bilişsel davranışçı grup tedavi programını açıklanmaktadır. 13 ve 17 yaşlar arasındaki ergenlere yönelik hazırlanmış bu deneysel araştırmada ailelerin tedavi sürecindeki rolünün önemi vurgulanmıştır. Ayrıca başarılı olmuş bu eğitimin olası engelleri tanımlanarak, zor klinik süreçleri yönetmeye yönelik öneriler de bulunmuştur.

Rheingold, Herbertm ve Franklin' in, (2003) yaptığı bir araştırmada ergenlerdeki bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda, bilişsel çarpıtmaların ergenlerin sosyal kaygısı üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğunu belirtmiştir. Sosyal kaygılı ergenlerin kaygı düzeyi azaltılsa bile, sosyal olaylara yönelik abartma ve olumsuz değerlendirme düzeylerinin, başlangıçta daha az kaygılı olan ergenlere nazaran, daha yüksek olduğu açıklanmıştır. Bu bulgu, araştırmayı daha dikkat çekici bir hale getirmektedir.

Kim' in (2005), yaptığı bir çalışmada sosyal kaygıdan kaçınmak amaçlı kullanılan güvenlik davranışlarını azaltmanın kaygıya olan etkisi incelenmiştir. Bu kaçınma davranışlarından olan bilişsel mantıkla ilişkilendirilen otomatik düşüncelerin azaltılmasının kişilerin sosyal kaygı düzeyleri üzerinde önemli bir katkısının olduğu açıklanmıştır.

Eren Gümüş (2006), sosyal kaygıyı benlik saygısı ve işlevsel olmayan tutumlar açısından incelemiştir. Üniversite öğrencileri ile yaptığı bu araştırmada, verilerin analizi için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma da sosyal kaygı ve benlik kaygısı arasında orta düzeyde bir ilişki saptanırken; fonksiyonel olmayan düşüncelerin, sosyal kaygı ile düşük bir ilişkisinin olduğu ancak yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Suadiye ve Aydın' ın (2009) yaptığı anksiyete bozukluğu yaşayan ergenlerdeki bilişsel hatalar araştırılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, Mersin Üniversitesi Hastanesi çocuk psikiyatrisi kliniğine başvuran ve anksiyete bozukluğu olan 12-17 yaş arası ergenler oluşmuştur. Verilerin elde edilmesinde *Çocuklar için Olumsuz Bilişsel Hatalar Ölçeği* ve *Çocuklar için Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri* sürekli kaygı formu kullanılmıştır. Cinsiyet açısından yapılan istatistiksel analizler sonucunda edinilen karşılaştırmalar, anksiyete sahibi kızların; felaketleştirme, aşırı genelleme ve seçici soyutlama puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Çakır' ın (2010), lise öğrencileri ile deney ve kontrol gruplu öntest, sontest izleme modeline dayalı deneysel model aracılığı ile yaptığı bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı, sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyine etkisini

incelemiştir. Bu amaçla 14 oturum süren ve bilişsel davranışçı yaklaşım temelli ergenlerin sosyal kaygı düzeyini azaltma programı uygulamıştır. Yapılan araştırma sonucunda deney grubuna uygulanan programın, ergenlerin sosyal kaygı düzeyindeki ön test ve son test puanları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Iancu, Bodner, Joubran, Lupinsky ve Barenboim (2015), yaptıkları bir çalışmada sosyal kaygı ile otomatik düşüncelerin ilişkisini incelemiştir. Deney ve kontrol grupların yer aldığı bu çalışmada, kontrol grubundaki kişilerin negatif otomatik düşüncelerinin, sosyal kaygılı kişilerden oluşan deney grubundaki kişilere nazaran daha düşük düzeyde olduğu belirtilmiştir.

Karabacak ve arkadaşları (2015) ise, farklı bölümlerde eğitim gören üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi aile ile ilgili değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmadan edinilen verilere korelasyon analizi, t testi ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların alt boyutları ile sosyal kaygının alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca bilişsel çarpıtma ölçeğinin alt boyutlarından olan, yakınlıktan kaçınma ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin, sosyal kaygının alt boyutlarından olan kritize edilme kaygısı ve bireysel değersizlik duygusunu anlamlı düzeyde yordadığı; sosyal kaçma alt boyutunu ise, sadece yakınlıktan kaçınma alt boyutunun anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Sertelin Mercan ve Yavuzer' in (2017), yaptığı bir çalışmada da sosyal kaygı düzeyi yüksek, ilköğretim 6. ve 7. Sınıf öğrencileri ile 12 oturumluk “Bilişsel davranışçı yaklaşımla dayalı bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi programı” uygulanmıştır. Deney ve kontrol grupları olmak üzere 18 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonucunda bilişsel - davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitimi' nin öğrencilerin, sosyal kaygı düzeyini azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin altı haftalık izleme süresince de devam ettiğini belirtilmiştir.

Toplumsal cinsiyet ve sosyal kaygı ile ilgili çalışmalar.

Goodman ve Kantor (1983), üniversite öğrencilerinin cinsiyet rol kimliğinin sosyal kaygı üzerindeki etkisini belirleyici bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada katılımcılara, Bem Cinsiyet Rolü Envanteri, Negatif Değerlendirme Korkusu Ölçeği ve Sosyal Kaçınma ve Şiddet Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda kadınların cinsiyet rollerinin sosyal kaygı ile ilişkili, erkeklerin cinsiyet rollerinin ise ilişkisiz olduğu bulgusuna erişilmiştir. Ayrıca

androjen kimlikli kadınların, kadınsı cinsiyeti benimsemiş veya farklılaşmamış cinsiyet rolündeki kadınlardan daha az sosyal kaygıya sahip oldukları bulgusu elde edilmiştir.

Brenda ve William da (1998), Latin ergenlerin, sosyal kaygı ve kaçınma, cinsiyet rol kimliği ve etnik kimlikleri arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre androjen cinsiyet rol kimliklerine sahip katılımcıların sosyal kaygı ve sosyal kaçınma düzeylerinin belirsiz, kadınsı veya erkeksi cinsiyet rol kimlikleri olan katılımcılardan daha düşük puan aldığı belirtilmiştir.

Türk ve arkadaşlarının (1998), yaptığı bir çalışmada da sosyal fobide cinsiyet farklılıkları incelenmiş olup, kadınların birçok durum karşısında daha fazla sosyal anksiyete yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum geleneksel cinsiyet rollerinin etkisi doğrultusunda açıklanmıştır. Lewinsohn ve arkadaşları da (1998), ergenlerde sosyal anksiyete bozukluğunu incelemiştir. Araştırmada kadınların erkeklere oranla daha fazla sosyal kaygı yaşadığı belirtilmiş olmakla birlikte, çeşitli psikososyal değişkenlerin hem cinsiyetle hem de anksiyete bozuklukları ile olan ilişkisi açıklanmıştır.

Moscovitch, Hoffman ve Litz (2005), sosyal anksiyetede benlik kurgusunun cinsiyetin özel etkileşimi üzerinde yaptığı çalışmada, cinsiyet ve cinsiyet rollerinin sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada erkeksi rolün sosyal kaygı ile anlamlı olarak negatif ilişkili olduğu, cinsiyetin ise sosyal kaygı ile ilgisiz olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Ayrıca çalışmada, yaşanan durum karşısında cinsiyete bağlı toplumsal talepler ne olursa olsun, durumlara esnek olabilen bireylerin, daha az sosyal kaygı ve rahatsızlık hissedecekleri de belirtilmiştir.

Sübaşı (2007), ise üniversite öğrencilerinin sosyal kaygısını çeşitli değişkenler açısından incelemiş olup, yapılan diğer çalışmalardan farklı bir bulgu elde etmiştir. Bu çalışmada, erkek öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin, kız öğrencilerden daha yüksek olduğu bulgusuna erişilmiştir. Bu durumu ise toplumumuzda kadınların utangaç ve çekingen olmalarının sorun olarak görülmemesi, hatta cinsiyet rolleri açısından desteklenmesi doğrultusunda açıklamıştır. Aktarılan roller gereği, kadınların erkeklere nazaran toplumsal anlamda kendilerini baskı altında hissetmedikleri ve bu anlamda daha az sosyal sorun yaşadıklarını belirtmiştir.

Ümmet' in (2007) yaptığı bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin erkeksi, kadınsı, androjen gibi çeşitli cinsiyet rolleri açısından değişkenlik gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, kadınsı cinsiyet rolüne sahip üniversite öğrencilerinin diğer cinsiyet rollerine sahip öğrencilere kıyasla daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları doğrultusunda, Türk

toplumunun kadınların kişiler arası ilişkilerine yönelik beklentilerinin, onların daha fazla kaygı yaşamalarındaki en önemli nedenlerinden biri olduğu düşünülmektedir.

Luan, Cao, Zhou, Yang ve Li (2015), cinsel rol ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin, üniversite öğrencilerindeki benlik kabul çalışmasındaki arabulucu etkisini inceleyen bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonuçlarında da kadın öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiş olup, cinsiyet rolleri ile sosyal kaygı arasında bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Dehkordi, Zare, Farid, ve Hashemian (2017), yaşları 12 ile 13 olan ergenlerdeki sosyal anksiyetenin, bilişsel ve davranışsal boyutları ile cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine dair ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmanın amacı, farklı cinsiyet ve cinsiyet rollerine (kadınsı, erkeksi, androjen ve belirsiz) dayanan sosyal kaygıyı ve bilişsel ve davranışsal boyutlardan karşılaştırmaktır. Araştırmanın sonucunda, feminen özellikleri yoğun olarak taşıyan kişilerin, bilişsel ve davranışsal açıdan sosyal kaygıyı daha yüksek düzeyde hissettikleri bildirilmiştir.

Ülkü (2017), yaşları 18-30 arasında değişen bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi toplumsal cinsiyet bağlamında incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, bireylerin sosyal görünüş puanı ile anksiyete puanı arasında pozitif, sosyal görünüş puanları ile BEM kadınsılık puanı arasında negatif, sosyal görünüş puanı ile BEM erkeksilik puanı arasında da negatif bir ilişki bulunmuştur. Kadınların anksiyete ve sosyal kaçınma seviyeleri erkeklerden yüksek çıkarken, erkeklerin sosyal görünüş kaygı seviyeleri kadınlardan yüksek bulunmuştur.

Baloğlu, Özteke Kozan ve Kesici (2018), üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve problemli internet kullanımında toplumsal cinsiyet farklılıklarına yönelik güncel bir araştırma yapmıştır. Araştırmada çok değişkenli varyans analizi ve kanonik korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonuçları sosyal kaygı ve cinsiyet açısından beklenen hipotezi desteklemeyerek kadın ve erkeklerin iki değişken arasındaki puanlarında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Bu durum araştırmacılar tarafından, kadınlar açısından geliştirilen eğitim olanakları ve toplumda artan lider kadın rollerinin daha aktif hale getirilmesi ile ilişkilendirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin, toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel çarpıtmaları açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, çok sayıda elemanın oluşturduğu bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacı ile evrenin tamamı ya da ondan alınacak bir grup örneklem üzerinde yapılan tarama çalışmalarını içeren genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri aracılığı ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir (Karasar, 2014). İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri ve bu değişimlerin neden sonuç ipuçlarını vererek, varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Büyüköztürk, 2014; Karasar, 2014). Bu araştırma toplumsal cinsiyet, sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtma değişkenlerinden oluşmakla birlikte, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

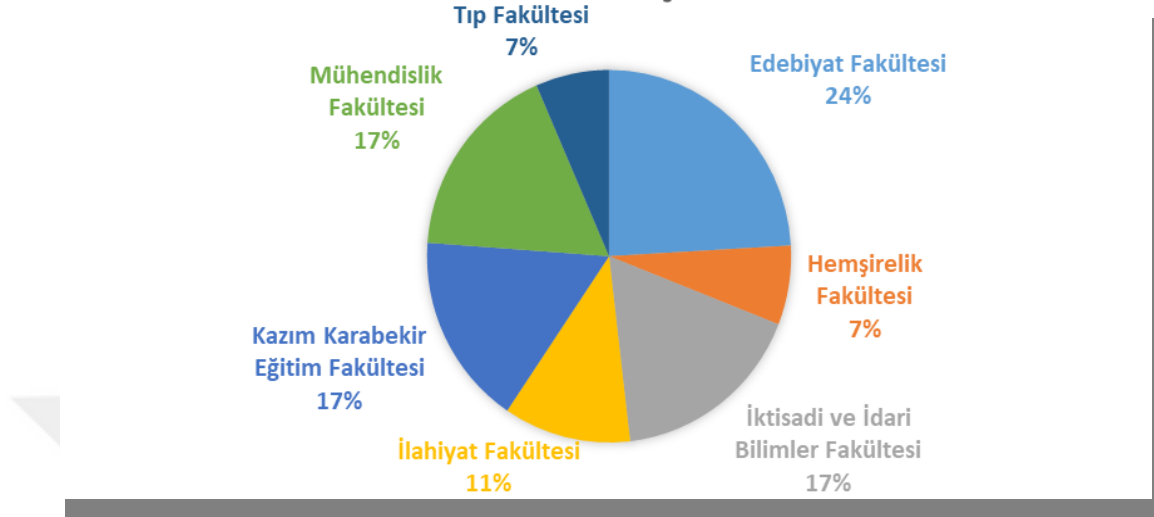
Araştırmanın evrenini, Erzurum Atatürk Üniversitesi 2017-2018 eğitim öğretim yılında; Eğitim, Fen, Edebiyat, İletişim, İlahiyat, Eczacılık, Tıp, Hukuk, Ziraat, Veterinerlik, Dişçilik, Hemşirelik, İktisadi ve İdari Bilimler, Sağlık, Spor, Mimarlık, Mühendislik ve Güzel Sanatlar Fakülteleri' nde örgün öğrenim gören 29775 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklem büyüklüğünün hesaplanırken geniş kapsama sahip evren için % 99 güven aralığında, $\pm$ % 1 örnekleme hata payı ile gerekli örneklem büyüklüğü $n= 650$ olarak belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2014,.). Seçilen örneklem grubunun temsil oranını artırabilmek ve olası veri kayıpları ile hatalı kodlamalardan etkilenmemek için, toplanan verilerin sayısı artırılmış olup, 1053 öğrenciden edinilen veriler işleme koyulmuştur.

