

**FARKLI CİNSİYET ROLLERİNE SAHİP
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
ÖFKE YAŞAMA BİÇİMLERİ VE
UTANGAÇLIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

**Ramazan AKDOĞAN
(Yüksek Lisans Tezi)
Eskişehir-2007**

**FARKLI CİNSİYET ROLLERİNE SAHİP ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
ÖFKE YAŞAMA BİÇİMLERİ VE UTANGAÇLIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Ramazan AKDOĞAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri (Eğitimde Psikolojik Hizmetler) Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Gürhan CAN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Haziran 2007

YÜKSEK LİSANS TEZ ÖZÜ

FARKLI CİNSİYET ROLLERİNE SAHİP ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE YAŞAMA BİÇİMLERİ VE UTANGAÇLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ramazan AKDOĞAN

Eğitim Bilimleri (Eğitimde Psikolojik Hizmetler) Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Haziran 2007

Danışman: Prof. Dr. Gürhan CAN

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin sahip oldukları cinsiyet rolleri ve cinsiyetlerine göre öfke yaşama biçimleri ve utangaçlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke yaşama biçimleri ve utangaçlık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı ayrıca öğrencilerin cinsiyetlerinin, öfke yaşama biçimleri ve utangaçlık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmamasında anlamlı katkısının olup olmadığı araştırılmak istenmiştir.

Araştırmanın evrenini 2006-2007 eğitim öğretim yılında Anadolu Üniversitesinin örgün eğitim veren Eczacılık, Edebiyat, Eğitim, Fen, Güzel Sanatlar, Hukuk, İktisadi-İdari Bilimler ve İletişim fakültelerine devam eden 11629 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Oranlı küme örnekleme yöntemiyle seçkisiz olarak belirlenen 1389 öğrenciden veri toplanmış ancak evrenin yaklaşık %9'una karşılık gelen 1045 öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerinin belirlenmesinde Kavuncu (1987) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Bem Cinsiyet Rolü Envanteri", öfke yaşama biçimi düzeylerinin belirlenmesinde Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Öfke Tarzı Ölçeği" utangaçlık düzeylerinin belirlenmesinde ise Güngör (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Utangaçlık Ölçeği", kullanılmıştır. Öğrencilerin yaş ve cinsiyetlerine ilişkin bilgiler ise araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir.

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen bilgilerin çözümlenmesi “SPSS 10.0.0. for Windows” paket programı ile bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi sırasında, betimleyici istatistiklerin yanı sıra, t testi ve varyans analizi uygulanmıştır. Analizlerde öncelikle varyansların homojen olup olmadığı Levene Testi ile belirlenmiştir. Varyansların homojenliği durumunda varyans analizi, varyansların homojen olmadığı durumlarda ise parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunun önemli bulunduğu durumlarda, farkın hangi ortalamalar arasındaki farklardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılmıştır. Kruskal Wallis Testinin sonucunun önemli bulunduğu durumlarda ise, farkın kaynağını belirlemek amacıyla olası tüm ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre çalışmaya alınan öğrencilerin cinsiyet rolleri bakımından birbirlerine yakın oranlara sahip oldukları, cinsiyetlerine göre bakıldığında erkeklerin çoğunluğunun erkeksi, kadınların da çoğunluğunun kadınsı oldukları belirlenmiştir. Araştırmada katılımcıların çoğunluğunun içe yöneltilmiş ve dışa yöneltilmiş öfke düzeylerinin düşük, buna karşın öfke kontrol düzeylerinin ise yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, katılımcıların %75’inin orta düzeyden daha düşük, %25’inin ise orta düzeyin üstünde bir utangaçlık düzeyine sahip olduğu belirlenmiş ve çoğunluğunun utangaçlık düzeylerinin orta düzeyin altında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların cinsiyet rollerine göre içe yöneltilmiş öfke düzeyleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Ayrıca erkeksi, androjen ve belirsiz cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin, kadınsı olanlara göre; erkeksi cinsiyet rolüne sahip olanların da androjen cinsiyet rolüne sahip olanlara göre dışa yöneltilmiş öfke düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer yandan androjen cinsiyet rolüne sahip olan öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin, hem erkeksi hem de belirsiz cinsiyet rolüne sahip olanlardan; kadınsı cinsiyet rolüne sahip olanların ise belirsiz cinsiyet rolüne sahip olanlardan anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet rollerine göre; erkeksi cinsiyet rolüne sahip olanların utangaçlık düzeylerinin, hem kadınsı hem de belirsiz cinsiyet rolüne sahip olanlardan; androjen

cinsiyet rolüne sahip olanların utangaçlık düzeyinin ise hem kadınsı hem de belirsiz cinsiyet rolüne sahip olanlardan anlamlı biçimde daha düşük olduğu bulunmuştur.

Araştırmada öğrencilerin içe yöneltilmiş öfke düzeyleri üzerinde, cinsiyetin hem tek başına temel etkisi hem de cinsiyet rolü ile birlikte ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır. Öğrencilerin dışa yöneltilmiş öfke düzeyleri üzerinde ise cinsiyetin hem temel etkisi, hem de cinsiyet rolü ile birlikte anlamlı ortak etkisi olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin öfke kontrol düzeyleri üzerinde de cinsiyetin temel etkisi anlamlı bulunmuş ancak cinsiyet rolü ile birlikte ortak etkisi anlamlı bulunmamıştır. Ayrıca, araştırmada, üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri üzerinde cinsiyetin tek başına anlamlı temel etkisinin olduğu, ancak cinsiyet ile cinsiyet rolünün ortak etkisinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF SHYNESS LEVELS AND ANGER EXPRESSION STYLES OF UNIVERSITY STUDENTS WITH DIFFERENT GENDER ROLES

Ramazan AKDOĞAN

Division of Educational Sciences (Psychological Services in Education)

Institute of Educational Sciences, June 2007

Advisor: Prof. Dr. Gürhan CAN

This research was carried out to investigate anger expression styles and shyness levels of university students according to their gender roles. It was examined whether anger expression styles and shyness levels of university students having different gender roles differ and genders make significant contributions on the differentiation of anger expression styles and shyness levels.

11629 university students attending to the Faculties of Pharmacy, Humanities, Education, Science, Fine Arts, Law, Economics and Administrative Sciences and Communication Sciences, that give formal education, in 2006-2007 academic year comprises population. Data was collected from 1389 students who were assigned to sample by means of stratified random sampling but 1045 participants that refer to 9% of the population were included. Data related to university students' gender roles was collected by "Bem Sex Role Inventory" adapted to Turkish population by Kavuncu (1987); "Anger Expression Scale" adapted to Turkish population by Özer (1994) was utilized to determine anger expression style levels and "Shyness Scale" adapted to Turkish population by Güngör (20001) was used for determination of shyness levels of university students. Data about age and sex of students was collected by means of "Personal Information Form" prepared by the researcher.

Data analysis was carried out by means of "SPSS 10.0.0 for Windows". In data analysis, in addition to descriptive statistics, t-test and variance analysis were conducted. In analysis, to determine the homogeneity of variances firstly Levene Test

was applied. If variances were homogenous, variance analysis was used, if they are not, Kruskal Wallis Test one of non-parametric tests was utilized. When results of variance analysis were found significant, to specify a source of differences resulting from comparisons between groups Tukey HSD was used. If the result of Kruskal Wallis Test was found significant, to determine a source of difference Mann-Whitney U Test was applied for all two way comparisons.

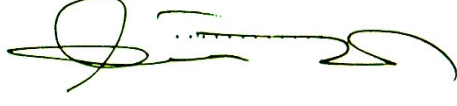


Statistical analysis indicated that university students have approximate ratios in terms of gender roles and when gender roles were examined in terms of gender, it was found that most of males are masculine and most of females are feminine. Most of the research participants internalized and externalized levels were low, but anger control levels were found to be higher. Moreover 75% of participants' shyness levels were lower than moderate level, 25% of participants' shyness levels were higher than moderate level. As a result it can be stated that most of the participants' shyness levels were below the moderate level.

According to gender roles, no significant difference was found among internalized anger levels of participants according to gender roles. It was also ascertained that externalized anger levels of university students having masculine, androgynous, and undifferentiated gender roles were significantly higher than that of those having feminine gender roles. In addition, externalized anger levels of participants having masculine gender roles were found to be significantly higher than that of those having androgynous gender roles. On the other hand, anger control levels of students having androgynous gender roles were significantly higher than that of those having masculine and undifferentiated gender roles. Anger control levels of students having feminine gender roles were significantly higher than that of those having undifferentiated gender role. According to gender roles, shyness levels of the participants having masculine gender roles were lower than that of those both having feminine and undifferentiated gender roles. Shyness levels of those having androgynous gender role were found to be lower than that of those both having feminine and undifferentiated gender roles.

It was indicated that neither main effect nor interaction effects among gender and gender role on the internalized anger levels were significant. Gender has a significant main effect on the externalized anger levels of university students. At the same time, interaction among gender and gender role has significant effect on the externalized anger levels of university students. Main effect of gender on anger control levels was found significant, but no significant interaction effect among gender and gender role was obtained on anger control levels. On the other hand, it was indicated that gender, have significant main effects on the shyness levels of university students. However, interaction effects among gender and gender roles were not found significant.

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Ramazan AKDOĞAN'ın, "Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yaşama Biçimleri ve Utangaçlık Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tezi 29/06/2007 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Programı yüksek lisans tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	Adı-Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	:Prof.Dr.Gürhan CAN	
Üye	: Doç.Dr.A.Aykut CEYHAN	
Üye	:Yard.Doç.Dr.İbrahim Halil DİKEN	


Prof.Dr.İlknur KEÇİK
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖNSÖZ

Geçmişten günümüze psikoloji biliminin popüler konuları arasında yer alan cinsiyet ve cinsiyet rolleri, günümüzde de psikologların en önemli uğraş alanlarından olma özelliğini korumaktadır. Bireyin kendi cinsiyetine özgü özellikler sergilemesi, geleneksel değerlere sıkı sıkıya bağlı toplumlarda her zaman istendik ve onaylanan davranışlar olarak algılanmaya gelmiştir. Buna karşın pek çok alanda olduğu gibi geleneksel cinsiyet rolleri de çağdaş yaşamın getirdiği yenilikler ve farklılıklardan etkilenmiş ve toplumların cinsiyetle ilgili algı ve anlayışları giderek değişmiştir.

Alışılmış haliyle kadının sadece kadına özgü, erkelerin ise sadece erkelere özgü rolleri yerine getirmeleri artık çağdaş toplumlarda bireylerin işlevselliği için yeterli olamamaya başlamıştır. Sonuçta, geleneksel kadın ve erkek rolleri, çağdaş yaşamın gereklerine uygun biçimde şekillenirken, giderek her iki cinsiyete özgü rolleri birlikte içeren androjen cinsiyet rolüne dönüşmeye yönelmiştir. Ne var ki androjen olmak, çağdaş yaşamın getirdiği bir zorunlulukmuş gibi algılanmaya başlamış ise de henüz Türkiye gibi hem çağdaş hem de geleneksel yaşam tarzlarını birlikte sürdüren geçiş toplumlarının bireylerinden hala oldukça uzak ve cesaret gerektiren bir durum gibi görünmektedir. Böyle bir durumun doğal bir sonucu olarak, androjen cinsiyet rolü ile geleneksel cinsiyet rolleri arasında gidip gelmek ise geçiş toplumu bireyi için yeni bir çatışma kaynağı olsa gerektir.

