

Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Bilişsel Çarpıtmaların Sosyal Kaygı Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi^{*,**}

Investigating the Predictive Effects of Gender Perceptions and Cognitive Distortions on Social Anxiety^{*,**}

Şeyma BİLGİZ ÖZTÜRK, İsmail AY

ÖZ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin, toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel çarpıtmaları açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Atatürk Üniversitesi, 2017-2018 eğitim öğretim yılında yedi farklı fakültede öğrenim görmüş, 1053 öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan 'Kişisel Bilgi Formu' katılımcıların cinsiyet, fakülte, sınıf, en uzun süre ikamet edilen yer ve karşı cinsten yakın bir ilişkinin olup olmadığını belirlemeyi amaçlayan demografik bilgileri içermektedir. Öğrencilerin 'Sosyal Kaygı Ölçeği' sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için; 'Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği' toplumsal cinsiyet algılarını belirleyebilmek için ve 'İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği' ise bilişsel çarpıtmalarını ölçebilmek amacıyla kullanılmıştır. Veriler, SPSS programında betimsel analizler, bağımsız örneklem için t-testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

Değerlendirmeler sonucunda, sosyal kaygı ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde, sosyal kaygı ile toplumsal cinsiyete dair eşitlikçilik algısı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sosyal kaygının % 25.4 düzeyinde bilişsel çarpıtmalar, % 2.4 düzeyinde ise toplumsal cinsiyet algıları tarafından yordandığı bulgusuna erişilmiş ve sonuçlar literatür varlığında değerlendirilerek, gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Toplumsal cinsiyet, Sosyal kaygı, Bilişsel çarpıtma

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the social anxiety levels of college students in terms of their gender perceptions and cognitive distortions. In this study, the correlational survey model was applied. The data were collected from 1053 undergraduates who were studying at seven different faculties of Ataturk University 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 most extended period of time, and the

Bilgiz Öztürk Ş., & Ay, İ. (2020). Toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 10(2), 234-241. <https://doi.org/10.5961/jhes.2020.385>

*Bu çalışma, 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde (25-27 Ekim 2018, Samsun, Türkiye) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

*This study was presented as an oral presentation at the 20th International Psychological Counseling and Guidance Congress (October 25-27, 2018, Samsun, Turkey).

**Bu çalışma aynı başlıklı yüksek lisans tezinin bir bölümünden oluşmakta olup, Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimince Desteklenmiştir. Proje Numarası: SYL-2018-6688".

**This work consists of a part of the master's thesis with the same title and it was supported by Research Fund of the Ataturk University. Project Number: SYL-2018-6688".

Şeyma BİLGİZ ÖZTÜRK (✉)

ORCID ID: 0000-0002-6506-7236

Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Erzurum, Türkiye
Ataturk University, Kazim Karabekir Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Erzurum, Turkey
seyma.bilgiz@atauni.edu.tr

İsmail AY

ORCID ID: 0000-0001-8364-7149

Atatürk Üniversitesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Erzurum, Türkiye
Ataturk University, Kazim Karabekir Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Erzurum, Turkey

Geliş Tarihi/Received : 04.02.2020

Kabul Tarihi/Accepted : 29.04.2020

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 gender perceptions. And finally, the Interpersonal Cognitive Distortions Scale was used to measure the 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.

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 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 in 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

GİRİŞ

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, düşündüğü, 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.

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, büyük ölçüde o toplumun benimsediği ve benimsetmeğe çalıştığı, toplumsal cinsiyet algısından etkilenir (Günindi Ersöz, 2016; Öngen & Aytaç, 2013). Tüm bu süreçler açısından, dünyada kalkınma ve barışın sağlanması için kadının toplumsal statüsünün artırılması ve sosyal yaşamın her alanına, kadın ve erkeklerin eşit olarak 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 unsur da toplumsal cinsiyet algısının eşitlikçi olmayışı ile doğrudan bağlantılıdır (Brenda & William, 1998; Hofmann, Asnaani & Hinton, 2010).

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 olduğu belirtilmektedir. 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 & Sapmaz, 2008).

Bu düşünme biçimleri ise olumsuz benlik değerlendirmelerine ve bilişsel çarpıtmalara neden olabilmektedir. Kısacası tüm bu süreç, sosyal kaygılı bireyin, geçmiş ve geleceğe dair düşüncelerini, tahminlerini ve beklentilerini içeren bilişsel bir yapıyı içermektedir (Heimberg, 2002). Bireylerin geçmiş yaşantılarını ve gelecek ilişkilerini etkileyen bu olumsuz yaşantılar değiştirilecek olsa bile, yaşanmışlıklara olan bakış açısını değiştirilerek, kişilerin 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).