Araştırmanın örnekleme öncelikle orantılı tabaka örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bu örnekleme yönteminde gruplardan seçilen kişilerin sayısını belirlemek için; öncelikle tüm fakültelerin öğrenci sayıları belirlenmiş olup, ardından bu sayıların evrene oranı hesaplanmıştır (Christensen, Burke, Turner, 2015). Uygulama yapılacak fakülteler, evrene oranı %7 ve üzeri öğrenci sayısına sahip olan fakültelerdeki öğrenciler olarak belirlenmiştir. İkinci aşama da ise seçilen fakültelerden uygulama yapılacak öğrencilerin belirlenmesi için,

uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem; zaman, işgücü ve parasal açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle araştırmacının örneklemini kolaylıkla ulaşılabilirdiği ve uygulama yapılabilirdiği birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, 2014).

Aşağıda %7 ve üzeri orana sahip fakülteler tablo halinde belirtilmiştir.



Şekil 3. Örnekleme alınacak fakültelerin evrene oranı.

Tablo 1. Araştırma Örneklemine İlişkin Demografik Bilgiler

Kişisel Bilgilerin Dağılımı (N=1053)		N	%
Cinsiyet	Kadın	594	56,4
	Erkek	459	43,6
Fakülte Türü	Edebiyat Fakültesi	273	25,9
	Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi	161	15,3
	İlahiyat Fakültesi	113	10,7
	Tıp Fakültesi	72	6,8
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	165	15,7
	Mühendislik Fakültesi	174	16,5
	Hemşirelik Fakültesi	95	9,0
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	142	13,5
	2. Sınıf	316	30,0
	3. Sınıf	272	25,8
	4. Sınıf	307	29,2
	5. Sınıf	16	1,5
En Uzun Süre Yaşanılan Çevre	Köy	136	12,9
	İlçe	231	21,9
	Şehir	327	31,1
	Büyükşehir	359	34,1
Karşı Cinsten Yakın İlişkiye Sahip Olma	Evet	392	37,2
	Hayır	661	62,8

Örnekleme oluşturan öğrencilerin özelliklerini açıklayacak olursak; Öğrencilerin % 56,4'ü kızlardan ve % 43,6'sı erkeklerden oluşmaktadır. Örneklem grubu içerisinde kız öğrencilerin ağırlıklı olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %25,9'u Edebiyat Fakültesinde, % 15,3'ü Kazım Karabekir Eğitim Fakültesinde,% 10,7'si İlahiyat Fakültesinde, % 6,8'i Tıp Fakültesinde, % 15,7'si İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde, % 16,5' i Mühendislik Fakültesinde ve son olarak % 9,0'u ise Hemşirelik Fakültesinde öğrenim görmektedirler. Örneklem grubu içerisinde Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin evrene oranının fazla olması nedeni ile ağırlıklı düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %13,5'i 1.sınıf, % 30'u 2.sınıf, % 25,8'i 3.sınıf, % 29,2' si 4.sınıf ve % 1,5'i ise 5 sınıfta öğrenim görmektedirler. Öğrencilerin % 12,9'u köyde, % 21,9'u ilçede, % 31,1'i şehirde % 34,1'i ise büyükşehirde yetişmişlerdir. Örneklem grubu içerisinde büyükşehirde yetişmiş öğrencilerin ağırlıklı olduğu görülmektedir. Öğrencilerin % 37,2'si karşı cinsten yakın ilişkiye sahipken, % 62,8'i karşı cinsten yakın ilişkiye sahip değildir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin, demografik özelliklerini belirleyebilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu'; sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için 'Sosyal Kaygı Ölçeği'; toplumsal cinsiyet algılarını belirleyebilmek için 'Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği' ve bilişsel çarpıtmalarını ölçebilmek amacı ile 'İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği' ölçekleri kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu.

Araştırmacı tarafından hazırlanacak olan bu formda üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, sınıf düzeyi, fakülte türü, en uzun süre yaşanmış yerleşim birimi ve karşı cinsten özel bir arkadaşın varlığını araştıran çeşitli sosyo-demografik bilgileri içeren sorular yer almaktadır.

Sosyal kaygı ölçeği.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini tespit etmek amacıyla Özbay ve Palancı (2001), tarafından geliştirilen "Sosyal Kaygı Ölçeği", kullanılmıştır. Bu ölçek, üniversite öğrencilerinin, sosyal durumlara uygun becerilerini ve bu durumlarda oluşması muhtemel kaygılarını ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Kriter ve yapı geçerliğine tabi tutulan testte, kriter geçerliği olarak SCL-90 ölçeğinin ilgili beş ölçeği kullanılırken, Rathus atılganlık envanteri ve MMPI testinin "Sosyal İçedönüklük" alt testi de kullanılmıştır. Yapı geçerliliğini sağlamak için SPSS programı ile faktör analizi yapılarak, 30 maddelik 3 alt boyuta sahip ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin alt boyutları 'Sosyal Kaçınma', 'Eleştirilme Kaygısı' ve 'Bireysel Değersizlik' olarak belirtilmiştir. Bu faktörlerin toplam varyansı %

32,9'dur. Ölçeğe ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .89' dur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alfa değerleri Sosyal Kaçınma için .84, Eleştirilme Edilme Kaygısı için, .79 ve Bireysel değersizlik için; .74 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler ölçeğin bu araştırma için kullanılabileceğini göstermektedir. 0-4 aralığında beşli likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçekte, puanların artması, sosyal kaygı düzeyinin de arttığını göstergesidir.

Toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeği.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin genel bakış açılarını belirleme amacı ile Zeyneloğlu ve Terzioğlu (2011), tarafından geliştirilen “Toplumsal Cinsiyet Roller Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Beşli likert tipindeki ölçek, toplam 38 madde ve beş alt boyuttan oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin faktörlerin çeşitliliğini ortaya koyan bu boyutlar, “eşitlikçi cinsiyet rolü”, “kadınsı cinsiyet rolü”, “evlilikte cinsiyet rolü”, “geleneksel cinsiyet rolü” ve “erkeksi cinsiyet rolü” olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpfa güvenirlik katsayısı .92 olup, ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa güvenirlik katsayısının ise .80 ile .72 arasında olduğu belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar 38 ile 190 arasında değişmektedir. Toplumsal cinsiyet rollerine dair “eşitlikçi tutuma” sahip olan bireyin ölçekten en yüksek puanı aldığını, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin “geleneksel tutuma” sahip bireyin ise en düşük puan aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bütün bu bilgiler doğrultusunda ölçeğin, üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarını belirleme noktasında geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Zeyneloğlu & Terzioğlu, 2011). Bu araştırma için tekrarlanan güvenirlik çalışmasında ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha katsayıları eşitlikçi cinsiyet rolü için .73, kadınsı cinsiyet rolü için .75, erkeksi cinsiyet rolü için .69, evlilikte cinsiyet rolü için .72 ve geleneksel cinsiyet rolü için .79 olarak bulunmuştur. Bu bulgular toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeğinin üniversite öğrencileri için uygulanabilirliğini desteklemektedir.

İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği.

Hamamcı ve Büyüköztürk (2003), tarafından geliştirilen ‘İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’, kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları belirlemeyi amaçlamaktadır. Beşli likert tipinde, 19 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek puanlar, 19 ile 95 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması, kişilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının varlığını göstermektedir. Ölçeğin, ilişkilerde yakın olunmanın sonucunda ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçları belirten ve bu nedenle yakın ilişki

kurulmaması gerektiğini açıklayan ‘Yakınlıktan Kaçınma’ alt boyutu sekiz maddeden oluşmaktadır. Kişilerin ilişkilerinde, kendi davranışlarına ve başkalarının davranışlarına yönelik yüksek beklenti ve standartları açıklayan ‘Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi’ alt boyutu da sekiz maddeden oluşmaktadır. Son alt boyut olan ‘Zihin Okuma’ ise, başkalarının düşündüğünü ve hissettiği şeyleri bilme varsayımını içeren, üç maddeli yapıdan oluşmaktadır. Ölçeğin tümüne ait iç tutarlılık katsayı değeri .67’dir.

Ölçeğin alt boyutlarına dair güvenirlik katsayıları ise Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu için .73, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu için .66 ve Zihin Okuma alt boyutu için .49 olarak hesaplanmıştır (Hamamcı & Büyüköztürk, 2003). Bu araştırma kapsamında alt boyutlar için güvenirlik katsayıları yinelenmiş olup, Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu için .71, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu için .70 ve Zihin Okuma alt boyutu için .62 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler ölçeğin kullanılmasının kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.

Veri Toplama Süreci

Literatür taramasının ardından, uygulama için kullanılacak ölçekler belirlenmiştir. Belirlenen ölçeklerin kullanımı için ölçekleri geliştiren kişilerden e-mail aracılığı ile, ölçeklerin kullanım izni alınmıştır. Ölçekleri öğrencilere uygulamak için öncelikle, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünden örneklem sayısı kriterini karşılayacak 7 fakülteye izin yazısı yazılmıştır. Verilerin tamamı araştırmacı tarafından öğrencilere ölçeklere dair gerekli açıklamalar yapılarak ve gönüllülük esası gereği toplanmıştır.

Veri Analizi

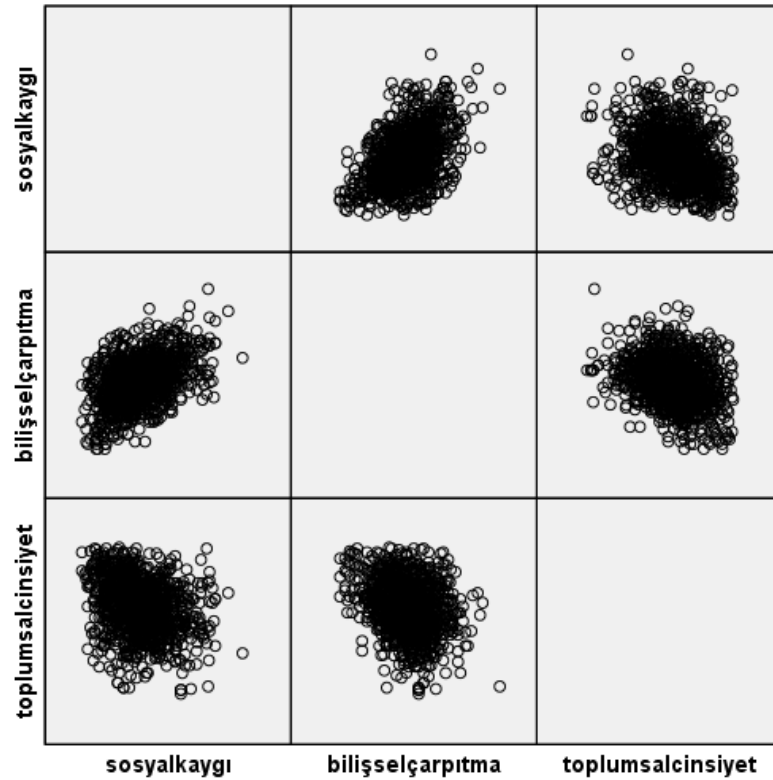
Üniversite öğrencileri tarafından doldurulan ölçek formlarından ve kişisel bilgi formlarından elde edilen veriler, SPSS 20 (Statistical Package for the Social Sciences) istatistik paket programına girilmiş ve analiz edilmiştir. Verilerin analizi için ilk olarak uygulanacak parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılama durumu sorgulanmıştır. Bunun için varsayımlardan birisi olan evrendeki dağılımın normalliğini açıklayan, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve normalliği bozan veriler belirlenmiştir. Bu aşamada sosyal kaygı, toplumsal cinsiyet ve bilişsel çarpıtma değişkenlerine yönelik çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. İncelenen 1064 verinin, 11 tanesinin normalliği bozduğu tespit edilmiş olup, kalan 1053 verinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal olduğu saptanmıştır. Elde edilen verilere ilişkin normallik değerleri Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2. *Değişkenlerin Normallik Dağılımlarının İncelenmesi*

Değişkenler	N	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Kaygı	1053	40.55	18.74	.449	.002
Toplumsal Cinsiyet	1053	141.34	22.19	-.286	-.118
Bilişsel Çarpıtma	1053	52.39	9.65	-.027	.231

Bu tabloya göre değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayı değerleri normallik varsayımını karşılamaktadır (Tabachnick & Fidell, 2007).

Araştırma verilerinin çok değişkenli normallik analizleri yapılmış olup, dağılımların elips şeklinde olduğu görülmüştür. Bu durumda normallik varsayımı ölçütünü karşılamaktadır.



Şekil 4. Verilerin çok değişkenli normallik analizi.

Veri toplama araçları olan; sosyal kaygı, bilişsel çarpıtmalar ve toplumsal cinsiyete dair ölçekler toplam puan alınarak kullanılabilir. Bu araştırmada tüm ölçekler toplam puanları üzerinden değerlendirilmiştir.

Normallik varsayımını karşılayan ve toplam puanları hesaplanan verilerin analizi için,

1. Katılımcıların demografik bilgilerin belirlemek için *Betimsel Analizler*,

2. Sosyal kaygı, toplumsal cinsiyet rolleri ve ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında ve sosyal kaygının ilişki varlığına yönelik analizleri için, *Bağımsız Örneklemeler için t-testi*,
3. Sosyal kaygı düzeyinin, sınıf, fakülte, en uzun süre yaşanan yerleşim birimine yönelik bulgular için *Tek Yönlü Varyans Analizi* ve farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için *Post Hoc Tukey Testi*,
4. Sosyal kaygı, toplumsal cinsiyet rolleri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların arasındaki ilişkiyi incelemek için *Pearson Korelasyon Analizi*,
5. Bilişsel çarpıtmalar ve toplumsal cinsiyet rollerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordamasına ilişkin analiz için *Çoklu Regresyon Analizinin-Stepwise* tekniği kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilere yönelik yapılan analiz sonuçları ve bu sonuçlara ilişkin yorumlar açıklanmıştır.