Böyle bir durum içinde, toplumun beklentileri doğrultusunda bireyin biyolojik cinsiyetine uygun geleneksel davranış ve düşünce biçimlerinden kendini kolayca soyutlayamayacağı açıktır. Dahası, geçiş toplumunun bireyin önüne koymuş olduğu böylesi başa çıkılması güç durumda, engellenmiş olma daha da tetiklenebileceğinden; öfke, utangaçlık ve benzeri olumsuz duygular, abartılı ve yoğun biçimlerde yaşanabilecektir. İşte böyle bir durumda bireyin sahip olduğu cinsiyet rolüne bağlı olarak duygularının ne yönde değiştiği ya da değişmek zorunda kaldığı araştırılması gereken önemli bir konu olmaktadır.

Günlük yaşam içinde öfke ve utangaçlık hemen tüm insanların çeşitli durumlarda yaşadıkları doğal iki duygu olmakla birlikte, bağlama uygun ve istenen ölçüde yaşanmadıklarında bireylerin psikolojik ruh sağlığını ve sosyal uyumunu çeşitli derece ve türde tehdit etmektedirler. Denilebilir ki öfke ve utangaçlık duyguları zaten kişi için zorlayıcı duygularken, cinsiyet rollerinin çağdaş yaşamın etkisi ile değişmek durumunda olması ve toplumun cinsiyete özgü beklentileri ve baskısı bu iki duygunun da olumsuz etkilerini katlamıştır. Bu nedenle de bu araştırmada farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke yaşama biçimleri ve utangaçlık düzeyleri incelenmiştir.

Bu araştırmanın planlanmasından raporlaştırılmasına kadar her aşamada bana derin bilgi ve deneyimlerden yararlanma fırsatı veren, doğru çalışma ile doğru ve güvenilir bilgiye ulaşma yolunu kendimin bulmasına yardımcı olan sevgili hocam sayın Prof. Dr. Gürhan Can'a katkılarından dolayı sonsuz teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca, alana duydukları kendi doğal merakları ve yeterlikleri ile mesleki gelişimime, sıcak ve kabullenici tutumları ile de kişisel gelişimime katkıda bulunan hocalarım Sayın Doç. Dr. Sibel Türküm, Doç. Dr. Aykut Ceyhan ve Doç. Dr. Esra Ceyhan'a ayrıca yüksek lisans deneyimini benimle paylaşan arkadaşım Arş Gör. Yıldız Kurtyılmaz'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Araştırmanın istatistiksel analizlerinin yapılmasında bana özel olarak zaman ayırıp yardımını esirgemeyen sayın hocam Doç. Dr. A. Aykut Ceyhan'a ayrıca çok teşekkür ederim.

Araştırmanın uygulama aşamasında bana yardımcı olan Anadolu üniversitesinin değerli öğretim üyelerine ve araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine teşekkür ederim.

Tezimin her aşamasında bana sıcak ilgisi, desteği ve akademik birikimi ile yardımcı olan sevgili dostum Melike Doğan'a teşekkür ederim. Tezim süresince işyerindeki sorumluluklarımı zaman zaman yerine getiremememe rağmen anlayış gösteren sayın kurum müdürüm Kenan Yüksel ve sevgili iş arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Ayrıca yüksek lisans eğitimim boyunca bana her konuda sonsuz destek veren sevgili eşim Figen ve yaşından beklenmeyecek bir olgunlukla, kendisiyle oyun oynama ve masal zamanlarını tezime ayırmama anlayış gösteren sevgili kızım Zelal Helin'e çok çok teşekkür ederim.

Ramazan Akdoğan

Eskişehir, 2007

ÖZGEÇMİŞ

Ramazan AKDOĞAN

Eğitim Bilimleri (Eğitimde Psikolojik Hizmetler) Anabilim Dalı

Yüksek Lisans

Eğitim

Lisans	1995 Hacettepe Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü
Lise	1990 Cihanbeyli Lisesi, Matematik Bölümü

İş

1995-1996	Rehber Öğretmen, Özel Akademi Dersanesi, Eskişehir
1996-1997	Psikolog, GATA Haydarpaşa Eğitim ve Uygulama Hastanesi, Psikiyatri Bölümü, İstanbul
1997-1998	Rehber Öğretmen, Çifteler Şehit Ercan Canavar Lisesi, Eskişehir
1998-2003	Psikolog, Osmangazi Üniversitesi Eğitim ve Uygulama Hastanesi, Psikiyatri Bölümü, Eskişehir
2003-	Rehber Öğretmen, Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Eskişehir

Kişisel Bilgiler

Doğum Yeri ve Yılı: Gölyazı, 03 Ocak 1974 Cinsiyet: Erkek Yabancı Dil: İngilizce

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZ.....	ii
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	ix
ÖZGEÇMİŞ.....	xii
TABLolar LİSTESİ.....	xvi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xviii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Amaç.....	12
1.2.1. Alt Amaçlar.....	13
1.3. Önem	14
1.4. Varsayımlar.....	15
1.5. Sınırlılıklar.....	15
1.6. Tanımlar.....	16
2. İLGİLİ YAYINLAR.....	18
2.1. Cinsiyet Rolü.....	18
2.1.1. Geleneksel Yaklaşımlar.....	18
2.1.2. Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı.....	29
2.2. . Öfke Yaşama Tarzı.....	36
2.2.1. Öfke Duygusunun Tanımı.....	37
2.2.2. Öfkeyle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	44
2.2.2.1.Psikanalitik Kuram.....	45
2.2.2.2.Bilişsel Yaklaşımlar.....	45
2.2.2.3.Sosyal Öğrenme ve Davranışçı Yaklaşımlar.....	48

2.2.3. Öfkeyle Başa Çıkma.....	52
2.3. Utangaçlık ve İlişkili Kavramlar.....	56
2.3.1. Utangaçlığın Gelişimi.....	64
2.3.1.1.Psikanalitik Yaklaşım.....	64
2.3.1.2.Medikal Yaklaşım.....	65
2.3.1.3.Sosyal Öğrenme ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar.....	65
2.3.2. Olumsuz Bir Kişilik Özelliği Olarak Utangaçlık.....	68
2.3.3. Olumlu Bir Kişilik Özelliği Olarak Utangaçlık.....	73
2.3.4. Utangaçlıkla Başa Çıkma.....	74
2.4. İlgili Araştırmalar.....	80
2.4.1. Cinsiyet Rolü ile İlgili Araştırmalar.....	80
2.4.2. Öfke İle İlgili Araştırmalar.....	88
2.4.3. Utangaçlık İle İlgili Araştırmalar.....	93
2.4.4. Cinsiyet Rolü, Öfke ve Utangaçlığı Bir Arada Ele Alan Araştırmalar.....	96
3. YÖNTEM.....	98
3.1. Araştırma Modeli.....	98
3.2. Evren ve Örneklem.....	98
3.3. Veri Toplama Araçları.....	101
3.3.1. Bem Cinsiyet Rolü Envanteri (BCRE)	101
3.3.2. Öfke Tarzı Ölçeği (ÖTÖ).....	103
3.3.3. Utangaçlık Ölçeği (UÖ).....	105
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	107
3.4. Verilerin Toplanması, Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	107
4. BULGULAR VE YORUM.....	109
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerinin Dağılımına İlişkin Bulgular ve Yorum.....	109

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yaşama Biçimi (İçer Yöneltilmiş Öfke, Dışa Yöneltilmiş Öfke, Öfke Kontrolü) Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum.....	110
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum.....	113
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerine Göre Öfke İfade Biçimlerine (İçer Yöneltilmiş Öfke, Dışa Yöneltilmiş Öfke ve Öfke Kontrolü) İlişkin Bulgular ve Yorum.....	114
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerine Göre Utangaçlık Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum.....	121
4.6. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Öfke Yaşama Biçimi Düzeylerine (İçer Yöneltilmiş Öfke, Dışa Yöneltilmiş Öfke, Öfke Kontrolü) İlişkin Bulgular ve Yorum.....	123
4.7. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Utangaçlık Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum.....	132
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	136
5.1. Sonuç.....	136
5.2. Öneriler.....	140
EKLER.....	142
KAYNAKÇA.....	148

TABLolar LİSTESİ

Tablo		Sayfa
1.	Araştırmanın Evreni ve Evrenden Örnekleme Alınan Öğrenci Sayılarının Fakülte ve Bölümlere Göre Dağılımı.....	100
2.	Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerini Dağılımı.....	109
3.	Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yaşama Biçimi (İçer Yöneltilmiş Öfke, Dışa Yöneltilmiş Öfke, Öfke Kontrolü) Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	111
4.	Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	113
5.	Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerine Göre Öfke İfade Biçimlerine (İçer Yöneltilmiş Öfke, Dışa Yöneltilmiş Öfke ve Öfke Kontrolü) İlişkin Puan Ortalamaları Ve Standart Sapmaları.....	115
6.	Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin İçer Yöneltilmiş Öfke Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	116
7.	Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerine Göre Dışa Yöneltilmiş Öfke Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis Analizi ve İkili Karşılaştırmalar İçin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	117
8.	Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Öfke Kontrol Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	118
9.	Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerine Göre Öfke Kontrol Puanlarına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları.....	119
10.	Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	121
11.	Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	122

12.	Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerine Göre Utangaçlık Puanlarına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları.....	122
13.	Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre İçe Yöneltilmiş Öfke Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	124
14.	Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre İçe Yöneltilmiş Öfke Puanına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	125
15.	Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Dışa Yöneltilmiş Öfke Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	126
16.	Farklı Cinsiyet Rollerine ve Cinsiyete Sahip Üniversite Öğrencilerinin Dışa Yöneltilmiş Öfke Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis Analizi ve İkili Karşılaştırmalar İçin Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	127
17.	Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Öfke Kontrol Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	128
18.	Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Öfke Kontrol Puanına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	129
19.	Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Utangaçlık Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	133
20.	Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Utangaçlık Puanına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	134

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil		Sayfa
1.	Duygu Sürecinde Öncelik Sonralık İlişkisi.....	48

Birinci Bölüm

GİRİŞ

Bu bölümde önce araştırmanın problemi ele alınmış daha sonra sırasıyla araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve temel kavramlarına ilişkin açıklamalar verilmiştir.

1.1. Problem

Cinsiyet, bireyi tanımlayan temel özelliklerinden birisidir. Bireyleri kategorize etmede cinsiyetin en belirleyici özellik olduğu söylenebilir. Öyle ki bebeğin doğumundan hemen sonra anne babalar ve yakınların bebekle ilgili ilk sorusu cinsiyetinin ne olduğu sorusudur. Yapılan bir araştırmada yeni doğmuş bebekleri olan çiftlerin yakınları ile olan ilk telefon görüşmeleri kaydedilmiş ve bu görüşmelerin %80'inde aile yakınlarının bebeğin sağlık durumunu bile sormadan önce cinsiyetlerini sordukları belirlenmiştir (Akt. Liebert, Wicks-Nelson ve Kail, 1986). Bu durum cinsiyetin toplum tarafından ne denli önemsendiğini göstermektedir.