Üniversite öğrencilerinden de, bu tür toplumsal sorunlar karşısında 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 arttırmak, 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). Özetle, 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 önem arz eder. Bu düşünce ile çalışmamızda, üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin, toplumsal cinsiyet algıları ve bilişsel çarpıtmaları açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışmamızda genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri aracılığı ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir (Karasar, 2014). Bu çalışmada toplumsal cinsiyet, sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtma değişkenleri ele alınarak aralarındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 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.

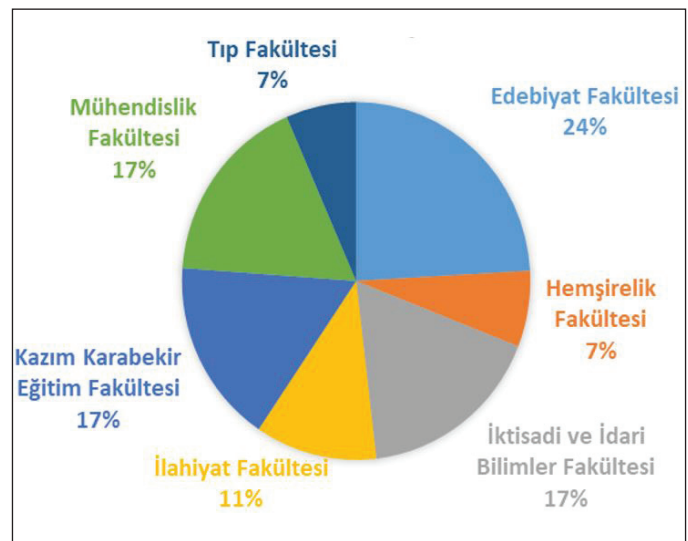
Araştırmanın örneklem büyüklüğünün hesaplanırken geniş kapsama sahip evren için % 99 güven aralığında, \pm % 1 örneklem hata payı ile gerekli örneklem büyüklüğü $n= 650$ olarak belirlenmiştir (Büyükoztürk, 2014). Seçilen örneklem grubunun temsil oranını artırabilmek ve olası veri kayıpları ile hatalı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

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 aşamada ise seçilen fakültelerden uygulama yapılacak öğrencilerin belirlenmesi için, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Şekil 1'de %7 ve üzeri orana sahip fakülteler belirtilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan 'Kişisel Bilgi Formu' katılımcıların cinsiyet, fakülte, sınıf, en uzun süre ikamet edilen yer ve karşı cinsten yakın bir ilişkisinin olup olmadığını belirlemeye yönelik bilgiler içermektedir. Öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini belirlemek için Özbay ve Palancı (2001), tarafından geliştirilen 'Sosyal Kaygı Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları 'Sosyal Kaçınma', 'Eleştirilme Kaygısı' ve 'Bireysel Değersizlik' olarak belirtilmiştir. Ölçeğe ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .89'dur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alfa değerleri .84 ile .74 arasında değer almaktadır. Bu değerler ölçeğin bu araştırma için kullanılabilirliğini göstermektedir. 0-4 aralığında beşli likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçekte, puanların artması, sosyal kaygı düzeyinin de arttığının göstergesidir.



Şekil 1: Fakültelerdeki öğrenci sayılarının çalışma evrenine oranları.

Tablo 1: Kişisel Bilgilerin Dağılımı

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

Öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerini belirleyebilmek için Zeyneloğlu ve Terzioğlu'nun (2011), geliştirdiği 'Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği' kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin faktörlerin çeşitliliğini ortaya koyan bu ölçeğe ait boyutlar, "eşitlikçi, kadınsı, evlilikte, geleneksel ve erkeksi cinsiyet rolü", olarak tanımlanmaktadır. Toplumsal cinsiyet rollerine dair "eşitlikçi tutuma" sahip olan bireyin ölçekten yüksek puan aldığını, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin "geleneksel tutuma" sahip bireylerin ise düşük puan aldığı belirtilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .92 olup, ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise .80 ile .72 arasında değişmektedir. Bu araştırma için tekrarlanan güvenilirlik çalışmasında ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha katsayıları eşitlikçi cinsiyet rolü için .73 ile.69 arasında değer aldığı belirlenmiş olup, bu bulgular toplumsal cinsiyet rolleri tutum ölçeğinin üniversite öğrencileri için uygulanabilirliğini desteklemektedir.

Son olarak, bilişsel çarpıtmalarını ölçebilmek amacı ile Hamamcı ve Büyükköztürk'ün geliştirdiği (2003), 'İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği' kullanılmıştır. 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 güvenilirlik 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 & Büyükköztürk, 2003).

Bu araştırma kapsamında alt boyutlar için güvenilirlik 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 Analizi

Üniversite öğrencileri tarafından doldurulan ölçek formlarından ve kişisel bilgi formlarından elde edilen veriler, SPSS 20 (Statistical Package for the Social Sciences) paket programına girilerek değerlendirilmiştir. Öncelikle 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.