Öğrencilerin sosyal kaygı, toplumsal cinsiyet algıları ve ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacı ile ‘Bağımsız Örneklem için t-testi’ uygulanmış olup, elde edilen bulgular Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Sosyal Kaygı, Toplumsal Cinsiyet Roller ve İlişkilere Yönelik Bilişsel Çarpıtma Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sosyal Kaygı	Kadın	594	40.18	19.18	-.727	.46
	Erkek	459	41.03	18.17		
Toplumsal Cinsiyet	Kadın	594	150.15	17.41	16.41	.00
	Erkek	459	129.95	22.53		
Bilişsel Çarpıtmalar	Kadın	594	51.73	10.18	-2.53	.01
	Erkek	459	53.24	8.86		

Tablo 3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ($t_{(1051)} = 1.2$, $p > .05$).

Öğrencilerin toplumsal cinsiyet algıları ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılaşma vardır ($t_{(1051)} = 31.68$, $p < .05$). Kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ait puan ortalamaları erkeklerden fazla ve oldukça yüksek olup, puanların artması cinsiyetçi rollerde eşitlikçi bir tutuma sahip olmayı açıkladığından, kadın öğrencilerin toplumsal cinsiyete dair eşitlikçilik algılarının erkek öğrencilere nazaran anlamlı olarak farklılaştığı söylenebilir.

Öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeyleri ve cinsiyetleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma vardır ($t_{(1051)} = 10.01$, $p < .05$). Kadın ve erkek öğrencilerin aldıkları ortalama puan düzeyleri incelendiğinde, erkeklerin puanlarının kadınlardan fazla olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre erkek öğrencilerin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma düzeylerinin, kadın öğrencilerden fazla olduğu açıklanabilir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Farklı Fakültelerde Eğitim Alma Durumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

Değişkenler	Fakülte	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Sosyal Kaygı	1.EDBF	273	38.62	18.84	2.92	.008
	2.KKEF	161	36.71	20.43		
	3.TIPF	72	43.64	16.71		
	4.İİBF	165	42.49	18.57		
	5.HMŞF	95	42.98	18.25		
	6.MÜHF	174	40.94	17.91		
	7.İLHF	113	43.24	18.16		
	Toplam	1053	40.55	18.74		

1=Edebiyat Fakültesi, 2= Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, 3=Tıp Fakültesi, 4=İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 5=Hemşirelik Fakültesi, 6=Mühendislik Fakültesi, 7=İlahiyat Fakültesi

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin fakültelere göre anlamlı bir şekilde farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için ‘Tek Yönlü Varyans Analizi’ yapılmıştır. Analiz sonucunda anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ($F_{(6,1046)}=2.92$, $p<.05$). Farklılaşmanın hangi fakülteler arasında olduğunu tespit etmek için Post Hoc Tukey testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Tıp Fakültesi ($\bar{X}=43.64$, $ss= 16.71$, $p<.05$) ve İlahiyat Fakültesi ($\bar{X}=43.24$, $ss= 18.16$, $p<.05$) öğrencilerinin sosyal kaygı değişkenine ait puan ortalamalarının Edebiyat Fakültesi ($\bar{X}=38.62$, $ss= 18.84$, $p<.05$) ve Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi’nde ($\bar{X}=36.71$, $ss= 20.43$, $p<.05$) öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre Tıp Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin Edebiyat ve Eğitim Fakültesi öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek sosyal kaygıya sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

	Sınıf	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Sosyal Kaygı	1.Sınıf	142	41.00	17.78	1.22	.30
	2. Sınıf	316	40.70	18.78		
	3. Sınıf	272	41.93	18.94		
	4. ve 5. Sınıf	323	39.04	18.94		
	Toplam	1053	40.55	18.74		

Tablo 5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin, sınıf düzeylerine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için öncelikle, mevcut sayısı 30’ dan az olan beşinci sınıf öğrencileri dördüncü sınıf öğrencileri ile birlikte incelenmiştir.

‘Tek Yönlü Varyans Analizi’ yapılmış ve üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($F_{(3,1049)} = 1,22$, $p > .05$). Bu sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa yol açmadığı söylenebilir.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Karşı Cinsle Yakın Bir İlişkilerinin Olup Olmama Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

	İlişki	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Sosyal Kaygı	Var	392	36.7179	18.63373	-5.17	.00
	Yok	661	42.8303	18.45581		

Tablo 6’da üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin karşı cinsle yakın ilişkiye sahip olma değişkenine göre farklılaşmalarına ilişkin bulgular incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri ile karşı cinsle yakın ilişkiye sahip olma durumları açısından anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için ‘bağımsız örneklem için t-testi’ yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ($t_{(1051)} = .001$, $p < .05$). Farklılaşmanın kimin lehine olduğunu belirlemek için karşı cinsle yakın ilişkiye sahip olma değişkenin ortalama puanlarına bakılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda karşı cinsle yakın ilişkisi olmayan kişilerin, karşı cinsle ilişkisi olan kişilere göre daha fazla sosyal kaygıya sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin En Uzun Süre İkamet Edilen Yerleşim Yeri Açısından Farklılaşma Durumuna İlişkin Bulgular

	İkamet	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Sosyal Kaygı	Köy	136	45.37	19.50	5.31	.01
	İlçe	231	41.25	17.51		
	Şehir	327	40.79	19.14		
	Büyükşehir	359	38.05	18.52		
	Toplam	1053	40.55	18.74		

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin en uzun süre yaşanan yer açısından anlamlı bir şekilde farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için öncelikle ‘Tek Yönlü Varyans Analizi’ uygulanmıştır. Analiz sonucunda anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ($F_{(3,1049)} = 5.315$, $p < .05$). Farklılaşmanın hangi ikamet yerleri arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc Tukey testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlarda köyde yaşamak ($\bar{X}=45.37$, $ss= 19.50$, $p < .05$) ve büyükşehirde yaşamak ($\bar{X}=38.05$, $ss= 18.52$, $p < .05$) arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan yola çıkarak, uzun süre

büyükşehirlerde yaşamış kişilerin, uzun süre köylerde yaşamış kişilere göre daha az sosyal kaygıya sahip olduğu söylenebilir.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Toplumsal Cinsiyet Roller ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarına Yönelik Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiyi İncelemek İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizine Ait Veriler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 Sosyal Kaçınma	1										
2 Eleştirilme Kaygısı	.714**	1									
3 Bireysel Değersizlik	.702**	.684**	1								
4 Eşitlikçi Cinsiyet	-.117**	-.101**	-.178**	1							
5 Kadınsı Cinsiyet	-.200**	-.247**	-.174**		1						
6 Evlilikte Cinsiyet	-.135**	-.146**	-.184**			1					
7 Geleneksel Cinsiyet	-.208**	-.290**	-.244**				1				
8 Erkeksi Cinsiyet	-.186**	-.199**	-.218**					1			
9 Yakınlıktan Kaçınma	.384**	.384**	.356**						1		
10 Gerçekçi Olmayan İlişki Bek.	.290**	.447**	.316**							1	
11 Zihin Okuma	-.007	.025	-.004								1
12 Aritmetik Ortalama	16.25	15.92	8.38	34.34	24.13	34.47	25.50	22.88	20.40	22.03	9.95
13 Standart Sapma	8.63	6.84	5.41	4.83	6.50	4.66	6.82	4.52	5.30	5.46	2.55
14 Çarpıklık	.450	.262	.786	-.941	.041	-1.103	-.084	-.467	.369	-.002	-.305
15 Basıklık	-.025	-.057	.504	.524	-.363	1.147	-.516	-.161	.040	-.131	-.107

**p<.001

Tablo 8 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerinin alt boyutları olan; ‘Eşitlikçi, Geleneksel, Kadınsı, Erkeksi ve Evliliğe’ dair rolleri ile sosyal kaygı düzeyinin alt boyutlarını oluşturan ‘Sosyal Kaçınma, Eleştirilme Kaygısı ve Bireysel Değersizlik’ düzeyleri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu rollerden kadınsı ve geleneksel cinsiyet rollerinin sosyal kaygı ile olan ilişki düzeyi diğer tüm cinsiyet rollerine kıyasla daha yüksektir. Araştırmanın diğer bağımsız değişkeni olan ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar alt boyutlarını oluşturan; ‘Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olup, Zihin Okuma ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtmaları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
1.	Sabit	-5.968	2.509		-2.379	.05*
	Bilişsel Çarpıtma	1.096	.058	.504	18.925	
2.	Sabit	12.920	4.723		2.736	.05*
	Bilişsel Çarpıtma	1.015	.060	.467	16.959	
	Cinsiyet Rollerini	-.109	.023	.129	-4.702	

*p<.05

1. Model: $R^2=25.4$, F (1-1051) =358,14; 2. Model: $R^2=2.4$, F (2-1050)= 193,72

Tablo 9’da üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve toplumsal cinsiyet algılarına ait toplam puanların sosyal kaygı toplam puanı ile olan regresyon analizi görülmektedir. İlk etapta yapılan korelasyon analizi sonucunda bilişsel çarpıtmaların alt boyutu olan zihin okuma, sosyal kaygının alt boyutları ile anlamsız çıkmış olup, toplam puanlamaya dahil edilmemiştir. Çoklu regresyon analizinde, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bilişsel çarpıtmalar ve toplumsal cinsiyetin sosyal kaygı düzeyini anlamlı bir biçimde yordadığı görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizinin 1. aşamasında, bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygının % 25.4’ ünü açıkladığı; 2. aşamasında ise toplumsal cinsiyet algılarının % 2.4 ünü yordadığı görülmektedir. Bu veriler ışığında bilişsel çarpıtmalar ve toplumsal cinsiyet algıları sosyal kaygının anlamlı yordayıcıları olduğu söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda sonuçlar açıklanacak olup, sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılıp öneriler verilecektir.

Sonuç ve Tartışma

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, toplumsal cinsiyet algıları ve ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtma düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.

Bu bölümde araştırma için önemli bir değişken olan cinsiyet faktörünün tüm değişkenlerle olan ilişkisi tek tek tartışılmıştır.

Öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.

Bu araştırmada üniversiteli gençlerin sosyal kaygı düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Sosyal kaygı ve cinsiyete dair birçok farklı araştırma yapılmış olup, bazı araştırmalar bu araştırmadan edinilen bulgu ile benzer sonuçları içermektedir (Baloğlu, 2018; Boyd, Rae & Thompson, 1990; Degonda & Angst, 1993; Eren Gümüş, 1997; Kurtyılmaz, 2011; Moscovitch, 2005; Özer, 2017; Tuncer, 2017). Literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarından farklı bulguları içeren çalışmalara da rastlanmaktadır. Bu araştırmalarda, kadınlardaki sosyal kaygı düzeyinin erkeklerden fazla olduğunu bildiren bulguların yanı sıra (Caballo, vd., 2014; Dell'osso vd., 2015; Erkan vd., 2002; Lewinsohn, 1998; Luan, 2015; Ülkü, 2017; Wittchen, Stein ve Kessler, 1999; Yıldırım, Çırak & Konan, 2011), erkeklerin sosyal kaygı düzeyinin kadınlardan fazla olduğunu bildiren bulgular da mevcuttur (Güz & Dilbaz, 2003; Sübaşı, 2007). Bu bulgular ışığında, üniversite ortamında benzer sosyal süreçleri ve ortamları paylaşan kadın ve erkek öğrencilerin, çeşitli durumlar karşısında sosyal kaygı yaşayabildiklerini söylenebilir. Öğrencilerin sosyal kaygı durumlarında cinsiyet özelliklerine göre farklılık oluşmamasını, benzer gelişim görevlerini, benzer ortamlarda paylaşımları ile açıklanabilmektedir. Bu nedenle, üniversite ortamlarında sosyal olarak kaygı oluşturan durumların her iki cins tarafından benzer şekilde ve benzer yoğunlukta yaşandığı düşünülebilir.

Öğrencilerin toplumsal cinsiyet algılarının cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve toplumsal cinsiyet algıları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularında, kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ait puan ortalamalarının, erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde bu bulgu ile paralellik gösteren araştırmalara rastlanmaktadır (Baykal, 1991; Çavdar, 2013; Çelik, Pasinlioğlu, Tan, Koyuncu, 2013; Esen, Siyez, Soylu & Demirgürz, 2017; Frieze vd. 2003; Öngen & Aytaç, 2013; Seçgin & Tural, 2011; Yayıcı & Düşmez, 2016; Yılmaz, 2017).

Gelişmekte olan toplumlarda bireyler, bir taraftan kültürel aktarımla hayatlarını sürdürürken öte yandan, yenileşme sürecinin temel koşulları ve gerektirdiklerinin farkında olma çabasıdadır. Araştırma edinilen bulgular incelendiğinde, kadın öğrencilerin eşitlikçi cinsiyet rollerine yönelik tutumlarının erkek öğrencilerden daha fazla olduğu açıklanabilir. Kadınların mevcut düzende daha fazla ayrımcılığa ve cinsiyetçiliğe maruz kalması, bu konudaki farkındalık düzeyinin artması ve sorunun ortadan kaldırılması için çaba sarf etmelerinde etkili olabilecek unsurlardan sayılabilir. Bu durum, kadın ve erkeklerin birlikte ve eşit şartlarda yaşama dahil olmasının gerekliliğini açıklayabilecektir. Kadınların erkeklere nazaran daha eşitlikçi tutuma sahip olmasını açıklayan bu araştırma ve literatürdeki diğer benzer araştırma bulguları, bu durum ile bağdaştırılabilir.

Öğrencilerin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarının cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.