Bu durum sadece bebeğin biyolojik cinsiyetini öğrenme çabası ile ilgili değil, kişileri cinsiyetleri temelinde sosyal olarak kategorize etmeyi de kapsayan temel bir anlayışla ilgilidir. Genetik ve anatomik özellikleri bakımından kişileri kategorize etmeye işaret eden biyolojik cinsiyet (sex) ile psikolojik yükü olan toplumsal cinsiyet (gender) arasında önemli farklar vardır. Bu farkların en önemlisi biyolojik cinsiyetin doğuştan ve değişmez, toplumsal cinsiyetin ise sonradan öğrenilmesi ile ilgilidir (Westen, 1996). Toplumsal cinsiyetle ilgili çok sayıda varsayım, ölçüt ve değer biyolojik cinsiyet ile ilişkilendirilmektedir (Liebert, Wicks-Nelson ve Kail, 1986; Schroeder, Penner, Dovidio ve Piliavin 1995). Farklı biyolojik cinsiyete sahip olmak, toplum tarafından bireylerin bilgi, beceri, ilgi, davranış ve sosyal rol gelişimlerinin de farklı olacağı şeklinde algılanmakta ve o doğrultuda değerlendirilmektedir (Liebert, Wicks-Nelson ve

Kail, 1986). Toplumun biyolojik cinsiyete yönelik bu tutumunun biyolojik cinsiyete yüklenen psikolojik ve sosyal anlamla ilişkili olduğu söylenebilir. Bebeğin toplum tarafından kabul gören, cinsiyete özgü davranış ve tutumları kazanması gelişim sürecinin bir ürünü olarak ele alınabilir. Bu sürecin en sonunda ise toplumca kabul edilen cinsiyet rolünü uygun şekilde oynamak bulunmaktadır.

Cinsiyet rolü terimi, eril (masculine) ya da dişil (feminine) olarak etiketlenebilen davranışları, tutumları, değerleri, düşünme biçimlerini, konuşma ya da yürümeyi, giyinmeyi ve kişinin bedenini süslemesini kapsar (Gander ve Gardiner, 1995). Cinsiyet rolü gelişiminin ilk adımı, kişinin kendisini kabaca “erkek” ya da “kadın” olarak algılaması yani cinsel kimliğinin farkına varmasıdır (Gürkan ve Hazır-Bıkmaz, 1997). Çocuklar kimliklerini erkek (male) ya da dişi (female) olarak anlamayı öğrenirler ve bu iki rolü nelerin oluşturduğuna ilişkin kavramlar geliştirip bunlara uygun davranışlar benimserler (Gander ve Gardiner, 1995). Bebeğin doğduğu andan itibaren anne babası tarafından algılanış ve değerlendiriliş biçimi onun kendi cinsel kimliğinin oluşmasında en önemli faktörlerden birisidir. Anne babalar kendilerinin sahip oldukları cinsiyete özgü tutumlar nedeniyle çocuklarının kendileri gibi davranmalarını özendirmeye çalışırlar. Bu bakımdan erken dönemlerdeki baba-oğul ve anne-kız ilişkileri cinsel kimliğin oluşmasında temel faktör olarak karşımıza çıkar (Juni ve Grimm, 1994).

Okul öncesi çağlarda kendilerini “oğlan” ya da “kız” olarak adlandırmayı öğrenen çocuklar daha sonraki yıllarda giderek “oğlan” ya da “kız” olmanın ne anlama geldiğine ilişkin bilgiler kazanmaya başlarlar. Bu bilgiler zaman içinde cinsiyetin sürekliliğini sağlamak bakımından önem kazanır. Çünkü yaşam döngüsü içinde çocuk dünyayı her zaman “oğlan” ya da “kız” olacağı gerçeği etrafında düzenlemeye başlayacaktır (Gürkan ve Hazır-Bıkmaz, 1997). Cinsiyete özgü davranış farklılaşmaları iki üç yaşındaki çocukların oyunlarında görülmeye başlar. Kız çocukları bebekleri ile daha çok bakım ve beslenmeye yönelik oynarken, erkek çocukları yapı blokları, arabalar vb. aktiviteler çerçevesinde oyun kurarlar (Gürkan ve Hazır-Bıkmaz, 1997). Gander ve Gardiner’e (1995) göre oyuncak seçimi ana-babaların cinsiyete uygun oyunları uyarlama yollarından birisidir.

Cinsiyet rolü ile ilgili temel öğretilerini anne babalarından alan çocuklar daha sonraki süreçlerde bu özelliklerini çeşitli kaynaklardan beslemeye devam ederler (Witt, 1996). Bireyin cinsiyetine özgü davranış ve özellikleri kazanmasında en önemli kaynağın, toplumun bireyden beklentileri ve öğretileri olduğu çeşitli kaynaklarda vurgulanmaktadır (Bem, 1974; Gökkaya, 1994; İnelmen, 1996; Juni ve Grimm, 1994; Mayer ve Sutton, 1996; Witt, 1996). Toplumlar insanları biyolojik cinsiyetlerine göre “kadın” ve “erkek” olarak ayırırlar ve onların, bu iki cinsiyete yükledikleri rolleri oynamalarını beklerler (Dökmen, 1996). Sosyalleşme sürecinde bireyin kadınsı ya da erkeksi kalıplara uygun bir biçimde davranmayı öğrenmesine, başka bir deyişle, “bir toplumun kadını kadınsı erkeği de erkeksi yapması” sürecine cinsiyeti-ayırıştırma (sex-typing) süreci denmektedir (Dökmen, 1996). Toplumsal cinsiyet şeması kuramına göre cinsiyeti ayırıştırma süreci toplumların cinsiyetle ilgili bilişsel şemalarının etkisi ile gerçekleşir. Çocuklar, içinde buldukları toplumun cinsiyet şemalarının içeriğini öğrenirken hangi toplumsal özelliklerin kendi cinsiyetleriyle, dolayısıyla kendileriyle de ilgili olduklarını öğrenirler (Dökmen, 1996).

Cinsiyet ile ilgili kalıp yargıların yoğun şekilde benimsendiği geleneksel toplumlarda cinsiyet rolleri kadın-erkek rolleri ile sınırlı tutulmuş ve bireylerin ya erkek ya da kadın rolüne sahip oldukları, bu iki rolün bir arada bulunamayacağı düşünülmüştür (Dökmen, 1991). Bu anlayışta kadın ve erkek ayrımı çok nettir. Her iki cinsiyetin de kendi cinsel kimliği doğrultusunda göstermesi beklenen bazı davranış kalıpları vardır. Sözelimi kadınların en önemli rolü ev kadınlığıdır. Çocukların yetiştirilmesinde bakıcı ve koruyucu rolleri ön plana çıkar. Aile yaşamında fedakar olması beklenir. Erkekler ise aile ve iş ortamında otoriteyi simgelerler. Her zaman güçlü ve ailenin geçimini sağlayan kişilerdir (Gürkan ve Hazır-Bıkmaz, 1997).

Geleneksel cinsiyet rolü anlayışında erkeksilik ve kadınsılık özellikleri bireylerin benlik kavramlarının teorik ve kavramsal özellikleridir. Bu özellikler bireye toplum tarafından kazandırılan ve normal olarak göstermesi beklenen eğilimler, tutumlar ve davranışlardır (Spence, 1982). Geleneksel anlayışta sevecenlik, sadıklık, başkalarının ihtiyaçlarına duyarlılık, hassaslık ve duygusallık gibi özellikler kadınlara atfedilirken; etkileyicilik, cömertlik, hırslılık, baskınlık ve duygularını açığa vurmamak gibi özellikler erkeklere

atfedilmektedir (Kavuncu, 1987). Bu anlayışta kadın erkek arasındaki rol farklılığı çok keskin çizgilerle birbirinden ayrılmaktadır. Hatta bu roller kişilerin en temel duygularını yaşama biçimini bile belirleyebilmektedir. Nitekim ağlama davranışı ile ilgili üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen kimi araştırmalarda (Can, Türküm ve Ceyhan, 1997; Ceyhan ve Ceyhan, 2006) ağlama davranışını sergilemede, erkeklerin kızlara göre anlamlı derecede daha çekimser davrandıklarını belirleyen araştırmacılar, bu durumun Türk toplumundaki “erkekler ağlamaz” biçimindeki kalıp yargıyı desteklediğini vurgulamışlardır.

Geleneksel anlayışta tek başına erkeksi ya da tek başına kadınsı cinsiyet rolünü gösteren bireylerin psikolojik yönden en sağlıklı kişiler olduklarına inanılmıştır (Lieberman ve Gaa, 1978). Oysa çağdaş toplumlarda bireylerin hem kadın hem de erkek cinsiyet rolünü bir arada gösterebilecekleri ve hem kadın hem de erkeksi özelliklerin bir arada gösterilmesinin psikolojik uyum için kolaylaştırıcı olduğu belirtilmektedir (Bem, 1974). Buna karşın literatürde bu görüşe karşıt görüşler ileri süren araştırmacılar da bulunmaktadır. Örneğin Spence (1982) her iki cins için de tek başına kadınsı ya da tek başına erkeksi özellikler gösteren bireylerin benlik saygısı ile yakından ilişkili birçok alanda daha iyi olduklarını, ancak benlik saygısındaki farklılaşmaların bireyin benimsediği cinsiyet rolü ile değil, içinde yaşadığı toplumsal koşullarla ilgili olduğunu vurgulamaktadır. Öte yandan Macdonald, Ebert ve Mason (1985) da erkeklerde sadece erkeksiliğin, kadınlarda ise hem erkeksilik hem de kadınsılığın her ikisinin birden benlik saygısı ile pozitif bir ilişkisi olduğunu belirtirken; Maness, Gomez, Velasquez, Silkowski ve Savino (2000) hem kadınsı hem de erkeksi özellikleri bir arada gösteren üniversiteli bayan öğrencilerin, içinde buldukları sosyal çevreyle, geleneksel rolleri benimseyen öğrencilere göre daha uyumlu olduklarına işaret eden araştırma bulgularına ulaşmışlardır. Benzer şekilde Pei-Hui ve Ward'ın (1993) farklı kültürel özellikler gösteren bireylerle yaptıkları araştırmada, erkeksi ve kadınsı özelliklerin bir arada, hem sosyal uyum hem de benlik kavramlarıyla pozitif bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

Geleneksel cinsiyet anlayışına karşıt görüşlerde de belirtildiği gibi, bireylerin psikolojik yönden sağlıklı ve uyumlu olabilmek için cinsiyet farkı gözetmeden kendilerine uygun, doyurucu ve kendilerini gerçekleştirici cinsiyet rollerini benimseyebilmeleri gereğine

giderek sıklıkla vurgu yapılması (Bem, 1974; Gürkan ve Hazır-Bıkmaz, 1997; Kavuncu, 1987) günümüzde erkeksi ya da kadınsı kişilikten öte “androjen” (androgyny) kişilik kavramını öne çıkarmış bulunmaktadır. Androjen gerçekte ne eril ne de dişil; yalnızca insan olma özelliklerini kapsar (Gürkan ve Hazır-Bıkmaz, 1997). Androjen bireylerin cinsiyet rolü özellikleri erkeksi ve kadınsı bireylerde olduğu gibi belirgin değildir (Spence, 1982). Örneğin hem sağlıklı bir erkek hem de sağlıklı bir kadın; durumun gereklerine göre; hırslı ama yine de duyarlı, güçlü ama yine de sevecen, atılgan ama yine de uysal olabilir (Gürkan ve Hazır-Bıkmaz, 1997). Diğer bir ifade ile birey hem kadınsı hem de erkeksi özellikleri bir arada gösterebilir.