Bu tabloya göre değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayı değerleri normallik varsayımını karşılamaktadır (Tabachnick & Fidell, 2015).

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

Sosyal kaygı, toplumsal cinsiyet rolleri ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların arasındaki ilişkiyi incelemek için *Pearson Korelasyon Analizi*,

Bilişsel çarpıtmalar ve toplumsal cinsiyet rollerinin sosyal kaygı düzeylerinin yordamasına ilişkin analiz için *Çoklu Regresyon Analizinin-Stepwise* tekniği kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 3 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerinin alt boyutları olan; 'Eşitlikçi, Geleneksel, Kadınsı, Erkeksi ve Evlilikte Cinsiyet' e 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 4'de 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 dâhil 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. aşı-

Tablo 2: Değişkenlerin Normallik Dağılımlarının İncelenmesi

Değişkenler	n	\bar{X}	S	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

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Toplumsal Cinsiyet Rollerini 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 4:** 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: $R^2=2.4$, $F(2-1050)=193,72$.

masında ise toplumsal cinsiyet algılarının % 2.4 ünü yordadığı görülmektedir. Bu veriler ışığında bilişsel çarpıtmalar ve toplumsal cinsiyet algılarının sosyal kaygının anlamlı yordayıcıları olduğu söylenebilir.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Analizler sonucunda 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.

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 sonuçları ve literatür bulguları değerlendirildiğinde, kişilerin özellikle sosyal ilişkilerde yoğun olarak oluşturduğu bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı düzeylerini yordayan bir etken olduğu görülmüştür. 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 Gümü, 2006; İncü ve arkadaşları, 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 (2013), tarafından yapılan bir çalışmada, işlevsel olmayan bilişsel durumlar ve kaçınma davranışlarının, sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Korelasyon ve regresyon analizlerinin yapıldığı bu araş-

tırmada, işlevsel olmayan düşünceler ve sosyal kaygının orta düzeyde ilişkili olduğu açıklanmıştır. Bu araştırmaların bulguları da çalışmamızın sonuçlarını 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 ölçeğin 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. Taranan araştırmalardan elde edilen sonuçlar ile sosyal kaygı ve bilişsel çarpıtmalara yönelik bu araştırmanın bulguları benzerlik göstermektedir. Kılınc 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 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, bireylerin eşitlikçilik algısının da arttığına işaret etmektedir. Daha açık 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 ulaşılmıştır. Bu bilgiler ışığında kişilerin eşitlikçi bir cinsiyet algısına sahip olmamasının onların sosyal kaygılarına olumsuz etki ettiği ifade edilebilir.

Toplum, kız ve erkek çocuklarını yetiştirirken, onların nasıl davranmaları, nasıl düşünmeleri ve nasıl hissetmeleri gerektiğini aktarır ve bu durum onların gelecek kaygı ve korkularının temellerini oluşturur (Brook & Schmidt, 2008). Ginsburg ve Silverman (2000) 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 arttığı belirtilmiştir.

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.

KAYNAKLAR

- Akın, A., & Demirel, S. (2003). Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. *Cumhuriyet. Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 73-82.
- Başçı, B., & Giray, S. (2016). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının çok değişkenli istatistiksel tekniklerle analizi. *Journal Of Life Economics*, 10, 117-142.

- Beck, A. T., & Emery, G. (2015). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. (V. Öztürk, çev.). İstanbul: Litera.
- 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.
- Büyüktürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Christensen, R., Johnson, B., & Turner, L. A. (2015). *Araştırma Yöntemleri: Desen ve Analiz* (A. Aypay, çev.). Ankara: Anı. (Çalışmanın orijinali 2014'te yayımlanmıştır.)
- 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.
- Doğan, T., & 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.
- Eren Gümüş, A. (2006). *Sosyal kaygı ile başa çıkma*. Ankara: Nobel.
- 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.
- Günindi Ersöz, A. (2016). *Toplumsal cinsiyet sosyolojisi*. Ankara: Anı.
- Hamamcı, Z., & Büyüktürk, 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.
- 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
- 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.
- 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.
- 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.
- 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
- Oakley, A. (1985). *Sex, gender and society*. London: Temple Smith.
- 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 güvenilirlik çalışması*. VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, ODTÜ, Ankara.
- 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.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloğlu, çev. ed.). Ankara: Nobel.
- Temizel, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayan ailesel ve bilişsel faktörler* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 378590)
- 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.
- 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)
- Vatansever-Bulut, Ç. (2016). *12-14 yaş aralığındaki öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları ile sosyal fobi belirti düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 443065)

- 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.
- 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.
- 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