Araştırmanın bir değişkeni olan bilişsel çarpıtmalar da cinsiyet açısından incelenmiş ve aralarında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılaşmada erkek öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin, kadın öğrencilerden fazla olduğu görülmektedir. İlgili alayazın incelendiğinde erkeklerin bilişsel çarpıtmalarının daha yüksek olduğunu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Barriga vd., 2001; Çivan, 2013). Öte yandan kadınların bilişsel çarpıtmalarının daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar sayıca daha fazla olmakla birlikte (Kervancıoğlu, 2016; Kılınç & Sevim, 2005; Maurya, Sharma & Asthana, 2010; Suadiye & Aydın, 2009), cinsiyet ve bilişsel çarpıtmalar arasında bir ilişkinin olmadığını bildiren çalışmalara da rastlanmaktadır (Çelikkaleli ve Kaya 2016; Güven & Sevim, 2007).

Bu çalışmanın bulguları doğrultusunda, erkeklerin daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu görülmüştür. Bu durum toplum tarafından aktarılan rollerde kadınların, duygularını daha kolay paylaşabilmesi ve daha güçlü sosyal ilişkiler kurmasının beklenmesi,

erkeklerin ise daha az duygu paylaşımı yaparak güçlü görünmelerinin beklenmesi ile açıklanabilir. Kendisini istediği gibi ifade edemeyen erkeklerin oluşturduğu bilişsel çarpıtmalar, dışı vuramadıkları duygu durumlarının bir yansıması şeklinde düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin fakülte türlerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.

Araştırmadan elde edilen bulgularda, Tıp Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin Edebiyat ve Eğitim Fakültesi öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek sosyal kaygıya sahip oldukları belirlenmiştir. Literatürde fakülte türleri ve aynı fakültenin farklı bölümlerinde öğrenim görmek ile sosyal kaygı düzeyinin incelendiği araştırmalarda, anlamlı farklılık olmadığına ilişkin bulgulara erişilmiştir (Atarbay, 2017; Temizel, 2014; Yıldırım, Çırak & Konan, 2011).

Bu araştırmada edinilen bu bulgu doğrultusunda, Eğitim ve Edebiyat fakültesi öğrencilerinin, sınıf içinde sosyalleşmelerini sağlayıcı; grup etkinlikleri, sunumlar ve uygulamalı derslerin sayıca fazla olmasının, sosyallik durumunu olumlu yönde destekleyebilecek unsurlardan olduğu söylenebilir. Bu fakülteleri seçen öğrencilerin, sosyal süreçlerin oldukça yoğun olduğu öğretmenlik mesleği ideali ile seçmiş olabileceği düşüncesi de, sosyal kaygılı olmamak ile ilişkilendirilebilir. Öte yandan, Tıp fakültesi öğrencilerinin ilişkilerden öte akademik başarıya odaklanmaları ve ilişkilerini bu çerçevede kurmaları, İlahiyat fakültesi öğrencilerinin ise daha geleneksel kesimlerden geliyor olmaları bu durumu anlamlı kılabilir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşma durumunun tartışılması.

Yapılan araştırma sonuçlarında üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri açısından, sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Alan yazında sınıf ve sosyal kaygı ilişkisine yönelik bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen araştırmalarla karşılaşilmektedir. Eren Gümüş' ün (1997) ve Gültekin & Dereboy' un (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmalarda benzer sonuçlar edinilmiş olup, Yıldırım, Çırak ve Konan' ın (2011), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada ise, birinci sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin dördüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Ben' in (2017), yaptığı bir araştırma da ise birinci sınıf öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin üst sınıf derecesinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek seviyede olduğu belirtilmiştir.

Ergenlik döneminde oluşmaya başlayan sosyal kaygı, gençlik yıllarında da kişinin karşılaştığı ve çözülmesi gereken sorunlardandır. Bu durum, sosyal kaygının fark edilmesi ve engellenmesi için çeşitli psikolojik yardım arayışlarında bulunulmasını gerektirir. Kişiler bu sorunu çözmek için çaba sarf etmedikleri sürece sınıf düzeyleri fark etmeksizin, sosyal kaygı problemini yaşamaya devam edecektir. Bu araştırmada edinilen sınıf düzeyine yönelik bulgular, çözülmemiş sosyal kaygı sorununun, geçersiz güvenlik davranışları ile sürdürülmesi ile açıklanabilir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin karşı cinsle yakın bir ilişki yaşayıp yaşamama açısından farklılaşması durumunun tartışılması.

Araştırmadan elde edilen bulgulara karşı cinsle yakın bir ilişki yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin, yakın ilişkisi olmayanlara göre, anlamlı düzeyde daha düşük seviyede olduğu görülmüştür. Literatürde yapılan çeşitli araştırmalar sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sosyal kaygısı yüksek kişilerin yalnızlık eğilimlerinin de yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Çetin, Aca, Baysal & Eren Şenaras, 2014; Eren Gümüş, 2000). Kashdan, Volkmann, Breen ve Han' ın yaptığı (2007), bir araştırmada sosyal kaygı ve romantik ilişkilerin arasındaki korelasyonu incelemiştir. Bu araştırmada sosyal kaygısı düşük seviyede olan kişilerin ilişkilerinde negatif duyguların dışa vurumu ile ilişkilerinin güçlendiği, kaygısı yüksek kişilerde ise durumun tam tersi yönde gerçekleştiği belirtilmiştir. Şahin, İşleyen ve Özdemir (2012), tarafından yapılan bir araştırmada karşı cinsle romantik ilişkisi olan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin yüksek, etkileşim kurma kaygılarının düşük olduğu görülmüştür.

Sosyal kaygısı yüksek kişiler, karşılarındaki insanlar tarafından olumsuz değerlendirileceği düşüncesi ile duygularını ifade etmekte güçlük yaşamalarının yanı sıra ifade ettiklerinde de sorun yaşayabilmektedir. Bu durum onların ikili ilişkiler kuramaması veya kurduğu ilişkileri sürdürememesi ile açıklanabilmektedir. Bu bulgular doğrultusunda sosyal kaygısı yüksek olan kişilerin temel özelliklerinden olan sosyal ilişkilerde çekingen kalma, göz temasından kaçınma, kendini rahatlıkla ifade edememe durumlarının, bu kişilerin sosyal hayatını etkileyerek, özellikle karşı cinsten kişiler karşısında artabileceği söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin en uzun süre ikamet edilen yerleşim yeri açısından farklılaşma durumuna ilişkin bulguların tartışılması.

Araştırmadan elde edilen bulgulara, uzun süre büyükşehirlerde yaşamış üniversiteli öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin uzun süre köylerde yaşamış öğrencilere göre daha az sosyal kaygıya sahip oldukları açıklanmıştır. Bu bulgu literatürde çeşitli araştırmalar tarafından desteklenmektedir (Çetin, 2017; Gültekin & Dereboy, 2011; İzgiç, Akyüz, Doğan

& Kuğu, 2000; Türe, 2013). Şehirlere nazaran daha az sosyal sürecin gerçekleştiği köylerde, insanlar sıcak ve samimi ilişkileri kolaylıkla kurabilirken; yeni kişi, durum ve mekânlar açısından daha az uyarıcı ile karşılaşmaktadır. Bu durum uzun süre köyde yaşamış kişilerin yeni bir ortam olan üniversite sürecinde karşılaştıkları sosyal ilişkiler karşısında güçlük yaşamalarına ve belki daha önce köy hayatında fark edemedikleri kaygılarını fark etmelerine sebep olabilir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve toplumsal cinsiyet algılarının sosyal kaygı düzeylerini yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçlarına yönelik bulguların tartışılması.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan toplumsal cinsiyet ve bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygıyı yordamasına ilişkin analiz sonuçlarında; bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygıyı yordama düzeyinin toplumsal cinsiyete nazaran daha anlamlı olduğu görülmüştür. Bu değişkenlerden daha yüksek yordama düzeyine sahip olan bilişsel çarpıtmalar ve sosyal kaygı arasındaki korelasyon analizi bulguları incelendiğinde, öğrencilerin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarının, sosyal kaygı ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olan alt boyutlarının, sosyal kaygının önemli birer yordayıcısı olduğu açıklanmıştır. Bu bulgulardan yola çıkarak kişilerin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtma düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeyinin artabileceği söylenebilir. Sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalar arasındaki bu ilişki, literatürde çeşitli araştırmalar tarafından desteklenmektedir (Eren Gümüş, 2006; Iancu vd., 2015).

Kim' in (2005) yaptığı bir araştırmada, bilişsel hatalarla ilişkilendirilen otomatik düşüncelerin sağaltımının, kişilerin sosyal kaygı düzeylerini azaltma üzerinde önemli bir katkısının olduğu açıklanmıştır. Zvolensky, Georg ve Eifert (2000), ise endişenin başlangıcında etkin rol alan bilişsel süreçlerin çözülmesinin kaygı bozukluklarında önemli olduğunu belirtmektedir. Mahaffey, Wheaton, Fabricant, Berman ve Abramowitz (2012), tarafından yapılan bir çalışmada, işlevsel olmayan bilişsel durumlar ve kaçınma davranışlarının, sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Korelasyon ve regresyon analizlerinin yapıldığı bu araştırmada, işlevsel olmayan düşünceler ve sosyal kaygının orta düzeyde ilişkili olduğu açıklanmıştır. Bu araştırmaları bulguları da, yapılan çalışmadan edinilen bulguları destekler niteliktedir.

Temizel (2014), üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı etkileyen ailesel ve bilişsel faktörleri incelemiş, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların, algılanan anne baba tutumları ve sosyal kaygı arasında tam aracılık rolü olduğunu belirtmiştir. Karabacak ve arkadaşları da benzer bir araştırma yapmış (2015), üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Kaplan vd.

(2017), bilişsel çarpıtmaları ölçen 15 maddelik bilişsel çarpıtmalar ölçeği üzerinde bir geçerlik çalışması yapmıştır. Bu çalışma sosyal kaygı bozukluğu olan yetişkinlerle yapılmış olup, araştırmanın bulguları doğrultusunda, ölçeğin sosyal kaygı içinde geçerli bir ölçme aracı olduğu sonucuna erişilmiştir. Bu araştırmalarda da bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı için yordayıcı etkisi olduğu saptanmış ve araştırma bulgularını desteklemiştir.

Kalkan (2008), Rheingold, Herbertm ve Franklin (2003), Vatansever Bulut (2016), benzer nitelikli bir araştırmayı farklı örneklem grubu olan ergenler açısından incelemiştir. Sosyal kaygının temellerinin atıldığı ergenlik döneminde yapılmış bu araştırmalar, üniversite sürecini kapsayan bu çalışma için incelenmesi gereken bulguları içermektedir. İncelenen araştırmalardan elde edilen bulgularda, sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalara yönelik bu araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Kılınç ve Sevim de (2005), ergenlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını incelemiş ve yakınlıktan kaçınma çarpıtmaları ile yalnızlık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığını belirtmiştir. Sosyal ortamlara katılmak konusunda kaygı duyma, beraberinde yalnızlık isteğini de tetikleyebilir. Bu nedenle yakınlıktan kaçınmaya yönelik çarpıtmalar bu araştırmanın bulgularında da olduğu gibi, sosyal kaygı ile açıklanabilir. Sosyal kaygının yaşam için önemli bir dönem olan gençlik yıllarındaki etkisi zorlayıcıdır. Bu durum, kişilerin bilişsel düzeyde oluşturdukları otomatik düşünce ve bilişsel çarpıtma kalıpları ile doğrudan bağlantılıdır. Bu çalışmanın bulgusunda ve literatür bulgularında da görüldüğü gibi, kişilerin özellikle sosyal ilişkilerde yoğun olarak oluşturduğu bilişsel çarpıtmalar, sosyal kaygı düzeylerini yordayan bir etken olarak açıklanabilir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu incelendiğinde ise, öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolleri ile sosyal kaygı düzeyi arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ve cinsiyet rollerinin sosyal kaygı için yordayıcılık etkisi olduğu görülmektedir. Bu bulgu doğrultusunda üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik puanlarının artması ile sosyal kaygı düzeylerinin düşürülebileceği söylenebilir. Toplumsal cinsiyet rollerine ait tüm alt boyut puanlarındaki artış, aynı zamanda bireylerin eşitlikçilik algısını da artırmaktadır. Daha doğrudan bir şekilde ifade edildiğinde, üniversite öğrencilerinin eşitlikçilik algıları ile sosyal kaygıları arasında negatif bir ilişki olduğu söylenebilir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur (Brenda & William, 1998; Goodman & Kantor,1983).

Öcal Yüceol' un (2016), üniversite öğrencileri ile yaptığı bir araştırmada, cinsiyet rollerine yönelik geleneksel tutumlara sahip olma düzeyi arttıkça, romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların da arttığını açıklamıştır. İlişkilere yönelik çarpıtmaların artması ise

kişilerin sosyal kaygı düzeylerini etkileyebilecek unsurlardandır. Turk ve arkadaşlarının (1998), yaptığı bir araştırmada geleneksel cinsiyet algısının, sosyal kaygı üzerinde etkili olabileceğini açıklamıştır. Ümmet' in (2007), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli cinsiyet rolleri açısından incelediği araştırmada, kadınsı cinsiyet rolüne sahip öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu durumlar kişilerin eşitlikçi bir cinsiyet algısına sahip olmaması ve bu durumun onların sosyal kaygılarına etki etmesi ile ilişkilendirilebilir.