Türk toplumunda cinsiyet rolü yöneliminin geleneksel cinsiyet rolü yönelimine daha yakın olduğuna ilişkin araştırma bulguları bulunmaktadır (Girginer, 1994; Kavuncu, 1987). Özellikle toplumsal gelişim ve değişim üzerinde üniversite öğrencilerinin etkisinin yadsınamayacak ölçüde önemli olduğu düşünüldüğünde; toplumun bu kitlesinin cinsiyet rolü yöneliminin genel toplumsal cinsiyet rolü eğilimi ile ne ölçüde örtüşüp örtüşmediğinin araştırılması da önem kazanmaktadır. Bu konu ile ilişkili kimi çalışmalarda ise Türkiye’de üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolü eğiliminin biyolojik cinsiyetlerinden önemli ölçüde etkilendiği; buna bağlı olarak da kadınların baskın şekilde kadınsı, erkeklerin ise baskın şekilde erkeksi cinsiyet rolüne sahip oldukları (Aşılı, 2001); kız ve erkek üniversite öğrencilerinin buldukları sınıfa ve yaşlarına bağlı olarak cinsiyet rolü yönelimlerinin ise farklılaşmadığı, hatta bu eğilimin anne babalarının eğitim düzeyinin yükselmesi ile de değişmediği (Baykal, 1988) belirlenmiştir. Buna karşın Öner (2001), “psikolojik uyum ve doyum için bireyin geleneksel cinsiyet rolünden uzaklaşarak, her iki cinsiyete özgü rolleri birlikte göstermesi gerektiğini” vurgulayan araştırmacıların (Bem, 1974; Gürkan ve Hazır-Bıkmaz, 1997; Kavuncu, 1987; Maness ve ark., 2000) görüşleri doğrultusunda; günümüzde belirli bir sosyal sistem içinde yetişmiş, bir takım değerleri ve normları içselleştirmiş olan bireylerin, içselleştirdikleri normları ve değerleri zor da olsa yenileriyle değiştirebildiklerini öne sürmektedir.

Literatürde cinsiyet rolleri temelinde kişinin uyumunu ve psikolojik sağlığını inceleyen çok sayıda çalışma vardır. Sözelimi bireylerin cinsiyet rollerine göre benlik

saygılarının (Choi, 2004; Ebert ve Mason, 1986; İnelmen, 1996; Macdonald, Smalley ve Stake, 1992), stresle başa çıkma tarzlarının (Aydın, 2003), duygusal ilişkilerinde doyum sağlama düzeylerinin (Curun, 2001) farklılaştığını ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Öte yandan literatürdeki kimi araştırmalar farklı cinsiyet rollerine sahip bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları stres verici durumlar karşısında farklı düzeylerde uyum becerileri sergilediklerini (Shimonaka, Nakazato, Kawaai ve Sato, 1997), kimi araştırmalar da özellikle kadınlarda depresyona yatkınlığın cinsiyet rolü ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Dökmen, 2000). Ayrıca psikolojik danışma profesyonellerinin cinsiyet rolleri temelindeki yeterliklerinin, sahip oldukları cinsiyet rolüne göre farklı düzeylerde olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Ametrano ve Pappas, 1995; Ametrano ve Pappas, 1996). Tüm bu çalışmalardan hareketle cinsiyet rolü ile kişinin pek çok açıdan işlevselliği arasında önemli bir ilişki olduğu söylenebilir.

Bireyin kişisel ve sosyal uyumundaki işlevselliğini etkileyen özelliklerinden birinin “duyguları” ve bu “duygularını yaşama biçimi” olduğu söylenebilir. Duyguların sağlıklı, doyurucu ve kişinin kendi tercihleri doğrultusunda yaşanması ruh sağlığı için oldukça önemlidir. Ne var ki geleneksel cinsiyet rolü yaklaşımında, toplumun, biyolojik cinsiyetine bağlı olarak bireyden beklentileri, onun yaşaması gereken duygularını, hatta bu duyguları yaşama biçimini belirleyici bir özellik göstermektedir. Dahası cinsiyet rolü ayırımının (sex-typing) yapılmasında duygular ve duyguların yaşanma biçiminin ayırt edici bir faktör olduğu söylenebilir. Nitekim geleneksel yaklaşımda kadınların kadınsı olabilmeleri için; başkalarının sorunlarına duyarlılık, hassaslık, çekingenlik, uysallık, duygusallık ve pasiflik gibi duygusal özellikleri sergilemeleri beklenirken, erkeklerin erkeksi olabilmeleri için; sertlik, cesurluk, korkusuzluk, baskınlık, mantıklılık ve girişkenlik gibi duygusal özellikler göstermesi beklenmektedir (Zimbardo, 1979). Bu açıdan bakıldığında toplumsal cinsiyet rolü ayırımının, bireylere duygularını özgürce ve kendi seçimlerine göre yaşamalarında engelleyici olduğu söylenebilir. Engellenme karşısında bireyin yaşadığı duygular ise genellikle korku ve kaygı gibi olumsuz duygulardır. Olumsuz duygular çoğu zaman ifade edilmek yerine bastırılır ve bilinçaltında tutulur. Bu duygular zamanla, genellikle kişilik problemlerine ya da psikopatolojik problemlere dönüşebilir (Lugo ve Hersley, 1979). Aynı zamanda engellenme, bireyin benliğine bir saldırı olarak yaşanmakta; bilmek, istemek ve yapmak

gibi işlevleriyle kişiliğin karar verme organı olarak tanımlanan benlik ise (Geçtan, 1992) bu durumdan olumsuz biçimde etkilenmektedir.

Toplumsal cinsiyet rolünün, benliğin işlevselliği üzerindeki etkileri, bireyin öfke (anger) ve utangaçlık (shyness) duygularına da yansiyabilmektedir. Sosyal ve psikolojik bir engel olarak, bireyin uyumunu ve işlevselliğini olumsuz etkileyen duygulardan birinin **öfke (anger)** olduğu söylenebilir. Öfke; tehdit, engellenme, sözel saldırı, hayal kırıklığı ve benzeri kişi için uyarıcı özellik taşıyan durumlarda ortaya çıkan ve merkezi sinir sisteminin güçlü şekilde tepki vermesi ile karakterize anlık duygusal bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Chaplin, 1985). Güleç, Sayar ve Özkorumak (2005) öfke tepkisinin hafif bir sinirlilikten (irritasyon) nefret ve şiddete kadar değişebildiğini, bu tepkilerin bilişsel ve davranışsal boyutlarının olduğunu belirtmektedirler. Lugo ve Hersley'e (1979) göre ise öfke erken çocukluk dönemlerinde yaşanmış, olumsuz yaşantıların sonucunda bastırılmış duygularımızdan biridir ve insan duyguları içinde evrensel bir özellik göstermektedir. Öte yandan Soykan (2003) öfkenin doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal bir tepki olduğunu ve diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı olarak ifade edildiğinde yapıcı, kişilerarası iletişimi düzeltici; kişiyi uyarıcı, koruyucu veya harekete geçirici bir işlevi olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte öfkenin kontrol edilemeyen ve yıkıcı bir biçimde davranışlara yansiyarak saldırgan ve son derece tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeli olduğundan, bastırılması veya inkar edilmesinin sağlıklı bir yol olmadığı belirtilmekte ve sağlıklı olarak yaşanıp kontrol edilebilmesi için, kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve saldırgan biçimlerde ifadesinin kontrol edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Soykan, 2003).

Literatürde öfke ile ilgili yapılan araştırmalarda; öfke duygusunun çoğunlukla bireylerin ruh sağlığı ile kişisel ve sosyal uyumuyla birlikte ele alındığı dikkat çekmektedir. Diğer bir ifade ile öfke duygusu; psikolojik sağlık ve uyum için önemli bir unsur olarak ele alınmaktadır. Nitekim en patolojik bireylerin öfke ifade etme düzeylerinin de en yüksek kişiler olduğu belirtilmektedir (Greene, Charlton ve Johnson, 1994). Literatürde öfke duyguları yüksek olan bireylerin çevreleri ile olumlu ilişkiler içinde olamadıkları

belirtilmekte (Coles, Greene ve Braithwaite, 2002) ve bu bakımdan, öfkenin kontrol edilip edilmeyişinin kişilerarası şiddetin oluşmasında önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Greene, Charlton ve Johnson, 1994). Yapılan kimi araştırmalarda, olumsuz yaşam olayları karşısında yaşanan öfkenin içe yöneltilmesinin depresyonu tetikleyen bir unsur olduğu belirtilmektedir (Clay, Andeson ve Dixon, 1993; Güleç, Sayar ve Özkorumak, 2005). Güleç, Sayar ve Özkorumak (2005) depresif belirtiler gösteren bireylerden oluşan bir grup ile yaptıkları kontrollü bir çalışmada, depresif gruptaki bireylerin içe döndürülmüş öfke puanlarının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğunu, yine bu gruptaki bireylerin öfke kontrol puanlarının ise kontrol grubundaki bireylere göre daha düşük olduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde Türkçapar, Güriz, Özel, Işık ve Dönbak-Örsel (2004) tarafından yapılan kontrollü bir çalışmada da bastırılmış öfke ve dışarıya yansıtılmış öfke düzeylerinin, antisosyal kişilik ve depresyonu olan bireylerde, kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Batıgün (2004) ise intihar davranışının kişinin engellemeler karşısında yaşadığı öfke ve kişiliğindeki dürtüsellikle yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, öfkenin bireylerin kişisel ve sosyal uyumu üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır. Bıyık (2004) öfkesini içte tutma düzeyi yüksek ve kontrol etme düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Diğer taraftan Sala (1997) arkadaş ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar ve kimliklerine yönelik olarak algıladıkları olumsuz algılar nedeniyle, üniversite öğrencilerinin yöneldikleri en temel duygunun öfke olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinde öfkenin ifade ediliş biçiminin sosyal uyumu yordayıcı bir değişken olduğu belirtilmektedir (Güngör, 1996).

Utangaçlık ve öfke ile ilgili literatürdeki bilgilere dayanarak, bu iki duygunun benliğin temel işlevlerini bozduğu, dolayısıyla da genel olarak bireyin hem kişisel uyumu ve psikolojik sağlığını hem de kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkilemede önemli rol oynadıkları söylenebilir. Diğer taraftan yapılan kimi araştırmalar, bireyin erkeksi, kadınsı, belirsiz veya androjen cinsiyet rolü geliştirmiş olmasına göre, utangaçlık ve

öfke duygularının farklılaştığını göstermektedir. Britsch ve Wakefield (1998) utangaçlıkla ilgili olarak üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada, androjen cinsiyet rolüne sahip bireylerin utangaçlık düzeylerinin erkeksi, kadınsı ya da belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylere göre daha düşük olduğunu belirlemişlerdir. Utangaçlıkta olduğu gibi, öfke yaşama düzeyi ve öfke ifade biçiminin de kişinin biyolojik cinsiyetinden çok, sahip olduğu cinsiyet rolü ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Milovchevich, Howells, Drew ve Day (2000) erkek ve kadın cinsiyetine sahip bireylerin öfke düzeyleri ve öfke yaşama tarzları arasında bir fark olmadığını, buna karşın erkeksi ve kadınsı bireyler arasında öfke düzeyleri ve öfke yaşama tarzları açısından anlamlı farklar olduğunu belirlemişlerdir. Erkeksi bireyler kadınsı bireylere göre öfkelerini daha fazla dışarıya yöneltirlerken, kadınsı bireyler erkeksi bireylere göre öfkelerini daha fazla içlerine yöneltmektedirler (Milovchevich ve ark., 2000). Benzer şekilde Kopper ve Epperson (1991) da diğer cinsiyet rollerine kıyasla erkeksi cinsiyet rolüne sahip bireylerin öfke düzeylerinin daha yüksek olduğunu, bu bireylerin diğer cinsiyet rollerine sahip bireylere göre öfkelerini kendi dışındaki kişi ya da durumlara daha fazla yöneltme eğiliminde olduklarını belirlemişlerdir. Ayrıca kadınsı bireyler ayrışmamış cinsiyet rolüne sahip bireylere göre öfkelerini daha fazla kendilerine yöneltirlerken, androjen bireyler öfkelerini diğer cinsiyet rollerine göre daha az bastırmaktadırlar (Kopper ve Epperson, 1991).

Cinsiyet rolünün yanı sıra, utangaçlık ve öfke duyguları bireyin yaşı, cinsiyeti, sosyo-ekonomik düzeyi, ana-baba tutumları ve bireyin en uzun süre yaşadığı yerleşim yerinin büyüklüğü gibi değişkenlere göre de farklılaşabilir. Nitekim Güngör (2000) utangaçlığın çeşitli sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişkisini incelediği araştırmasında; yüksek utangaçlık düzeyi gösteren öğrencilerin, utangaçlık düzeyi düşük olan diğer öğrencilere göre yaşlarının daha küçük, gelir düzeylerinin daha düşük, yaşamlarının en uzun bölümünü köy ya da kasabada geçirmiş ve anne babasının yaklaşım biçimini koruyucu olarak algılayan çocuklar olduğunu belirlemiştir. Cabak (2002) da gelir düzeyi düştükçe bireylerin utangaçlık düzeyinin arttığını belirtmektedir. Stanley ve Beck (2000) ise utangaçlık sorununun erkeklere göre kadınlarda daha fazla görüldüğünü ve yaş ilerledikçe utangaçlık düzeyinin azaldığını belirtmektedirler. Öte yandan Maness ve ark. (2000) da öfke ile ilgili yaptıkları araştırmada, erkeklerin

kadınlara göre öfke duygularını toplum içinde daha fazla bastırmak eğiliminde olduğunu, Gianakos (2002) ise kadınların erkeklere göre öfke duygularını daha fazla sözel olarak dile getirdiklerini belirtmektedirler. Öte yandan McPherson (2000) genç kadınların öfkelerini yaşlı olanlara göre daha rahat ifade ettiklerini, ancak hem genç hem de yaşlı kadınların, öfkelerini ifade etme yollarının, erkeklere göre daha karmaşık olduğunu belirtmektedirler.

Bireyin psikolojik sağlığını tehdit eden ve başkaları ile sağlıklı bir iletişim kurması ve etkileşimde bulunmasını engelleyen duygulardan birisinin de **utangaçlık (shyness)** olduğu söylenebilir. Utangaçlık; kişilerarası ilişkiler sırasında kişinin uygun bir şekilde davranamayacağı şeklindeki düşünceleri nedeniyle, sıkıntı ve kaygı yaşamasıyla karakterize, sosyal ortamlardan kaçınma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Zimbardo, 1979). Literatürde utangaçlığın, sosyal durumlar beklendik veya belirgin olmadığında normal bir tepki olduğu ancak durumdan bağımsız olarak sürekliliği olan bir özellik olduğunda, önemli bir probleme dönüştüğü belirtilmektedir (Jere, 1996). Diğer taraftan utangaçlık; benlik saygısının düşüklüğü, sosyal beceri eksikliği ve hem bireyin kendisi hem de içinde bulunduğu sosyal durumlarla ilgili gerçekçi olmayan düşünceler içermesi bakımından, sadece kişinin içindeki bir duygu durumu olarak değil psikolojik, davranışsal ve bilişsel boyutları olan kapsamlı bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır (Weyer ve Carducci, 2001).

Ayrıca literatürde utangaçlığın, diğerleri ile iletişimi ve etkileşimi kısıtlayıcı bir rol oynadığı, bu nedenle de sadece kişisel değil aynı zamanda kişilerarası bir problem olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Crozier ve Birdsey, 2003; Crozier ve Garbert-Jones, 1996; Güngör, 2000; Withers ve Vernon, 2006). Güngör (2001) “utangaç” olarak nitelendirilen kişilerin başkaları ile iletişim kurmada zorluklarının olması yanında, bu kişilerin toplumsal görevlerini yerine getirme bakımından da sınırlılıklar içinde olduğunu belirtmekte, bu nedenle de “utangaçlık”ın bir kişilik özelliği olarak ele alınacak bir konu değil, bir “kişilik sorunu” olarak ele alınacak bir konu olduğunu vurgulamaktadır. Jere (1996) akranları ile kıyaslandıklarında bazı çocukların, utangaçlık nedeniyle akademik başarı ve sosyal uyum yönünden belirgin problemleri olduğunu

hatta bazılarının şizofreni gibi ciddi ruh hastalıklarına yatkın özellikler gösterdiklerini belirtmektedir. Bu tür çocuklar genellikle içine kapanık, özgüvenleri düşük ve sosyal kaygıları yüksek olduğundan, içinde buldukları sosyal ortamlarda “utangaç” olarak damgalanırlar.

Gerçeklerden kaçmak ve çevreyle ilişki kurmamak için sıkılma, az konuşma biçiminde oluşan bir savunma şekli olarak ele alınabilecek olan “utangaçlık” temelde kişinin kendine olan güvensizliğinin sonucu olarak ortaya çıkmakta ve ruh sağlığının korunmasının önünde önemli bir engel olarak görülmektedir (Köknel, 1989). Utangaç kişilerin “utangaçlık” özelliği onları özellikle yeni ortam ve durumlarda, birilerinin önünde konuşma yaparken, otorite konumundaki biriyle iletişim kurarken veya bir görüşme yaparken sınırlandırmaktadır. Utangaç kişiler genellikle başkaları tarafından gözlemlendikleri endişesiyle yoğun kaygı duymaktalar ve sürekli olarak olumsuz yönde değerlendirildikleri kanısına kapılmaktadırlar. Bu da onları pek çok girişimden alıkoymaktadır (Crozier ve Garbert-Jones, 1996). Öte yandan utangaçlık ile düşük benlik saygısı ve düşük özgüvenin birbirine paralel gittiği (Crozier ve Garbert-Jones, 1996; Jere, 1996) ve utangaçlığın depresyonun önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Erwin, Heimberg, Schneier ve Liebowitz, 2003; Romney ve Bynner, 1997). Kişinin toplum içindeki işlevselliğinin ve sosyal etkileşiminin önünde bir engel olması bakımından kişinin derinden stres yaşamasına neden olan utangaçlık duygusu, bireyin hem kendisine hem de içinde bulunduğu sosyal çevreye yönelik olumsuz yüklemeler yapmasına neden olmakta bu yönüyle de olumsuz yüklemeye biçimi ve depresyon gelişimine zemin hazırlayan bir özellik göstermektedir (Romney ve Bynner, 1997).

Literatüre bakıldığında gerek yurt dışında gerek ülkemizde son yıllarda bir kişilik özelliği ya da davranış biçimi olarak utangaçlığın farklı değişkenlerle birlikte ele alınıp incelenmeye başladığı dikkat çekmektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar utangaçlık gösteren bireylerin kişilik özelliklerinin neler olduğu üzerinde durmaktadır. Örneğin kişilerin utangaçlık özelliklerini genel kişilik özellikleri çerçevesinde ortaya koymak için, bireylerin algısına dayanan (self-report) ölçekler geliştirilmeye başlandığı dikkat

çekmektedir (Crozier ve Birdsey, 2003). Yurt dışında utangaçlığın kişiler arası iletişim ve ruh sağlığı yönünden önemi vurgulanmakta ve bu doğrultuda incelenmeye değer bulunmaktadır (Carducci, Hutzal, Morrison ve Weyer, 2001; Crozier ve Garbert-Jones, 1996; Lutwak, Panish, Ferrari ve Razzino, 2001; Romner ve Bynner, 1997; Weyer ve Carducci, 2001). Son yıllarda ülkemizde de utangaçlıkla ilgili araştırmaların sayısının gittikçe arttığı görülmektedir (Cabak, 2002; Güngör, 2001; İncioğlu-Eroğlu, 2003; Ünal, 2004).

Ülkemizde utangaçlıkla ilgili olarak, özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar toplumun bu kesimi ile ilgili önemli sonuçlar ortaya koymuştur. Sözgelimi Ünal (2004) üniversitedeki gençlerin % 40,9'unun çekingen özellikler gösterdiğini ve bu öğrencilerde depresyonun ve düşük benlik saygısının pozitif bir ilişki içinde olduğunu vurgulamaktadır. Diğer taraftan Güngör (2000) akademik yönden kendilerini başarılı olarak algılayan üniversite öğrencilerinin, kendilerini başarılı olarak algılamayan gruba göre utangaçlık düzeylerinin daha düşük olduğunu, aynı zamanda utangaç üniversite öğrencilerinin sosyal ve kültürel etkinliklere katılımda sınırlılık gösterdiklerini belirtmektedir. Bu bulgular üniversite öğrencileri için utangaçlığın önemli bir sosyal ve psikolojik engel olduğunu düşündürmektedir.

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin öfke ve utangaçlık duygularını, cinsiyet rolü açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmadan elde edilecek olası sonuçların üniversite öğrencileri için önemli sorunlardan olan öfke ve utangaçlık duygularının olumsuz etkilerini en aza indirmek için verilecek sosyal ve psikolojik yardımda aydınlatıcı olması beklenmektedir. Aynı zamanda psikolojik danışma alanında önemli çalışma konularından birisi olan kişisel ve sosyal uyumda bu iki duygunun öneminin ortaya çıkarılması ve önleyici çalışmalarında, alan çalışanlarına önerilerde bulunmak amaçlanmıştır.

1.2. Amaç

Bu çalışmada, farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke yaşama biçimleri ile utangaçlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, üniversite

öğrencilerinin cinsiyet rolleri, öfke yaşama biçimi (içe yöneltilmiş öfke, dışa yöneltilmiş öfke, öfke kontrolü) düzeyleri ve utangaçlık düzeyi dağılımlarının nasıl olduğu ve farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke yaşama biçimleri ve utangaçlık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ayrıca farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke yaşama biçimi düzeyleri ve utangaçlık düzeylerinin; cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1.2.1. Alt Amaçlar

Araştırmanın temel amacı kapsamında ele alınan değişkenlere ilişkin alt amaçlar şunlardır:

- 1.2.1.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolleri dağılımı nasıldır?
- 1.2.1.2. Üniversite öğrencilerinin öfke yaşama biçimi düzeyleri (İçe Yöneltilmiş Öfke, Dışa Yöneltilmiş Öfke, Öfke Kontrolü) nasıldır?
- 1.2.1.3. Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri nasıldır?
- 1.2.1.4. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine göre öfke yaşama biçimi düzeyleri (İçe Yöneltilmiş Öfke, Dışa Yöneltilmiş Öfke, Öfke Kontrolü) farklılaşmakta mıdır?
- 1.2.1.5. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine göre utangaçlık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
- 1.2.1.6. Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin, cinsiyetlerine göre öfke yaşama biçimi düzeyleri (İçe Yöneltilmiş Öfke, Dışa Yöneltilmiş Öfke, Öfke Kontrolü) farklılaşmakta mıdır?
- 1.2.1.7. Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin; cinsiyetlerine göre utangaçlık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

1.3. Önem

Toplumun bilim, sanat ve kültürde ilerlemesinde en önemli insan kaynaklarından birisi olan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmanın birkaç açıdan önemli olduğu söylenebilir.