Toplum, kız ve erkek çocuklarını yetiştirirken, onların nasıl davranmaları, nasıl düşünceleri ve nasıl hissetmeleri gerektiğini aktarır ve bu durum onların gelecek kaygı ve korkularının temellerini oluşturur (Brook & Schmidt, 2008). Ginsburg ve Silverman (2000) ve çocukların kaygı ve korkularının cinsiyet rolleri ile olan ilişkisini incelemiştir. Kadınsı rol ile kaygılı olmak arasında bir ilişki bulunmazken, erkeksi rol ile kaygılı olmak arasında negatif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Dehkordi vd.' nin (2017), ergenlerle yaptığı araştırmada da, cinsiyetin sosyal kaygı ile ilişkisinin benzer sonuçlar içermeyişi gerekçe gösterilmiş ve cinsiyet rollerinin sosyal kaygı ile etkisine bakılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarında; kadınsılığın artması ile sosyal kaygının da artacağı belirtilmiştir. Tüm bu roller eşitlikçilik algısı ve sosyal kaygının olumsuz yönde olmasından kaynaklanıp, yapılan bu araştırmayı destekler nitelikte bulgulara sahip olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde sosyal kaygı gibi psikolojik sorunların cinsiyet açısından farklılaştığını açıklayan araştırmaların olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmada sosyal kaygılı olmak ve cinsiyet arasında bir ilişki bulunmazken, cinsiyet rolleri ile sosyal kaygı arasında ilişki olduğu görülmektedir. Bu durum aslında sosyal kaygı ile ilişkili olan durumun kadın veya erkek olmakla ilgisi olmayıp, kadınsı, erkeksi, geleneksel veya eşitlikçi olmak ile ilgili olması ile açıklanabilir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi çeşitli değişkenler, bilişsel çarpıtmalar ve toplumsal cinsiyet açısından incelenmiştir. Sosyal kaygı, çeşitli demografik özellikler ile ilişkili olmakla birlikte, kişilerin yaşamlarında olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Bu durumun önemli bir yordayıcısı olan bilişsel çarpıtmalar, kaygının oluşmasında ve yükselmesinde etkin rol oynayabilecek unsurlardandır. Sosyal kaygıya etki edebilecek bir diğer etken ise, küçük yaşlardan itibaren oluşturulan, toplum içindeki davranışları ve düşünceleri belirleyen, eşitlikçi veya geleneksel cinsiyet algısına sahip olmaktır. Araştırma bulgularından yola çıkarak, bu durumun da, kişilerin sosyal yaşam içindeki korku ve kaygılarını tetikleyebilecek ve sınırlandırabilecek bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler sıralanabilir.

1. Sosyal ilişkilerin yoğunlaştığı ve bir gereklilik haline dönüştüğü üniversite yıllarında sosyal kaygıya sahip olmak, yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilecek unsurlardandır. Öğrenci danışmanlarının öğrencilerle daha etkili bir iletişim kurması, sorunun çözümü için gerek akademik, gerekse sosyal imkânlar konusunda destek olabilmesi önerilebilir. Ayrıca bu öğrencilerin sorunları olduğunda, yardım alabilecekleri birimler konusunda bilgilendirme sağlayabilirler.
2. Bu araştırma ve literatürdeki benzer araştırmalarda bilişsel süreçlerin, sosyal kaygının önemli bir yordayıcısı olduğu açıklanmıştır. Bu durum göz önüne alınarak, sosyal kaygı yaşayan öğrencilerin tespit edilmesi ve bilişsel çarpıtmaların giderilmesi için, bilişsel davranışçı terapilerin kullanıldığı, bireysel ve grupla psikolojik danışma faaliyetleri uygulanması önerilebilir.
3. Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet eşitliğine dair farkındalığını artırabilmek adına, ders müfredatları içerisine, toplumsal cinsiyete dair seçmeli dersler eklenebilir.
4. Üniversite deneyiminin öğrencilerin akademik ve sosyal ilişkilerinde olumlu gelişmeler sağlaması beklenir. Ancak, öğrencilerin sınıf seviyelerine göre sosyal kaygı durumlarının farklılaşmaması, üniversite yaşamının onların sosyalleşmesine önemli bir katkı sağlamadığını düşündürmektedir. Bu nedenle üniversitelerde öğrencilerin sosyal yönlerini güçlendirebilecek kampüs içi ve kampüs dışı aktivitelerin sayısının ve etkililiğinin artırılması önerilebilir.
5. Kadın ve erkeklerin bir arada yaşadığı toplumda kadınların eşitlikçilik algılarının yüksek olması önemli olmakla birlikte üniversite okuyan erkek bireylerin de bu konuda bilinç düzeylerinin artırılması için seminerler, konferanslar ve grup rehberliği etkinlikleri düzenlenebilir.
6. Bu araştırmada cinsiyet rollerinin sosyal kaygıyı etkilediği bulgusuna erişilmiştir. Bu doğrultuda, tıpkı sosyal kaygıda olduğu gibi bireylerin günlük yaşamını etkileyecek diğer psikolojik sorunlarla cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler de incelenebilir.
7. Üniversite yaşamının öğrencilerin toplumsal cinsiyet algılarında olumlu (eşitlikçi) bir yönde etki edip etmediği ve bu konuda olumlu-olumsuz faktörlerin neler olduğu daha ayrıntılı olarak araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, F., Ayata A. G., & Varoğlu D. (1999). *Cinsiyete dayalı ayrımcılık: Türkiye’de eğitim sektörü örneği* [e- kitap sürümü]. <https://books.google.com.tr> adresinden edinilmiştir.
- Akın, A. (2007). Toplumsal cinsiyet (gender) ayrımcılığı ve sağlık. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(2), 1-9.
- Akın, A., & Demirel, S. (2003). Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 73-82.
- Akırmak, G. & Dündar, H. (2015). Üniversite gençliği döneminin gelişimsel özellikleri ve psikolojik zorlukları. F. Yurtseven & M. Paker (Ed.), *Üniversite psikolojik danışmanlık el kitabı* içinde (ss. 17-44). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Akinsola, E. F., & Udoka, P. A. (2013). Parental influence on social anxiety in children and adolescents: Its assessment and management using psychodrama. *Psychology*, 4(3), 246-253. doi: 10.4236/psych.2013.43A037
- Albano, A. M. (1995). Treatment of social anxiety in adolescents. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2, 271–298.
- Albano, A. M. (2015). Sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisi. M. Reinecke, F. M. Dattilio, & A. Freeman (Eds.), *Çocuklar ve ergenlerle bilişsel terapi* içinde (ss. 251-307). İstanbul: Litera.
- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 857-882.
- Altınova, H. H., & Duyan, V. (2013). Toplumsal cinsiyet algısı ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışması. *Journal of Society & Social Work*, 24(2), 9-22.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *Psikiyatri hastalıklarının tanımlandırılması ve sınıflandırılması el kitabı* (DSM-V-TR). (E. Köroğlu, çev.) (2014). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Çalışmanın orijinali 1994’te yayımlanmıştır.)
- Asıcı, E. (2017). Üniversite dönemi gençliği ve uyum problemleri. F. Savi Çakar (Ed.), *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları* içinde (ss. 301-331). Ankara: Pegem Akademi.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 451985)
- Atkinson, R. L., Etkinson, R. C. & Hilgard, E. (1995). Psikolojiye giriş (I. Cilt). (K. Atakay, M. Atakay ve A. Yavuz, çev.). İstanbul: Sosyal.
- Avakyan, T. V., & Volikova, S. V. (2014). Social anxiety in children. *Psychology in Russia*, 7(1), 73. doi 10.11621/pir.2014.0108
- Aydinoğlu, N. (2015). Kadın ve dil. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 217-230. doi: 10.12780/uusbd.79826
- Aylaz, R., Güneş, G., Uzun, Ö., ve Ünal, S. (2014). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolüne yönelik görüşleri. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 23(5), 183-189. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/198308#page=23> adresinden edinilmiştir.
- Baloğlu, M., Kozan, H. İ. Ö., & Kesici, Ş. (2018). Gender differences in and the relationships between social anxiety and problematic internet use: Canonical analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 20(1), 1-9. doi: 10.2196 / jmir.8947.

- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in clinical neuroscience*, 17(3), 327. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4610617/>
- Barriga, A. Q., Morrison, E. M., Liau, A. K., & Gibbs, J. C. (2001). Moral cognition: Explaining the gender difference in antisocial behavior. *Merrill-Palmer Quarterly*, 47(4), 532-562. doi 10.1353/mpq.2001.0020
- Başak, S. (2013). Toplumsal cinsiyet. İ. Çapçioğlu & H. Beşirli (Ed.), *Sosyoloji' ye giriş* içinde (s. 211-242). Ankara: Grafiker.
- Başçı, B., & Giray, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının çok değişkenli istatistiksel tekniklerle analizi. *Journal of Life Economics*, 10, 117-142.
- Baştemur, Ş. (2017). *Ergen ikizlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltma müdahale programının etkililiğinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 466042)
- Baykal, S. (1991). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolleri ile ilgili kalıp yargılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 66-75.
- Beck, A. T. (2015). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi* (M. Şahin, çev.). Ankara: Nobel. (Çalışmanın orijinali 2011'de yayımlanmıştır.)
- Beck, A. T. (2015). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (V. Öztürk & A. Türkcan, çev.). İstanbul: Litera. (Çalışmanın orijinali 1976'da yayımlanmıştır.)
- Beck, A. T., & Emery, G. (2015). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. (V. Öztürk, çev.). İstanbul: Litera. (Çalışmanın orijinali 2006'da yayımlanmıştır.)
- Bem, S. L. (1983). Gender schema theory and its implications for child development: Raising gender-aschematic children in a gender-schematic society. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 8(4), 598-616. <http://dx.doi.org/10.1086/493998>
- Bem, S., L. (1981). Gender schema theory: a cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88, 354-364. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.88.4.354>
- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 460423)
- Bhasin, K. (2003). *Toplumsal Cinsiyet "Bize Yüklenen Roller"*. (K. Ay, çev.) İstanbul: Kadav. (Çalışmanın orijinali 2003'te yayımlanmıştır.)
- Bigler, R., Hayes, A. R., & Hamilton, V. (2013). The role of schools in the early socialization of gender differences. *European Journal of Educational Sciences*, 14, 1-4.
- Bingöl, O. (2014). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye' de kadınlık. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16 (Özel Sayı), 108-114. doi: 10.18493/kmusekad.36760
- Blackstone, A. (2003). Gender roles and society. In J. R. Miller, R. M. Lerner, & L. B. Schiamberg (Eds.). *Human ecology: An encyclopaedia of children, families, communities, and environments* (pp. 335- 338). Santa Barbara: ABC-Clio.
- Boyd, J. H., Rae, D. S., Thompson, J. W., Burns, B. J., Bourdon, K., Locke, B. Z., & Regier, D. A. (1990). Phobia: prevalence and risk factors. *Social Psychiatry and Psychiatric*

Epidemiology, 25(6), 314-323. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00782887>

- Brenda, B., & William W. D. (1998, April). The influence of ethnic identity status and gender-role identity on social anxiety and avoidance in Latina adolescents. Paper presented at the meeting of the *Annual Meeting of the American Educational Research Association*, San Diego, CA.
- Brook, C. A., & Schmidt, L. A. (2008). Social anxiety disorder: a review of environmental risk factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 4(1), 123-143.
- Bruch, M. A., Heimberg, R. G., Berger, P., & Collins, T. M. (1989). Social phobia and perceptions of early parental and personal characteristics. *Anxiety Research*, 2(1), 57-65.
- Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological Review*, 106, 676-713.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B., Hofmann, S. G., & Ciso-A Research Team. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. *Personality and individual differences*, 64, 35-40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.013>
- Cenkseven, F. (2002). Ergenlerin cinsiyet ve cinsiyet rollerinin benlik imajına etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim ve Bilim Dergisi*, 27(125), 25-38.
- Christensen, R., Johnson, B., & Turner, L. A. (2015). *Araştırma Yöntemleri: Desen ve Analiz* (A. Aypay, çev.). Ankara: Anı. (Çalışmanın orijinali 2014'te yayımlanmıştır.)
- Clark, D. M. (2001). A Cognitive perspective on social phobia. In W. R. Crozier & L. E. Alden (Eds.), *International handbook of social anxiety: concepts, research and interventions relating to the self and shyness* (pp. 405-430). United Kingdom: John Wiley & Sons.
- Cohen, L. J. (2017). *A' dan Z' ye psikoloji*. (M. Doğan, çev.). İstanbul: Say.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, çev.). Ankara: Mentis. (Çalışmanın orijinali 2005'te yayımlanmıştır.)
- Crane, D. R., Soderquist, J. N., & Gardner, M. D. (1995). Gender differences in cognitive and behavioral steps toward divorce. *The American Journal of Family Therapy*, 23(2), 99-105. <https://doi.org/10.1080/01926189508251341>.
- Creed, A. T., Reissweber, J., & Beck, A. T. (2014). *Okul ortamlarındaki ergenler için bilişsel terapi*. (S. Özgüngör, çev.). Ankara: Nobel. (Çalışmanın orijinali 2011'de yayımlanmıştır.)
- Cüceloğlu, Ü. (2016). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygı ile başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 271220)
- Çavdar, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 342485)

- Çelik, A. S., Pasinlioğlu, T., Gonca, T. A. N., & Koyuncu, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet eşitliği tutumlarının belirlenmesi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 21(3), 181-186.
- Çelikkaleli, Ö. & Kaya, S. (2016). University students' interpersonal cognitive distortions, psychological resilience, and emotional self-efficacy according to sex and gender roles. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6(2), 187-212.
- Çetin, M. (2017). *Lise öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 480666)
- Çivan, İ. (2013). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 349118)
- Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33, 447-464.
- Degonda, M., & Angst, J. (1993). The Zurich study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 243(2), 95-102.
- Dehkordi, A. M., Zare, H., Farid, A. A., & Hashemian, R. (2017). Investigations of the relation between social anxiety, cognitive and behavioral aspect of it and sex and gender-role in adolescence. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 22(4), 340-347.
- Dell'Osso, L., Abelli, M., Pini, S., Carpita, B., Carlini, M., Mengali, F., ... & Massimetti, G. (2015). The influence of gender on social anxiety spectrum symptoms in a sample of university students. *Rivista Di Psichiatria*, 50(6), 295-301. doi: 10.1708/2098.22688
- Demirbilek, S. (2007). Cinsiyet ayrımcılığının sosyolojik açıdan incelenmesi. *Finans Politik & Ekonomik Yorumlar*, 44(511), 12-27.
- Dereboy, F. (1993). *Kimlik bocalaması: anlamak, tanımak, ele almak*. [e- kitap sürümü]. https://www.researchgate.net/profile/Ferhan_Dereboy/publication/308961968_Kimlik_Bocalamasi_Anlamak_Tanimak_Ele_Almak/links/57fa939108ae886b89861e68/Kimlik-Bocalamasi-Anlamak-Tanimak-Ele-Almak.pdf adresinden edinilmiştir.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 18-24.
- Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2008). *Sosyal Anksiyete Bozukluğunun (Sosyal Fobi) Doğası: Bir Gözden Geçirme*. 17. Eğitim Bilimleri Kongresinde sunulan bildiri. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Dökmen, Z. (2004). *Toplumsal cinsiyet, sosyal psikolojik açıklamalar*. İstanbul: Sistem.
- Durna, H. (2018). *Sosyal fobi. Kim korkar sosyal fobiden*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ecevit, Y. (2003). Toplumsal cinsiyetle yoksulluk ilişkisi nasıl kurulabilir? Bu ilişki nasıl çatışabilir? *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 83-88. <http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/495.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Edinyang, S. D. (2016). The significance of social learning theories in the teaching of social studies education. *International Journal of Sociology and Anthropology Research*, 2(1), 40-45.
- Eldoğan, D. (2018). Sosyal anksiyete bozukluğunun alt tipleri: heterojen bir tanı kategorisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(2), 202-217.