Toplumsal cinsiyet rolünün; bireyin pek çok duygusu üzerinde olduğu gibi, kişisel/sosyal uyum ve psikolojik sağlığında oldukça önemli olan utangaçlık ve öfke duyguları üzerinde de etkili olduğuna dikkati çekmesi bakımından, bu araştırmanın önemli olduğu söylenebilir. Nitekim yapılan araştırmalar, farklı durumlarda bireylerin öfke ifade tarzı ve utangaçlık düzeyinde, cinsiyet rolünün biyolojik cinsiyetten daha belirleyici olduğunu göstermektedir (Britsch ve Wakefield, 1998; Kopper ve Epperson, 1991; Milovchevich ve ark., 2000;). Bu araştırmadan elde edilen sonuçların; ailelere ve öğretmenlere, çocuklarının cinsiyet rolü, utangaçlık ve öfke değişkenleriyle ilgili olabilecek kişilik veya kişisel özellikleri ya da ilişkili problemler konusunda anlamlı ek bilgiler sunması hedeflenmiştir. Psikolojik danışma profesyonellerine de psikolojik danışma sürecinde, cinsiyet rollerinin utangaçlık ve öfke duyguları üzerindeki etkileri ve bu üç değişkenle ilgili olabilecek süreçler ve problemler konusunda daha bilinçli ve duyarlı olmaları doğrultusunda önerilerde bulunmak amaçlanmıştır.

Bireyleri, içinde buldukları sosyal çevreden soyutlamaya yönelten utangaçlık ve hem kişinin kendisi hem de içinde bulunduğu sosyal çevre için oldukça önemli bir problem olan saldırganlık davranışının temelinde yer alan öfke duygularını besleyen değişkenlerin neler olduğunu belirlemek ve bu değişkenleri kontrol altına almak oldukça önemlidir. Ne var ki ülkemizde üniversite öğrencileri üzerinde; ne utangaçlık ve öfke duygularını ayrı ayrı ne de bu iki duyguyu bir arada cinsiyet rolleri temelinde ele alan araştırma bulunmaktadır. Dolayısı ile bu araştırmanın, üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine göre utangaçlık ve öfke yaşama tarzlarının nasıl olduğu konusunda, önemli bir boşluğu doldurabileceği umulmaktadır.

Hem utangaçlığın hem de öfke yaşama tarzının benzer bir bilişsel alt yapıya sahip olduğu düşünüldüğünde; bireylerin öfkelerini uygun şekilde kontrol ederek yaşamalarını sağlamak ve utangaçlıklarını önlemek için verilen psikolojik yardımların benzerlikler gösterebileceği söylenebilir. Dolayısıyla ile araştırma bulgularının, utangaçlık ve öfke duyguları ile ilişkili önleyici çalışmalar açısından da yararlı olacağı söylenebilir.

1.4. Varsayımlar

1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolleri, utangaçlık düzeyleri ve öfke yaşama tarzlarına ilişkin algılarını yansıtan yanıtları gerçek düşüncelerini yansıtmaktadır.
2. Üniversite öğrencilerinin Kişisel Bilgi Formu'nda kendileri ile ilgili verdikleri bilgiler gerçeği yansıtmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden birisi olan Öfke Yaşama Tarzı Düzeyi “Durumluk-Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçekleri”nden birisi olan “Öfke Tarzı Alt Ölçeği”nin kapsamındaki niteliklerle; Utangaçlık Düzeyi ise “Utangaçlık Ölçeği”nin kapsamındaki niteliklerle sınırlıdır. Bağımsız değişkenlerden birisi olan “Cinsiyet Rolü” ile ilgili belirlemeler de “Bem Cinsiyet Rolü Envanteri”nin içeriğindeki niteliklerle sınırlıdır.
2. Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri ve öfke yaşama tarzı düzeylerini etkileyen faktörler bu araştırmada ele alınan değişkenlerle sınırlıdır.
3. Bu araştırmadan elde edilen bulguların genellenebilirliği, 2006-2007 eğitim-öğretim yılında Anadolu Üniversitesinin dört yıllık örgün eğitim veren Eczacılık, Edebiyat, Eğitim, Fen, Güzel Sanatlar, Hukuk, İktisadi-İdari Bilimler ve İletişim fakültelerine devam eden öğrencileri ile sınırlıdır. Bu nedenle,

araştırma sonuçlarının bu sınırlılık göz önünde bulundurularak değerlendirilmesi gerekmektedir.

1.6. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda verilmiştir.

Cinsiyet Rolü (Gender/Sex-Role): Cinsiyete (kadın veya erkek) özgü tutumlar ve davranışsal karakteristiklerdir (Chaplin, 1985).

Toplumsal/Geleneksel Cinsiyet Rolü (Traditional Gender/Sex-Role): Geleneksel ve toplum içinde yaygın bir şekilde eril/erkeksi (masculine) ya da dişil/kadınısı (feminine) olarak etiketlenebilen davranışları, tutumları, değerleri, düşünme biçimlerini, konuşma ya da yürümeyi, giyinmeyi ve kişinin bedenini süslemesini kapsayan özellikler toplamıdır (Gander ve Gardiner, 1995).

Androjen Cinsiyet Rolü (Androgyny Gender/Sex-Role): Geleneksel yaklaşımın bireyin biyolojik cinsiyetine atfettiği ayrıştırılmış cinsiyet rollerinin aksine, bireylerin hem kadınısı hem de erkeksi özellikleri bir arada ve farklı derecelerde sergilediği cinsiyet rolüdür (Mayer ve Sutton, 1996).

Belirsiz Cinsiyet Rolü (Undifferentiated Gender/Sex Role): Geleneksel olarak kadına ve erkeğe özgü özelliklerin her ikisinin de az miktarda bulunduğu (belirgin olmadığı) cinsiyet rolüdür (Mayer ve Sutton, 1996).

Öfke (Anger): Tehdit, engellenme, sözel saldırı, hayal kırıklığı ve benzer gibi kişi için uyarıcı özellik taşıyan durumlarda ortaya çıkan ve merkezi sinir sisteminin güçlü şekilde tepki vermesi ile karakterize olan anlık duygusal bir tepkidir (Chaplin, 1985).

Öfke İfade Tarzı (Anger Expression Style): Kişinin öfkesini ne şekilde yaşadığı (kişinin öfkesini kendisine veya çevresine yöneltmesi ya da kontrol etmesi) demektir (Özer, 1994).

Utangaçlık (Shyness): Kişilerarası ilişkiler sırasında kişinin uygun bir şekilde davranamayacağı şeklindeki düşünceleri nedeniyle, sıkıntı ve kaygı yaşamasıyla karakterize olan sosyal ortamlardan kaçınma eğilimidir (Zimbardo, 1979).

İkinci Bölüm

İLGİLİ YAYINLAR

Bu bölümün ilk üç alt bölümünde sırasıyla “Cinsiyet Rolü”, “Öfke Yaşama Tarzı” ve “Utangaçlık”’a ilişkin kuramsal temeller sunulmaktadır. Dördüncü alt bölümde ise literatürde “Cinsiyet Rolü”, “Öfke Yaşama Tarzı” ve “Utangaçlık” ile ilgili olarak yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Cinsiyet Rolü

Cinsiyet rolünün gelişiminin temelleri, cinsiyet rol gelişimine etki eden faktörler ve cinsiyet rolünün işlevlerine ilişkin kuramsal yaklaşımlar iki ana başlık altında açıklanabilir. Bunlardan birincisi cinsiyet rollerini biyolojik cinsiyet temelinde ayırıştırarak (sex-typing) açıklayan “Geleneksel Yaklaşımlar”dır. Geleneksel yaklaşımların içinde Psikanalitik, Bilişsel ve Sosyal Öğrenme yaklaşımları yer almaktadır. İkincisi ise bireyin sahip olduğu biyolojik cinsiyetinden bağımsız olarak her iki cinsiyet rolünü de sergileyebileceğini (androgyny) ileri süren “Toplumsal Cinsiyet Şeması Yaklaşımı”dır. Bu bölümde “Cinsiyet Rolü” kavramı “Geleneksel Yaklaşımlar” ve “Toplumsal Cinsiyet Şeması Yaklaşımı” olmak üzere iki başlık altında sunulmaktadır.

2.1.1. Geleneksel Yaklaşımlar

Geleneksel yaklaşımların içinde; Psikanalitik, Sosyal Öğrenme ve Bilişsel yaklaşım yer almaktadır. Geleneksel yaklaşımlar toplumun bireyden beklediği cinsiyet rollerini (toplumsal cinsiyet rolleri - kadınsılık ve erkeksilik) oynamaları gerektiği yolundaki görüşten hareket etmektedirler. Toplumsal cinsiyet rolü, toplumun tanımladığı ve

bireylerden yerine getirmelerini beklediği cinsiyetle ilişkili bir grup beklentidir (Dökmen, 2006). Geleneksel yaklaşımların cinsiyet rolünü açıklamakta ortak olarak benimsedikleri iki temel varsayım vardır. Birincisi, bu yaklaşımların hepsinin de erkeksilik ve kadınsılığın bir boyut üzerinde ama zıt kutuplarda olduğunu savunmalarıdır. Diğer bir ifade ile bir kadın aynı zamanda hem oldukça kadınsı hem de oldukça erkeksi olamaz. Öte yandan bir erkek de aynı zamanda hem oldukça erkeksi hem de oldukça kadınsı olamaz. Cinsiyet rolleri geleneksel yaklaşımlarda “kadınsılık” ve “erkeksilik” olmak üzere iki ana kategori olarak ele alınır (Mayer ve Sotton, 1996; Sedney, 1987). Bu iki kategori birbirinden bağımsız ve kendine özgüdür (Mayer ve Sutton, 1996).

Geleneksel yaklaşımlar cinsiyet rollerinin kazanılmasında diğer insanların, özellikle de bireyin kendi cinsiyetindeki ebeveyninin davranışlarının etkili olduğunu, dahası onların kişiliğinden çok, sahip oldukları biyolojik cinsiyetlerinin önemli olduğuna vurgu yaparlar. Bireyler ebeveynlerinin davranış ve tutum repertuarını kazanarak sadece kadın ya da erkek olmayı öğrenmezler. Aynı zamanda “kadınsılık” ve “erkeksilik”i de öğrenirler. Diğer taraftan geleneksel yaklaşımlar cinsiyet rolü kazanımında çocukluk yıllarına özellikle de okul öncesi çağına yoğunlaşırlar. Bu yaklaşımlar cinsiyet rolü kazanımının bu yıllarla sınırlı olduğunu varsayarlar. Bu nedenle de bu yaklaşımları savunan hiç kimse çocukluk çağından sonraki yaşantıların da cinsiyet rolü kazanımında etkili olduğunu söyleyemez (Sedney, 1987).

Geleneksel yaklaşımların cinsiyet rollerini açıklamakta birleştikleri diğer bir varsayım ise cinsiyetin ayrıştırılmasının arzulanan ve beklenen bir durum olduğudur. Genel olarak bireylerin, kadınsı ya da erkeksi özellikleri kendi biyolojik cinsiyetlerine uygun şekilde kazanmaları normal gelişim sürecinin ürünü olarak değerlendirilir. Bu yaklaşımlara göre bir erkeğin kadınsı özellikler göstermesi ya da bir kadının erkeksi özellikler göstermesi normal gelişimlerinin sekteye uğradığı anlamına gelmektedir (Mayer ve Sutton, 1996).