- Eren Gümüş, A. (1997). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 63176)
- Eren Gümüş, A. (2006). *Sosyal kaygı ile başa çıkma*. Ankara: Nobel.
- Eren Gümüş, A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 63-75.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 120-133.
- Erkan, Z., Güçray, S., & Çam, S. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin ana baba tutumları ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 64-75.
- Ersevimi, İ. (2010). *Freud ve psikanaliz temel ilkeleri*. İstanbul: Assos Özgür.
- Esen, E., Siyez, D., Soylu, Y., & Demirgürz, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet algısının toplumsal cinsiyet rolü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *e-International Journal of Educational Research*, 8(1), 46-63. <http://www.e-ijer.com/download/article-file/310185> adresinden edinilmiştir.
- Freud, S. (1961). *The dissolution of the oedipus complex*. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (2008). *Psikanaliz üzerine*. (A. Öneş, çev.). İstanbul: Say.
- Freud, S. (2009). *Yaşamım ve psikanaliz*. (K. Şipal, çev.). İstanbul: Say.
- Freud, S. (2017). *Cinsellik üzerine*. (E. Yıldırım, çev.). İstanbul: Oda.
- Frieze, I. H., Ferligoj, A., Kogovsek, T., Renner, T., Horvat, J., & Sarlija, N. (2003). Gender-role attitudes in university students in the United States, Slovenia, and Croatia. *Psychology of Women Quarterly*, 27, 256–261. doi: 10.1111/1471-6402.00105
- Gale Dolgin, K. (2014). *Ergenlik psikolojisi. Gelişim, ilişkiler ve kültür* (D. Özen, çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis.
- Geçtan, E. (2016). *İnsan olmak* (4. baskı). İstanbul: Metis.
- Gelman, S. (2003). The socialized child. In L. Nadelman, (Ed.), *Research manual in child development*. (2nd ed., pp. 285-415). London: Psychology Press. Retrieved from <https://books.google.com.tr>
- Gerçik, İ. Z. (2014). *İletişim psikolojisi*. İstanbul: Küre.
- Ginsburg G., & Silverman W.K. (2000). Gender role orientation and fearfulness in children with anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 14(1), 57–67.
- Goodman, S. H., & Kantor, D. (1983). Influence of sex-role identity on two indices of social anxiety. *Journal of Research in Personality*, 17(4), 443-450.
- Gökkaya, M. (2016). *Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal kaygı, depresyon ve anne-baba tutumları ile mükemmelliyetçilik eğilimleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 430573)
- Güldü, Ö., Kart, M. E. (2007). Toplumsal cinsiyet rolleri ve siyasal tutumlar. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 64(3), 98-116. doi.org/10.1501/SBFder_0000002114.

- Gültekin B.K., Dereboy F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 150-158.
- Gümüş A. E. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33(1), 99-108
- Gümüşoğlu, F. (2008). Ders kitaplarında toplumsal cinsiyet. *Toplum ve Demokrasi*, 4(2), 39-50.
- Gündoğdu, K., & Ozan, C. (2013). Bilgisayar destekli öğretim. B. Oral (Ed.), *Öğrenme öğretme kuram ve yaklaşımları içinde* (2. baskı, ss. 385-410). Ankara: Pegem Akademi.
- Günindi Ersöz, A. (2016). *Toplumsal cinsiyet sosyolojisi*. Ankara: Anı.
- Güz, H., & Dilbaz, N. (2003). Sosyal kaygı bozukluğu ile panik bozukluğu olgularının demografik ve bazı klinik özellikler açısından karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 6, 32-38.
- Haas, A. (1979). Male and female spoken language differences: Stereotypes and evidence. *Psychological Bulletin*, 86(3), 616-626.
- Halim, M. L., & Ruble, D. (2010). Gender identity and stereotyping in early and middle childhood. In *Handbook of gender research in psychology* (pp. 495-525). Springer, New York, NY.
- Halpern, H. P., & Perry-Jenkins, M. (2016). Parents' gender ideology and gendered behavior as predictors of children's gender-role attitudes: A longitudinal exploration. *Sex Roles*, 74(11-12), 527-542.
- Hamamcı, Z., & Büyüköztürk, Ş. (2003) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111.
- Heimberg, R. G. (2002). Cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder: Current, status and future directions. *Biological Psychiatry*, 51, 101-108.
- Helgeson, V. S. (2016). *The psychology of gender* (Fourth Edition). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Hettema, J. M., Prescott, C. A., Myers, J. M., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2005). The structure of genetic and environmental risk factors for anxiety disorders in men and women. *Archives of General Psychiatry*, 62(2), 182-189.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., and Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 27(12), 1117-1127. doi: 10.1002/da.20759
- Hoy, W. A. (2015). *Eğitim psikolojisi* (D. Özen, çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Iancu I, Bodner E, Joubran S, Lupinsky Y, Barenboim D. (2015). Negative and positive automatic thoughts in social anxiety disorder. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 52(2), 129-35.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 219942)

- Kaplan, S. C., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Olino, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2017). The cognitive distortions questionnaire (cd-quest): Validation in a sample of adults with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 41(4), 576-587. doi 10.1007/s10608-017-9838-9
- Karabacak, A., Yıldırım, N., Adıgüzel, E., & Kurt, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin aile ile ilgili değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 516-533.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel.
- Kashdan, T. B., Volkmann, J. R., Breen, W. E., & Han, S. (2007). Social anxiety and romantic relationships: The costs and benefits of negative emotion expression are context-dependent. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(4), 475-492.
- Kavuncu, A. N. (1987). *Bem Cinsiyet Rolü Envanteri' ni Türk toplumuna uyarlama çalışmaları* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 1939)
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth*. New York: Springer.
- Kervancıoğlu, H. (2016). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454203)
- Kılınç, H., & Sevim, S. A. (2005). Loneliness and cognitive distortions among adolescents. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 38(2), 69-88.
- Kim, E. J. (2005). The effect of the decreased safety behaviors on anxiety and negative thoughts in social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(1), 69-86.
- Kottak, C. P. (2001). *Antropoloji. İnsan çeşitliliğine bir bakış*. (B. Aydın-Şafak, çev.). Ankara: Ütopya.
- Köroğlu, E. (2006). *Kaygılarımız korkularımız nedir? Nasıl baş edilir?* Ankara: HYB.
- Köse, E. (2017). *Sosyal kaygı bozukluğunun erken dönem uyum bozucu şemalar ve ebeveynlik stilleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 460089)
- Kurtyılmaz, Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 286823)
- Leahy, R. L. (2008). *Bilişsel terapi yöntemleri* (H. Türkçapar & E. Köroğlu, çev. ed.). Ankara: Hyb. (Çalışmanın orijinali 2003'te yayımlanmıştır.)
- Leahy, R. L., & Holland, S. J. (2009). *Depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedavi planları ve girişimleri* (S. Aslan, çev. ed.). Ankara: Hyb. (Çalışmanın orijinali 2000'de yayımlanmıştır.)
- Leaper, C. (2013). Parents' socialization of gender in children. *Gender: Early socialization*, 1-4.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 94-112.
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R., & Allen, N. B. (1998). Gender differences in anxiety disorders and anxiety symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(1), 109-117.

- Lindsey, L. L. (2016). *Gender roles: A sociological perspective*. (Sixth Edition). London: Routledge.
- Luan, Y., Cao, J., Zhou, Y., Yang, J., & Li, Y. (2015). Relation between sex role and social anxiety and the mediating effect of self-acceptance study in college students. *Chinese Mental Health Journal*, (29)4.
- M.E.B. (2014). *Eğitimde toplumsal cinsiyet eşitliğinin geliştirilmesi projesi (ETCEP)*.
- Mahaffey, B. L., Wheaton, M. G., Fabricant, L. E., Berman, N. C., & Abramowitz, J. S. (2013). The contribution of experiential avoidance and social cognitions in the prediction of social anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(1), 52-65. doi: 10.1017/S1352465812000367
- Markovic, V. B., & Alčaković, S. (2013). Gender stereotypes and gender differences in language usage. Paper presented at the meeting of the International Conference on Foreign Language Teaching and Applied Linguistics, Sarajevo.
- Martin, C. L., & Ruble, D. (2004). Children's search for gender cues: Cognitive perspectives on gender development. *Current Directions in Psychological Science*, 13(2), 67-70.
- Martin, C. L., Ruble, D. N., & Szkrybalo, J. (2002). Cognitive theories of early gender development. *Psychological Bulletin*, 128(6), 903-933. doi: 10.1037//0033-2909.128.6.903
- Maurya, A. K., Sharma, P., & Hari A. (2016, March). *Role of gender in cognitive distortions and depression among adolescents*. Paper presented at the meeting of the International Conference on Psychosocial Perspectives on Health and Well-being, New Delhi, India.
- McHenry, J., Carrier, N., Hull, E., & Kabbaj, M. (2014). Sex differences in anxiety and depression: role of testosterone. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35(1), 42-57. doi: 10.1016/j.yfrne.2013.09.001
- Merchant, K. (2012). *How men and women differ: gender differences in communication styles, influence tactics, and leadership styles* (Unpublished CMC Senior Thesis). Claremont Colleges, America .
- Moreno, A. L., Osório, F. D. L., Martin-Santos, R., & Crippa, J. A. S. (2016). Heritability of social anxiety disorder: a systematic review of methodological designs. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 43(4), 83-92. doi.org/10.1590/0101-60830000000090
- Moscovitch, D.A., Hofmann, S. G., & Litz, B.T. (2005). The impact of self-construals on social anxiety: a gender-specific interaction. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 659-672.
- Mosing, M. A., Gordon, S. D., Medland, S. E., Statham, D. J., Nelson, E. C., Heath, A. C., ... & Wray, N. R. (2009). Genetic and environmental influences on the co-morbidity between depression, panic disorder, agoraphobia, and social phobia: a twin study. *Depression and Anxiety*, 26(11), 1004-1011.
- Muller, J. E., Koen, L., Seedat, S., & Stein, D. J. (2005). Social anxiety disorder: current treatment recommendations. *CNS Drugs*, 19(5), 377-391.
- Neal, J. A., & Edelmann, R. J. (2003). The etiology of social phobia: Toward a developmental profile. *Clinical Psychology Review*, 23(6), 761-786.
- Newman, M. L., Groom, C. J., Handelman, L. D., & Pennebaker, J. W. (2008). Gender differences in language use: An analysis of 14,000 text samples. *Discourse Processes*, 45(3), 211-236.

- Oakley, A. (1985). *Sex, gender and society*. London: Temple Smith.
- Oğuz, G. Y. (2000). Cinsiyet rolleri ile ilgili stereotiplerin televizyonda sunumu. *Kurgu Dergisi*, 17, 35-43. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/150372> adresinden edinilmiştir.
- Okan, Z. A. (1998). Dil ve cinsiyet: reklam dili çözümlemesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(5), 187-198.
- Ollendick, T. H., & Hirshfeld-Becker, D. R. (2002). The developmental psychopathology of social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 51(1), 44-58.
- Öcal Yüceol, S. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 441119)
- Öngen, B., ve Aytaç, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam değerleri ilişkisi. *Sosyoloji Konferansları*, 48(2), 1-18.
- Özbay, Y., ve Palancı, M. (2001, Eylül). *Sosyal kaygı ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması*. VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, ODTÜ, Ankara.
- Özcan, A. (2012). *Toplumsal cinsiyet eğitiminin üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rol tutumlarına fikir* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 305978)
- Özdikmenli Demir, G. (2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4(1), 101-123. <http://www.acarindex.com/-1423868556.pdf> adresinden edinilmiştir.
- Özer, A. R. (2017). *Öğretmenlerde sosyal kaygı düzeyi ve iletişim becerilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 458550)
- Öztürk, M. O. (1985). *Psikanaliz ve psikoterapi*. Ankara: Sevinç Matbaası.
- Öztürk, M., Sayar, K., Uğurad, I., & Tüzün, Ü. (2005). Sosyal fobisi olan çocukların annelerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(2), 60-64.
- Palancı, M. (2004, Temmuz). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunulan bildiri. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Perry, D. G., & Pauletti, R. E. (2011). Gender and adolescent development. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 61-74. doi: 10.1111/j.1532-7795.2010.00715.x
- Powell, G. N., & Greenhaus, J. H. (2010). Sex, gender, and decisions at the family - work interface. *Journal of Management*, 36(4), 1011-1039.
- Real, T. (2004). *Erkekler Ağlamaz*. (Z. Koltukçuoğlu, çev.) İstanbul: Kuraldışı. (Çalışmanın orijinali 2004' te yayımlanmıştır.)
- Rheingold, A. A., Herbert, J. D., & Franklin, M. E. (2003). Cognitive bias in adolescents with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 27(6), 639-655.
- Rose, J., Mackey-Kallis, S., Shyles, L., Barry, K., Biagini, D., Hart, C., & Jack, L. (2012). Face it: The impact of gender on social media images. *Communication Quarterly*, 60(5), 588-607. doi.org/10.1080/01463373.2012.725005
- Saraç, S. (2013). Toplumsal cinsiyet içinde *Toplumsal cinsiyet ve yanlısamları* L. Gültekin, G. Güneş, C. Ertung, & A. Şimşek (Ed.), Ankara: Atılım Üniversitesi.

- Sarı, Ö. (2011). Toplumsal cinsiyet ve mesleki rol ilişkisi: Hemşirelik bölümünde okuyan erkek öğrenciler örneği. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 493-504.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669. doi: 10.1037//0033-2909.92.3.641
- Seçgin, F., & Tural, A. (2011). Sınıf öğretmenliği bölümü öğretmen adaylarının toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları. *Education Sciences*, 6(4), 2446-2458.
- Sertelin Mercan, Ç., & Yavuzer, H. (2017). Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(63), 1187-1202. DOI: 10.17755/esosder.291364
- Sheehan, E. (2003). *Kaygı bozuklukları. Kaygı fobiler ve panik ataklar* (M. Sağlam, çev.). İstanbul: Alfa. (Çalışmanın orijinali 1999’ da yayımlanmıştır.)
- Signorielli, N. (1990). Children, television, and gender roles: Messages and impact. *Journal of Adolescent Health Care*, 11(1), 50-58.
- Singh, S., & Hope, D. (2009). Cognitive-behavioral approaches to the treatment of social anxiety disorder. *The Israel Journal Of Psychiatry And Related Sciences*, 46(1), 62-69.
- Stopa, L., & Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 31(3), 255-267.
- Suadiye, Y. & Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.
- Subon, F. (2013). Gender differences in the use of linguistic forms in the speech of men and women in the Malaysian context. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 13(3), 67-79. Retrieved form <http://www.iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/Vol13-issue3/I01336779.pdf>
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Şahin, A. R. (1993, Mayıs). *Anksiyete bozukluklarının etiyolojisi*. 2. Anksiyete Bozuklukları Sempozyumu’nda sunulan sözlü bildiri, Sivas.
- Şahin, H., İşleyen, F., & Özdemir, S. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin romantik ilişki durumları ve sosyal ağ kullanımlarına göre etkileşim kaygısı ve sosyal destek algılarının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 25-36.
- Şenaras, A. E., Baysal, B., Aca, Z., & Çetin, I. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, yalnızlık ve özsaygı düzeylerinin faktör analizi ile incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (46), 13-27.
- Şimşek, Ç. (2014). *Polis memurlarının evlilik doyumları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve cinsiyet rollerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi’nden edinilmiştir. (Tez No. 375302)
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloğlu, çev. ed.). Ankara: Nobel. (Çalışmanın orijinali 2013’ te yayımlanmıştır.)
- Tan, M. (2000). *Eğitimde kadın-erkek eşitliği ve Türkiye gerçeği. Kadın-erkek eşitliğine doğru yürüyüş: Eğitim, çalışma yaşamı ve siyaset*. İstanbul: TÜSİAD,
- Tarhan, N. (2005). *Kadın psikolojisi*. İstanbul: Nesil.

- Taylor, S. E., Sears, D. O., & Peplau, L. A. (2007). *Sosyal psikoloji*. (A. Dönmez, çev.). İstanbul: İmge Kitabevi.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454301)
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., & Liebowitz, M. R. (1998). An investigation of gender differences in social phobia. *Journal of anxiety disorders*, 12(3), 209-223.
- Türe, H. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyini etkileyen etkenler, anne-babaya bağlanma ve yetişkin bağlanma biçimleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14, 310-317. doi:10.5455/apd.36697
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 28, 452-456.
- Türkçapar, H. (2017). *Bilişsel terapi* (10. baskı). Ankara: Hyb.
- Türkçapar, H., Sungur, M. Z., & Sargin, E. (2009). Bilişsel davranışçı terapiler. E. Köroğlu & H. Türkçapar (Ed.), *Psikoterapi yöntemleri kuramlar ve uygulama yöntemleri* içinde (1. baskı, ss. 77-145). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Uçar, F. (2015). Facebook'ta benlik sunumu ve toplumsal cinsiyet rolleri. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(1), 312-338. doi.org/10.18094/si.90317
- Ülkü, H. (2017). *Gençlerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 460724)
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 210272)
- Ünal, F., Tarhan, S., ve Köksal, E. Ç. (2017). Toplumsal cinsiyet algısını yordamada cinsiyet, sınıf, bölüm ve toplumsal cinsiyet oluşumunun rolü. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 227-236. doi: 10.14686/buefad.287496
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal cinsiyet ve cinsiyet rollerinin algılanışı. *Sosyoloji Konferansları*, (35), 29-56.
- Vefikuluçay, A. G. D., Zeyneloğlu, A. G. S., Eroğlu, K., & Taşkın, L. (2007). Kafkas Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin bakış açıları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 14(2), 26-38.
- Ventress, K. (1975). *A cognitive developmental study of children's sex-role development*. (MSc thesis). Retrieved from https://open.uct.ac.za/bitstream/item/12765/thesis_hum_1975_1975_ventress_k.pdf?sequence=1
- Wells, A. (1997). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: A Practice Manual and Conceptual Guide*. U.K.: Wiley.
- Wells, A. (2015). Anksiyete bozukluklarında bilişsel terapi vaka formülasyonu. E. Şenol Durak, M. Durak, & U. Kocatepe (Ed.), *Bilişsel Davranışçı Terapide Vaka Formülasyonu* içinde (1. baskı, ss. 52-80). Ankara: Nobel.
- Witt, S. D. (1997). Parental influence on children's socialization to gender roles. *Adolescence*, 32(126), 253- 259. Retrieved from <http://psycnet.apa.org/record/1997-04650-001>

- Wittchen, H. U., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (1999). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and comorbidity. *Psychological Medicine*, 29(2), 309-323.
- Wood, J. T. (1994). Gendered media: The influence of media on views of gender. *Gendered lives: Communication, Gender and Culture*, 231-244. Retrieved from <http://www1.udel.edu/comm245/readings/GenderedMedia.pdf>
- Xia, X. (2013). Gender differences in using language. *Theory and Practice in Language Studies*, 3(8), 1485-1489. doi:10.4304/tpls.3.8.1485-1489
- Yaycı, L., & Düşmez, İ. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolleri tutumları ve atılganlık düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 34-62.
- Yıldırım, T., Çırak, Y. & Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 85-100.
- Yılmaz, D. V., Zeyneloğlu, S., Kocaöz, S., Kısa, S., Taşkın, L., & Eroğlu, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin görüşleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 775-792.
- Yılmaz, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin eş seçimi tercihlerine göre toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 488655).
- Yolaç, P. (2003). Sosyal fobi ve bilişsel davranışçı tedavi yaklaşımı. I. Savaşır, G. Soygüt & E. Kabakçı (Ed.), *Bilişsel davranışçı terapiler içinde* (3. baskı, ss. 47-71). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Zeyneloğlu, S., & Terzioğlu, F. (2011). Toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40(40), 409-420.
- Zvolensky, M. J., Lejuez, C. W., & Eifert, G. H. (2000). Prediction and control: Operational definitions for the experimental analysis of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38(7), 653-663. doi: 10.1016/S0005-7967(99)00090-X

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Arkadaşlar,

Elinizdeki bu ölçekler, üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesini ve gelecekteki uygulamalar için önerilerde ve geliştirmelerde bulunmayı amaçlamaktadır. Vereceğiniz samimi bilgiler araştırmanın doğru sonuçlar üretmesi açısından önemlidir. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Şeyma BİLGİZ
Atatürk Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Sizin için uygun olan seçeneğin içini kurşun kalem veya koyu renkli bir tükenmez kalem ile karalayınız. Ölçekler optik okunacağı için lütfen işaretlemeyi doğru yapınız.

Cevap İşaretleme: Doğru = ● Hatalı = ✗ ✓ ⊕

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz? ☐ Kız
☐ Erkek

Sınıfınız? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Karşı cinsten biriyle yakın
bir ilişkiniz var mı? ☐ Evet
☐ Hayır

En uzun süre
yaşadığınız yer? ☐ Köy/Kasaba
☐ İlçe
☐ İl
☐ Büyükşehir

Öğrenim gördüğünüz fakülteyi lütfen yazınız:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ (Bu alana kodlama yapmayınız)

Lütfen arka sayfadan devam ediniz...

EK 2. Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği

Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği

Aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak size en uygun olan kutucuğu karalayınız.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kızlar, ekonomik bağımsızlıklarını kazandıklarında ailelerinden ayrı yaşayabilmelidir.	1	2	3	4	5
2. Erkeğin evde her dediği yapılmalıdır.	1	2	3	4	5
3. Kadının yapacağı meslekler ile erkeğin yapacağı meslekler ayrı olmalıdır.	1	2	3	4	5
4. Evlilikte çocuk sahibi olma kararını eşler birlikte vermelidir.	1	2	3	4	5
5. Bir genç kızın evleneceği kişiyi seçmesinde son sözü baba söylemelidir.	1	2	3	4	5
6. Kadının erkek çocuk doğurması onu değerini artırır.	1	2	3	4	5
7. Kadının doğurganlık özelliği nedeniyle, iş başvurularında erkekler tercih edilmelidir.	1	2	3	4	5
8. Ailede ev işleri, eşler arasında eşit paylaşılmalıdır.	1	2	3	4	5
9. Kadının yaşamıyla ilgili kararları kocası vermelidir.	1	2	3	4	5
10. Kadınlar kocalarıyla anlaşamadıkları konularda tartışmak yerine susmayı tercih etmelidir.	1	2	3	4	5
11. Bir genç kız evlenene kadar babasının sözünü dinlemelidir.	1	2	3	4	5
12. Ailenin maddi olanaklarından kız ve erkek çocuk eşit yararlanmalıdır.	1	2	3	4	5
13. Çalışma yaşamında kadınlara ve erkeklere eşit ücret ödenmelidir.	1	2	3	4	5
14. Bir erkeğin karısını aldatması normal karşılanmalıdır.	1	2	3	4	5
15. Kadının çocuğu olmuyorsa erkek tekrar evlenmelidir.	1	2	3	4	5
16. Kadının temel görevi anneliktir.	1	2	3	4	5
17. Evin reisi erkektir.	1	2	3	4	5
18. Dul kadın da dul erkek gibi yalnız başına yaşayabilmelidir.	1	2	3	4	5
19. Bir genç kızın flört etmesine ailesi izin vermelidir.	1	2	3	4	5
20. Ailede kararları eşler birlikte almalıdır.	1	2	3	4	5
21. Bir kadın akşamları tek başına sokağa çıkabilmelidir.	1	2	3	4	5
22. Eşler boşandığında mallar eşit paylaşılmalıdır.	1	2	3	4	5
23. Kız bebeğe pembe, erkek bebeğe mavi renkli giysiler giydirilmelidir.	1	2	3	4	5
24. Erkeğin en önemli görevi evini geçindirmektir.	1	2	3	4	5
25. Erkeğin maddi gücü yeterliyse kadın çalışmamalıdır.	1	2	3	4	5
26. Evlilikte, kadın istemediği zaman cinsel ilişkiyi reddetmelidir.	1	2	3	4	5
27. Mesleki gelişme fırsatlarında kadınlara ve erkeklere eşit haklar tanınmalıdır.	1	2	3	4	5
28. Evlilikte erkeğin öğrenim düzeyi kadından yüksek olmalıdır.	1	2	3	4	5
29. Bir kadın cinsel ilişkiyi evlendikten sonra yaşamalıdır.	1	2	3	4	5
30. Ailede erkek çocuğun öğrenim görmesine öncelik tanınmalıdır.	1	2	3	4	5
31. Erkeğin evleneceği kadın bakire olmalıdır.	1	2	3	4	5
32. Alışveriş yapma, fatura ödeme gibi ev dışı işlerle erkek uğraşmalıdır.	1	2	3	4	5
33. Erkekler statüsü yüksek olan mesleklerde çalışmalıdır.	1	2	3	4	5
34. Ailede kazancın nasıl kullanılacağına erkek karar vermelidir.	1	2	3	4	5
35. Bir erkek gerektiğinde karısını dövmelidir.	1	2	3	4	5
36. Evlilikte gebelikten korunmak sadece kadının sorumluluğudur.	1	2	3	4	5
37. Bir kadın doktora gittiğinde kadın doktora muayene olmalıdır.	1	2	3	4	5
38. Evlilikte erkeğin yaşı kadından büyük olmalıdır.	1	2	3	4	5

Lütfen arka sayfadan devam ediniz...

EK 3. Sosyal Kaygı Ölçeği

Sosyal Kaygı Ölçeği

Aşağıda günlük hayatta kişiler arası ilişkilerde karşılayabileceğiniz durumları yansıtan cümleler verilmiştir. Her bir rakamın ifade ettiği sıklık durumunu sizi yansıtacak şekilde doldurmanızı rica ederim.