Geleneksel cinsiyet rolü yaklaşımı tarihsel olarak Freud'un psikanalitik bakış açısından oldukça etkilenmiştir. Ancak günümüzde cinsiyet rollerini ayrıştırarak (kadınsı-erkeksi) açıklama eğiliminde olan geleneksel yaklaşımlar daha çok Sosyal Öğrenme ve Bilişsel yaklaşımlardır (Liebert, Wick-Nelson ve Kail, 1986).

Geleneksel yaklaşımlar içinde **psikanalitik yaklaşımın** cinsiyete özgü tutum ve davranışları açıklamakta öncü olduğu söylenebilir. Psikanalitik yaklaşımın cinsiyet rollerinin gelişimi ve işlevselliği ile ilgili açıklamaları kuramın cinsiyete yönelik olarak ileri sürdüğü temel varsayımlarından etkilenmektedir. Freud'a göre, bireyin anatomisi onun kaderidir. Kadınsı ve erkeksi cinsiyet rollerinin temelinde bireyin sahip olduğu biyolojik cinsiyeti en belirleyici faktördür (Mayer ve Sutton, 1996).

Freud bireyin erkeksi ya da kadınsı cinsiyet rollerini kazanmasında, 3-6 yaşları arasında yaşadığı cinsel eğilimlerinin temel rol oynadığını savunmaktadır. Bu yaşlar arasında erkek çocukların erkeksi rolü kazanması için oedipus, kızların ise kadınsı rolü kazanması için electra kompleksini çözmesi gerekmektedir (Liebert, Wick-Nelson ve Kail, 1986). Freud'a göre psikolojik bir olgunluk belirtisi olarak kadın veya erkek rollerine uygun davranmamızın temelinde oedipus ve electra komplekslerinin uygun şekilde çözülmüş olması yatmaktadır (Mayer ve Sutton, 1996). Bu kompleksler, çocuğun cinsel kimliğinin gelişiminin başlaması ile birlikte, karşı cinsten olan ebeveynine duyduğu arzudan güç alır. Çocuğun karşı cinsten olan ebeveynine duyduğu cinsel arzular ile cinsel objeler yani anne-babalar birbiriyle ilişkili olarak algılanır (Bem, 1993). Freud'a göre gelişimsel krizlerin çözülmesi için, bireyin aynı cinsiyetten olan ebeveyni ile özdeşleşme süreci boyunca; davranışsal karakteristiklerini, değerlerini, tercihlerini ve hatta ahlaki özelliklerini alması gerekir. Bu yolla birey kendi cinsiyetinden olan ebeveyninin hem biyolojik cinsel olgunluğuna ilişkin özelliklerini hem de davranışsal özelliklerini bir arada alır (Mayer ve Sutton, 1996).

Ne var ki Freud'un, kızların kadınsı cinsiyet rolünü kazanmasına ilişkin açıklamaları, erkeklerin erkeksi cinsiyet rolünü kazanmalarına ilişkin açıklamalarına göre daha belirsizdir. Erkek çocuk annesine duyduğu cinsel arzu nedeniyle babası tarafından

hadım edileceği korkusunun sonucunda annesinden uzaklaşır ve babası ile özdeşleşir (oedipus kompleksi). Diğer taraftan kız çocuğunun annesi ile özdeşleşmesinin psikodinamiği Freud tarafından net olarak ortaya konamamıştır (Lacan, 1987). Bununla birlikte kız çocukların kadınsı rolleri kazanmasında çıkış noktası, bilinmeyen bir nedene bağlı olarak kızların erkekteki penise yönelik kıskançlık yaşadıkları yönündeki varsayımdır. Kız çocuğu bu nedenle bir taraftan babasına karşı bir arzu duyarken diğer taraftan kendisinin fiziksel olarak eksik olmasından (penisinin olmaması) annesini sorumlu tutmaktadır (electra complex). Ancak babayı elde etmenin yolu annesi gibi olmaktan geçmektedir. Bunun sonucunda da kız çocuğu annesinin davranış ve tutum repertuarını kazanmaya başlayacaktır (Liebert, Wick-Nelson ve Kail, 1986). Freud'a göre eğer gelişimsel süreç içinde her şey yolunda giderse cinsiyet ayrımı sağlıklı bir şekilde son bulur. Psikolojik yönden sağlıklı erkekler sadece heteroseksüel bir eğilim kazanmazlar aynı zamanda girişken, mantıklı ve içinde buldukları çevreye olumlu katkı sağlamaya da yatkın olurlar. Benzer şekilde kızlar da ailelerine bağlı, duygusal ve bağımlı özellikler geliştirirler (Mayer ve Sutton, 1996).

Diğer taraftan Psikanalitik yaklaşımın öncülerinden olan Karen Horney, Freud'un "anatomi kaderdir" yaklaşımını benimsemez. Ancak Horney de cinsiyet rolü ayrımının normal gelişim sürecinin bir parçası olduğuna inanır. Horney'e göre cinsiyet rolünü kazanmak bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre ile etkileşiminin bir ürünü olarak karşımıza çıkar. Ancak çocuğu, içinde bulunduğu toplumla etkileşime sokan güç içinden gelen anksiyete duygusudur. Potansiyel olarak acımasız bir dünyanın içine doğan çocuk, yaşadığı anksiyetesinin üstesinden gelmek için, içinde bulunduğu sosyal çevredeki yetişkinlerle iletişime geçerek onlardan destek arar. Bu iletişim sırasında hangi davranışlarının kendisinin sevilmesine yol açtığını ve hangilerinin de sevilmesini engellediğini görmeye ve öğrenmeye başlar. Süreç içinde hem kızlarda hem de erkeklerde kendi cinsiyetlerine özgü davranış kalıplarını benimseme eğilimi oluşur. Bu da onların cinsiyet rolü kazanımlarını hızlandırır. Bir bakıma bu bir zorunluluktur. Örneğin kız çocukları ancak kadınsı olduklarında çevresi tarafından sevilir ve bu davranışları yetişkinler tarafından onay görür. Diğer taraftan erkekler de benzer şekilde, erkeksi davranarak çevrelerinin takdirini kazanırlar. Kızlar bağımlı, nazlı, çekingen ve

baştan çıkarıcı olmayı, erkekler ise başarı yönelimli, kararlı ve içinde buldukları acımasız dünyada yarışmacı davranmayı öğrenirler (Mayer ve Sutton, 1996).

Sosyal çevrenin önemini vurgulayan diğer bir psikanalitik yönelimli teoriysen de Alfred Adler'dir. Adler'e göre kişi içinde bulunduğu toplumsal çevreden bağımsız olarak ele alınamaz. İnsanlar toplum ve aileleri içinde kendilerine bir yer ararlar. Çünkü temel ihtiyacımız toplum tarafından kabul edilmek, kendimizi güvende ve diğerleri gözünde değerli hissetmektir. Adleryen yaklaşıma göre toplum içinde kabul görmenin bir yolu da kendi cinsiyet rolümüze uygun tutum ve davranışları kazanmaktan geçer (Corey, 1996). Bununla birlikte Adler erkeksi cinsiyet rolünün toplum tarafından gereğinden fazla önemsendiğini buna karşın kadınsı cinsiyet rolünün yeteri kadar önemsenmediğini vurgulamaktadır. Bu durum kadının erkek tarafından ezilmesine yol açmakta ve toplum içinde özellikle kadının güvenliğini tehdit etmektedir. Dahası bu durum erkeğin kadın üzerinde egemenlik kurmasına yol açmaktadır. Kadınlar ise erkeğin bu egemenliğinden doğal olarak hoşnutsuzluk duymaktadırlar (Yörükkan, 2000).

Geleneksel yaklaşımlar içinde Psikanalitik yaklaşım kadınsılık ve erkeksilik özelliklerinin bir psikolojik çatışma sonucunda geliştiğini savunmaktadır. Dolayısıyla kadının kadınsı olması erkeğin de erkeksi olması onun kaderi gibidir. Bu bakış açısına göre toplum bireyi kadınsı ya da erkeksi yapamaz. Hatta bu mümkün olsa bile bu durum bireyde psikolojik sorunların oluşmasına neden olacaktır. Ancak geleneksel yaklaşımlar içinde yer alan sosyal öğrenme ve bilişsel yaklaşımlara göre sosyal yapı içinde bireylerin konumlarını değiştirerek onların cinsiyete özgü tutum ve davranış özelliklerini de değiştirmiş oluruz. Çünkü bu durumda bireyin motivasyonu ve yetenekleri de o doğrultuda ve hızlıca değişecektir (Bem, 1993).

Cinsiyet rollerini ayırıştırma temelinde (erkeksi-kadınsı) inceleyen geleneksel kuramlardan birisi de **sosyal öğrenme kuramı**dır. Sosyal Öğrenme Kuramı geleneksel yaklaşımın günümüzdeki temsilcilerinden birisidir (Liebert, Wick-Nelson ve Kail, 1986). Kuram, kişilerarası ilişkiler ve kültürel faktörlerin birey üzerinde yarattığı baskı yoluyla erkeklerin tipik olarak erkeksi, kadınların da tipik olarak kadınsı şekilde

davranmayı öğrendiklerini vurgular. Sosyal Öğrenme kuramının öncülerinden Harry Stack Sullivan bireylerin öğrenme yaşantılarının içinde buldukları kültürden bağımsız olarak ele alınamayacağını savunmaktadır. Diğer bir ifade ile bireylerin davranışları içinde buldukları durumlar ve ilişkide buldukları insanların davranışları ile yakından ilişkilidir (Berzins, 1979). Bandura'ya göre ise bireyin cinsiyete özgü davranışları kazanmasında belirleyici faktör öğrenme süreçleridir. Sosyalleşme sürecinde işleyen öğrenme ilkeleri cinsiyet rolü kazanımında da belirleyicidir. Özellikle cinsiyet rolü ile ilgili erken yaştaki öğrenmelerin kalıcılığı daha yüksektir (Liebert, Wick-Nelson ve Kail, 1986).

Sosyal öğrenme kuramına göre; sosyal baskılar, her iki cinsin de kendi cinsel kimliğine uygun şekilde davranıp davranmamasını hem dolaylı hem de dolaysız şekilde ödüllendirme ve cezalandırma yoluyla gerçekleştirir (Gander ve Gardiner, 1995; Liebert, Wick-Nelson ve Kail, 1986; Mayer ve Sutton, 1996). Bu bakış açısına göre cinsiyet rolleri sosyal öğrenme sürecinin sonucu olarak karşımıza çıkar. Bireyler toplum tarafından gösterdikleri cinsiyete özgü davranışlar nedeniyle ya pekiştirilirler ya da cezalandırılırlar. Cinsiyet rollerinin sergilenmesinde toplumsal baskı nedensel bir faktör olarak karşımıza çıkar (Berzins, 1979). Sözelimi anne babalar, öğretmenler, kardeşler ve başkaları çocukların yalnızca kendi cinsiyet rolü tanımlarına uymalarını beklemekle kalmazlar; kızları kız gibi, erkekleri de erkek gibi davranmaya özendirirler. Ters davranışları ise görmezden gelerek veya açıkça eleştirerek önlemeye çalışırlar (Gander ve Gandiner, 1995).