	Hiçbir Zaman	Çok Az	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Sorulan soruların cevabını bilsem dahi cevaplamaktan çekinirim.	0	1	2	3	4
2. Birisiyle konuşurken göz göze gelmekten kaçınırım.	0	1	2	3	4
3. Ancak basit işlerde başarılı olabilirim.	0	1	2	3	4
4. Hatalı davranmamak için kendimi sürekli kontrol ederim.	0	1	2	3	4
5. Küçük düşmekten daha kötü hiçbir şey olamaz.	0	1	2	3	4
6. Birisiyle konuşurken yüzüm kızarır.	0	1	2	3	4
7. Önemli birisiyle konuşurken sesimin titremesine engel olamam.	0	1	2	3	4
8. Bana bakılırken bir şey yapamam.	0	1	2	3	4
9. Beğenilecek bir tarafımın olmadığını düşünüyorum.	0	1	2	3	4
10. İnsanların beni kabul etmeleri için hata yapmamalıyım.	0	1	2	3	4
11. Hata yaparsam insanlarla olan iyi ilişkilerim bozulur.	0	1	2	3	4
12. Karşı cinsten birisiyle konuşurken zorlanırım.	0	1	2	3	4
13. Konuşurken hata yapmamaya özen gösteririm.	0	1	2	3	4
14. Fiziksel görüntümden genel olarak memnun değilim.	0	1	2	3	4
15. Başkalarının beni beğeneceği şekilde davranmaya özen gösteririm.	0	1	2	3	4
16. Kalabalık bir ortamda bir şey yaparken herkesin bana baktığını düşünürüm.	0	1	2	3	4
17. Hep yanlış anlaşılmaktan korkarım.	0	1	2	3	4
18. Reddedilmek benim için küçük düşmek demektir.	0	1	2	3	4
19. Ya hata yaparsam endişesiyle birçok davranışımı ertelediğim olur.	0	1	2	3	4
20. Başkaları tarafından eleştirilmekten korkarım.	0	1	2	3	4
21. Büyük ve lüks bir mağazadan fiyat sormaya çekinirim.	0	1	2	3	4
22. Geç kaldığımda sınıfa girmekte zorlanırım.	0	1	2	3	4
23. Hiçbir şeye yaramadığımı düşünüyorum.	0	1	2	3	4
24. Yeni tanıştığım insanlarla konuşacak bir şey bulmakta güçlük çekerim.	0	1	2	3	4
25. Sınıf karşısında konuşmakta güçlük çekerim.	0	1	2	3	4
26. Toplu ortamlarda kalabalığa karşımak yerine bir kişi ile sohbet etmeyi tercih ederim.	0	1	2	3	4
27. Anlamadığım şeyleri başkalarına sormaktan çekinirim.	0	1	2	3	4
28. Bildiğim bir konu hakkında dahi olsa kalabalık önünde konuşmam.	0	1	2	3	4
29. Birisiyle konuşacakken konuşmaya karşımdaki kişinin başlamasını beklerim.	0	1	2	3	4
30. Bir gruba/topluluğa üye olmak benim için hep zor olmuştur.	0	1	2	3	4

Lütfen arka sayfadan devam ediniz...

EK 4. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı belirtiniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemelerinizi sizin genel olarak düşündüğünüzü dikkate alarak cevaplayınız.

	Hiç katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Oldukça katılmıyorum	Tamamen katılmıyorum
1. İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. İnsanlar beni hiç anlamıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Bu hayatta gerçek dost yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğumu anlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Her zaman sosyal bir grupta yer almalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. İnsanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ölçekler Bitti

Sabırınız ve hassasiyetiniz için teşekkürler...

EK 5. Araştırma İzin Yazıları



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 29202147-300-E.1800111496
Konu : Uygulama İzni (Şeyma BİLGİZ)

05.04.2018

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 27.03.2018 tarihli ve 88179374-300-E.1800100938 sayılı belge.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Şeyma BİLGİZ'in **"Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Algıları ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bilişsel Çarpıtmaları Açısından İncelenmesi"** konulu tezinin uygulama anketini Nisan 2018-Ağustos 2018 tarihleri arasında Fakültemiz öğrencilerine uygulaması, ders akışını bozmayacak şekilde bizzat kendisi yapması koşuluyla Dekanlığımızca uygun görülmektedir.

Bilgilerinizi arz ederim.

Prof.Dr. Kemal DOYMUŞ
Dekan

Atatürk Üniversitesi Kâzım Karabekir Eğitim Fakültesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2314001
Elektronik A : <http://www.atauni.edu.tr/#kazim-karabekir-egitim-fakultesi>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Lütfi Ya ar TUTUK
Faks: +90 442 2314288
E-Posta: kkegtfak@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=B87BC61>



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 63092398-302.08.01-E.1800102604
Konu : Uygulama İzni (Şeyma BİLGİZ)

28.03.2018

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 27.03.2018 tarihli ve 88179374-300-E.1800100938 sayılı belge.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü 15030205008 nolu yüksek lisans öğrencisi Şeyma Bilgiz'in "Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Algıları ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bilişsel Çarpıtmaları Açısından İncelenmesi" konulu tez uygulaması için Nisan 2018- Ağustos 2018 tarihleri arasında Fakültemiz öğrencileri ile uygulama yapma isteği, gönüllülük esas çerçevesinde, Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof.Dr. Reşat KARCIOĞLU
Dekan

Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2311906
Elektronik A : <http://www.atauni.edu.tr/#iktisadi-ve-idari-bilimler-fakultesi>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Gülistan ARSLANTA
Faks: +90 442 2311907
E-Posta: iibf@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=CD63DE3>



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İlahiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 19891467-300-E.1800132524
Konu : Uygulama İzni (Şeyma BİLGİZ)

26.04.2018

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 16.04.2018 tarihli ve 88179374-300-E.1800122168 sayılı belge.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü 15030205008 nolu yüksek lisans öğrencisi Şeyma Bilgiz'in "Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Algıları ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bilişsel Çarpıtmaları Açısından İncelenmesi" konulu tezini Fakültemiz öğrencileriyle Nisan 2018-Ağustos 2018 tarihleri arasında uygulama talebi dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Mustafa KAYA
Dekan V.

Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2311909
Elektronik A : <http://www.atauni.edu.tr/#ilahiyyat-fakultesi>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Fatih DEMİR
Faks: +90 442 2313655
E-Posta: erilfak@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=EF4241A>



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Mühendislik Fakültesi Dekanlığı
Öğrenci İşleri Bürosu

Sayı : 48942413-300-E.1800121963
Konu : Uygulama İzni (Şeyma BİLGİZ)

16.04.2018

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.04.2018 tarihli ve 88179374-300-E.1800118226 sayılı belge.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü 15030205008 nolu yüksek lisans öğrencisi Şeyma BİLGİZ'in "Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Algıları ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bilişsel Çarpıtmaları Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında Fakültemiz öğrencilerine yönelik yapmak istediği anket çalışması için izin talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Hikmet ALTUN
Dekan

Atatürk Üniversitesi Mühendislik Fakültesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2314501
Elektronik A : <http://www.atauni.edu.tr/#muhendislik-fakultesi>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Recep KUZİY
Faks: +90 442 2314910
E-Posta: muhendis@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=D75F585>



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Tıp Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 42190979-929-E.1800132997
Konu : Uygulama İzni (Şeyma BİLGİZ)

26.04.2018

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 12.04.2018 tarihli ve 88179374-300-E.1800118226 sayılı belge.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü 15030205008 nolu yüksek lisans öğrencisi Şeyma Bilgiz'in **"Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Algıları ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bilişsel Çarpıtmaları Açısından İncelenmesi"** konulu tezini yürütebilmesi için ilgili ölçekleri Nisan 2018 - Ağustos 2018 tarihleri arasında Fakültemiz öğrencilerine uygulama talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Akın LEVENT
Dekan

Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 3446501
Elektronik A : <http://www.atauni.edu.tr/#!birim=tip-fakultesi>
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Esra B L C
Faks: +90 442 3446528
E-Posta: tipfak@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=91A874C>



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 80131151-300-E.1800105886
Konu : Uygulama İzni (Şeyma BİLGİZ)

02.04.2018

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 27.03.2018 tarihli ve 88179374-300-E.1800100938 sayılı belge.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü 15030205008 nolu yüksek lisans öğrencisi Şeyma BİLGİZ' in "Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Algıları ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bilişsel Çarpıtmaları Açısından İncelenmesi" konulu tezinin uygulamasını Nisan 2018- Ağustos 2018 tarihleri arasında fakültemiz öğrencileri ile yapması uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Mağfiret KAŞIKÇI
Dekan

Atatürk Üniversitesi Merkez Kampüsü Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı 25240 ERZURUM
Tel: +90 442 2311233
Elektronik A : <http://www.atauni.edu.tr>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Abdulkadir A
Faks: +90 442 2360984
E-Posta: hemsirelik@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=40943EC>



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Edebiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 82806933-300-E.1800102464
Konu : Uygulama İzni (Şeyma BİLGİZ)

28.03.2018

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 26.03.2018 tarihli ve 56785782-300-E.1800099361 sayılı belge.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü 15030205008 nolu yüksek lisans öğrencisi Şeyma Bilgiz'in **"Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Algıları ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bilişsel Çarpıtmaları Açısından İncelenmesi"** konulu tezini uygulaması için Fakültemizdeki öğrencilere Nisan 2018- Ağustos 2018 tarihleri arasında uygulama talebi Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Veyis DEĞİRMENÇAY
Dekan

Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2311905
Elektronik A : <http://www.atauni.edu.tr/#edebiyat-fakultesi>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Burcu Bahar YAVUZ
Faks: +90 442 2311913
E-Posta: edebiyatfak@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=0FBF1EA>

EK 6. Ölçek Kullanım İzinleri

19.03.2018

Zimbra

Zimbra

seyma.bilgiz@atauni.edu.tr

Re: "Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği"

Kimden : Simge.Zeyneloglu <simge@gantep.edu.tr>

19 Mar 2018 Pzt 00:36

Konu : Re: "Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum Ölçeği"

3 ek

Kime : Seyma Bilgiz <seyma.bilgiz@atauni.edu.tr>

On Thu, 15 Mar 2018 15:46:34 +0300 (MSK), Seyma Bilgiz wrote
> Sayın hocam merhaba, Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik
> Danışmanlık Bölümünde araştırma görevlisiyim. Yüksek lisans tezimde
> ve bir araştırmada kullanmak üzere "Toplumsal Cinsiyet Rollerı Tutum
> Ölçeği" adlı ölçeğinizin kullanım iznini talep ediyorum. Eğer izniniz
> olursa, ölçeğin alt boyutlarını, ters madde olup olmadığını ve toplam
> puan alınıp alınmadığı ile ilgili bilgileri paylaşırsanız çok
> sevinirim. İyi çalışmalar dilerim. Atatürk Üniversitesi Arş. Gör.
> Seyma Bilgiz.

Doç.Dr.Simge ZEYNELOĞLU
Gaziantep Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Hemşirelik Bölümü
27310 Gaziantep
Tel: 0342 360 60 60-76740

Assoc.Prof.Simge ZEYNELOĞLU
Faculty of Health Sciences
Nursing Department
27310 Gaziantep Türkiye
Tel: +90 342 360 60 60-76740

 **201140SİMGE ZEYNELOĞLU.pdf**
122 KB

 **Ölçek değerlendirme.doc**
104 KB

 **TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ TUTUM ÖLÇEĞİ.doc**
91 KB

Zimbra

seyma.bilgiz@atauni.edu.tr

Re: "Sosyal Kaygı Ölçeği"**Kimden :** Seyma Bilgiz <seyma.bilgiz@atauni.edu.tr>

27 Şub 2018 Sal 23:23

Konu : Re: "Sosyal Kaygı Ölçeği"**Kime :** yasar ozbay <yasar.ozbay@hku.edu.tr>

İlginiz için çok teşekkür ederim hocam. Saygılar..

Kimden: "yasar ozbay" <yasar.ozbay@hku.edu.tr>**Kime:** "Seyma Bilgiz" <seyma.bilgiz@atauni.edu.tr>**Gönderilenler:** 27 Şubat Salı 2018 21:35:58**Konu:** Re: "Sosyal Kaygı Ölçeği"

Merhabalar,
ölçek ve ölçek bilgileri ekte. başka bir konu olursa yazabilirsiniz. selamlar

Prof.Dr. Yaşar ÖZBAY

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
REKTÖR YARDIMCISI

TEL: 0532 397 8979

27 Şubat 2018 13:44 tarihinde Seyma Bilgiz <seyma.bilgiz@atauni.edu.tr> yazdı:

Sayın hocalarım merhaba, Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde araştırma görevlisiyim. Yüksek lisans tezimde kullanmak üzere "Sosyal Kaygı Ölçeği" adlı ölçeğinizin kullanım iznini talep ediyorum. Eğer izniniz olursa, ölçeğin alt boyutlarını, ters madde olup olmadığını ve toplam puan alınıp alınmadığı ile ilgili bilgileri paylaşırsanız çok sevinirim. İyi çalışmalar dilerim. Atatürk Üniversitesi Arş. Gör. Şeyma Bilgiz.

Zimbra

seyma.bilgiz@atauni.edu.tr

Re: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği**Kimden :** zeynep hamamci <zeynephamamci@hotmail.com>

09 Mar 2018 Cum 09:25

Konu : Re: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

1 ek

Kime : Seyma Bilgiz <seyma.bilgiz@atauni.edu.tr>

merhaba ilgili makaleyi yolluyorum, hepsi negatif ifade tersten işaretlenen madde yok kolay gelsin

From: Seyma Bilgiz <seyma.bilgiz@atauni.edu.tr>**Sent:** Monday, March 5, 2018 6:11 PM**To:** hamamci**Subject:** Fwd: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

----- İletilen Mesaj -----

Kimden: "Seyma Bilgiz" <seyma.bilgiz@atauni.edu.tr>

Kime: "hamamci" <hamamci@gantep.edu.tr>

Gönderilenler: 27 Şubat Salı 2018 15:49:42

Konu: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Sayın hocam merhaba, Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde araştırma görevlisiyim. Yüksek lisans tezimde kullanmak üzere "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği" adlı ölçeğinizin kullanım iznini talep ediyorum. Eğer izniniz olursa, ölçeğin alt boyutlarını, ters madde olup olmadığını ve toplam puan alınıp alınmadığı ile ilgili bilgileri paylaşırsanız çok sevinirim. İyi çalışmalar dilerim. Atatürk Üniversitesi Arş. Gör. Seyma Bilgiz.

 **The Interpersonal Cognitive Distortions Scale.doc**
157 KB

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmanın yazarı, 1992'nin Ekim ayında Erzurum'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimlerini Erzurum'da tamamladı. 2011-2015 yılları arasında eğitim gördüğü, Atatürk Üniversitesi Okul Öncesi Öğretmenliği bölümünden sınıf birinciliği ile mezun oldu. 2015 yılı itibari ile Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde ve Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Okul Öncesi Öğretmenliği bölümlerinde yüksek lisans eğitimine başladı. Aynı yılın Aralık ayından itibaren, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaya başlamış olup, görevine devam etmektedir.