Sosyal öğrenme kuramına göre; bireyin belli bir davranışı kazanması iki farklı şekilde olmaktadır. Bunlardan birincisi “edimsel koşullanma” diğeri ise “model alma ve taklit”tir. Çocuğun cinsiyetine özgü davranış ve tutumlar sergilemesi toplum tarafından ödüllendirilir. Böylece de bu davranış ve tutumların sergilenme sıklığı artar. Diğer yandan toplumca cinsiyete özgü olmadığı varsayılan davranışlar veya tutumlar sergilendiğinde ise çocuk doğrudan veya dolaylı olarak cezalandırılır. Bu da cinsiyete özgü olmayan davranış veya tutumu baskılayarak, yapılma sıklığını azaltır. Örneğin ağlama davranışı kızlar için pekiştirilirken erkekler için pekiştirilmez. Dolayısıyla da

ağlama davranışını kızlar sürdürürken erkekler bu davranışı sürdürmezler (Dökmen, 2006).

Model alma ve taklit etmede ise birey; anne-baba, öğretmen veya kendisi ile aynı cinsiyetten olan başka kişilerin davranışlarını kendisine model olarak belirler ya da onu taklit eder. Böylece de bu davranış kişinin repertuarına dahil olur. Bu durum gözleyerek öğrenme olarak da adlandırılmaktadır (Dökmen, 2006). Koşullanma, model alma veya taklit yoluyla cinsiyete özgü rolün kazanılmasında, okul çağı önemli bir gelişim evresidir. Bu dönemde akranlar, okul yaşantıları ve televizyon gibi faktörler cinsiyete özgü kalıp yargıların oluşmasında önemli rol oynarlar. Öte yandan okul çağındaki çocuklar, kendi cinsiyetlerine özgü tutum ve davranış repertuarlarını okudukları ve duydukları yoluyla da genişletmeye devam ederler. Özellikle ilk okudukları kitaplar onların kendi cinsiyetlerine özgü rolleri anlamalarına ve konumlandırmalarına yardımcı olur (Witt, 1996). Ergenlik dönemine gelmiş olan bireyler ise okulda başarılı olmak ve içinde buldukları sosyal örüntüye uyum sağlamak için akranları ve yetişkinlerle iletişim kurma yoluyla sosyal beceriler kazanırlar. Bu sosyal beceriler onların kimlik gelişimlerini tamamlamalarına yardımcı olur. Bu dönemde cinsiyet rolü kimliği kazanımı kritik bir öneme sahiptir. Çünkü kimlik gelişiminin önemli bir bölümünün, cinsiyet rolü için gerekli olan tutum ve davranışları kazanmayla yakın bir ilişkisi vardır (Britsch ve Wakefield, 1998).

Toplumsal etki sonucunda kızlar itaat etmeyi, duygusal ve zarif olmayı öğrenirler. Bakımlarını yapacak oyuncak bebeklerle oynamaya ve okumaya özendirilirler. Diğer taraftan erkekler ise bağımsız, girişken, başarı oryantasyonlu olmaları yönünde özendirilirler ve kamyon gibi erkeklere özgü olduğu varsayılan oyuncaklarla oynamaya yönlendirilirler (Liebert, Wick-Nelson ve Kail, 1986). Toplumun çocuğa yönelik bu tutumları, çocuğun cinsiyet rolüne özgü kalıp yargılar geliştirmesine yol açar. Cinsiyet rolüne özgü kalıp yargılar ise diğer pek çok kalıp yargı gibi değişime direnç gösterir. Çünkü bu kalıp yargılar zaman içinde toplum tarafından pekiştirildiklerinden değiştirilme şansı da giderek yok olmaktadır (Gürkan ve Hazır-Bıkmaz, 1996).

Literatürdeki bazı araştırmalar doğrudan deneyimleme yoluyla veya kendi cinsiyetinden olan akranlarının ve yetişkinlerin davranışlarını gözleme yoluyla bireylerin kendi cinsiyetine özgü davranışları kazandıklarını göstermektedir. Diğer taraftan hem kızların hem de erkeklerin kendi cinsiyetine uygun davranış ve tutumları kazanma ve sergilemede oldukça yetenekli oldukları ve beklenen davranışları gösterebildikleri bu nedenle de ihtiyaçları olan toplumsal onayı (ödüllendirme) alabildikleri bilinmektedir. Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre cinsiyet rolü ayrımı, bireyin biyolojik cinsiyetine özgü davranışlarının, içinde bulunduğu toplum tarafından şekillendirilmesi sürecinin bir ürünüdür. Toplumsal olarak belirlenmiş cinsiyete özgü rol ve özellikler toplumsal baskı yoluyla bireylere kazandırılır. Kurama göre cinsiyet rolü kişinin benliğinin biyolojik ya da psikolojik etkilerinin sonucu olarak oluşmaz (Mayer ve Sutton, 1996).

Bu bakış açısını destekler şekilde birçok toplumda cinsiyete özgü davranış ve tutum örüntülerinin çok belirgin olduğu görölmektedir. Cinsiyete özgü olmayan davranışlar cezalandırılırken cinsiyete özgü davranışların ödüllendirilip pekiştirildiği görölmektedir. Cinsiyete özgü kadınsı rol, genellikle kadının sahip olduğu çocuk doğurma, çocuk yetiştirme ve aile fonksiyonlarından kaynaklanır. Diğer taraftan erkek cinsiyet rolüne özgü davranışlar ve tutumlar ise tarihsel süreç içinde erkeğin ailesini koruma ve geçimini sağlama biçimindeki tipik rollerinden türemektedir. Bu davranışlar toplum içinde sergilendiklerinde ödüllendirilir aksi durumlarda ise doğrudan veya dolaylı olarak cezalandırılır (Parsons, 1955 ten akt. Mayer ve Sutton, 1996).

Cinsiyet rollerini geleneksel yaklaşım içinde ele alan diğer bir kuram da **Bilişsel Kuram**'dır. Bilişsel Kuram toplumsal etkilerin cinsiyet rolü üzerindeki etkisini dışlamaz ancak bireyin bu gelişim sürecine aktif olarak katıldığını ileri sürer. Bilişsel Yaklaşım bireyin kendisinin sosyalleşme sürecindeki eylemliliğini vurgular. Bu yaklaşıma göre bireyler içinde buldukları sosyal durumlarda yorum yapabilme ve bilişsel süreçlerini devreye sokabilme yeteneklerine sahiptirler (Bem, 1993; Mayer ve Sutton, 1996). Cinsiyet rolü kazanımında da bireyin bu aktif katılımı söz konusudur. Hatta bu nedenle birey kendi cinsiyet rolünü benimsemeden sorumludur. Buna bireyin kendisini sosyalleştirmesi denmektedir (Dökmen, 2006). Bu yönüyle bilişsel kuram

cinsiyet rollerinin kazanılmasında “cinsiyet kavramı”nın kişi için önemi ve anlamına işaret eder (Liebert, Wick-Nelson ve Kail, 1986).

Bilişsel yaklaşıma göre bireyler, toplumun kendi biyolojik cinsiyetlerine atfetmiş olduğu kalıpsal davranışlar dışında kalan davranış ve özellikleri kazanmada direnç bile göstermektedirler. Özellikle genç yetişkinlik döneminde birey, sahip olduğu bilişsel seviye sayesinde toplumun kendisinden beklentilerini öncelikle kendi içinde değerlendirdikten sonra içselleştirmektedir. Bireyin kendi içindeki bilişsel süreçler toplumun birey üzerinde yarattığı baskılardan çok daha karmaşık bir yapı göstermektedir (Sedney, 1987).

Kohlberg’den Piaget’e kadar bilişsel yaklaşımı benimseyen pek çok araştırmacı bireylerin kendi yaşamlarında farklı durumlarda farklı bilişsel organizasyonlar geliştirdiklerini vurgulamaktadırlar. Kohlberg’e göre cinsiyet rolü üç yaşına kadar sabit ve değişmez değildir. Bu nedenle üç yaşındaki bir kız çocuğu kız olduğunu bilebilir ancak büyüdüğünde bir baba olamayacağını anlayamaz. Birey bilişsel olarak geliştikçe, cinsiyetinin bir süreklilik arz ettiği fikrini idrak eder ve 4 ile 6 yaşları arasında, sahip olduğu cinsiyet ile benlik kavramı arasında bütünsel bir bakış açısı kazanmaya başlar. Kohlberg e göre bu yaşlarda toplumsallaşma da oluşmaya başlar. Bireyin toplumsal cinsiyetine özgü davranması özendirilir ve birey, bu süreçle ilgili olarak çeşitli düşünceler geliştirir. Örneğin “ben bir oğlanım öyleyse bir oğlan gibi davranmalıyım.” Bu durum çocuğun dikkatini, kendisine uygun davranış ve tutumları sağlayacak olan kendi cinsiyetinden olanlara yöneltmesine neden olur. Bu seçici dikkat ise cinsiyet rolü gelişim süreci ve cinsiyete uygun davranışların kazanılmasında çocuğun diğerlerinden aldığı bilgileri organize etmesine ve yapılandırmasına olanak sağlar. Çocuk içinde bulunduğu topluma uyum sağlamayla paralel bir şekilde kendi cinsiyetine uygun davranış kalıplarını da sergilemeye başlar (Mayer ve Sutton, 1996). Bu yolla cinsiyet rolleri ile ilgili bilgiler birey tarafından erkeğe özgü özellikler ve kadına özgü özellikler olarak kategorize edilir (Berzins, 1979).

Öte yandan Piaget de cinsiyet rolü kazanımının açıklanmasında bilişsel gelişim dönemlerinin önemini vurgular. Piaget'e göre işlem öncesi dönemde çocuk cinsiyet ayırımını net olarak ortaya koyamaz. Kendine verilen yönergeler doğrultusunda bir muhakeme yapmaksızın her iki cinsiyete özgü davranışları da sergileyebilir. Çocuğun kendi cinsiyet rolüne özgü tutum ve davranışları kazanması bilişsel yönden muhakeme yapabildiği soyut işlemler dönemine denk gelir. Bu dönemde çocuk cinsiyete özgü kavramlaştırmalar geliştirir (Bem, 1993).

Cinsiyet rolü kazanımında toplumsal faktörler yanında bireyin içsel yaşantılarının da önemli olduğu belirtilmektedir (Sedney, 1987). Sedney çocuğun cinsiyet rolü ile ilgili öğrenmelerinin sadece çocukluk dönemi ile sınırlı olmadığını daha sonraki gelişim dönemlerinin de önemli olduğunu vurgulamaktadır. Cinsiyet rolü ile ilgili çocukluk dönemindeki öğrenmeler doğrudan toplumsal beklentilerle ilişkiliyken, daha sonraki öğrenmelerde bireyin kendisinin rolü çok daha belirgindir. Çünkü özellikle gençlik döneminde bireyler olgun bir şekilde düşünüp muhakeme yapabilirler ve bu doğrultuda da cinsiyet rollerini benimserler. Kroger (2000) da benzer şekilde okul öncesi yıllardaki öğrenmelerin etkili olduğunu ancak cinsiyet rolü ile ilgili gerçekçi tanımlama ve ona uygun şekilde davranmanın ergenlik döneminde olduğunu vurgulamaktadır. Birey ergenlik döneminde cinsiyeti ile ilgili yeni keşiflerde bulunur ve bu yönlü farkındalığı artar. Bu farkındalık bireyin, benlik kavramından güç alan erkeksi veya kadınsı cinsiyet rolü ile ilgili duygu ve tutumlarının yönünü belirler (Kroger, 2000).

Bilişsel yaklaşımda cinsiyet rolü, bireyin kendiliği ile ilişkilidir ve birey kendiliğini olumlu yönde geliştirmek eğilimindedir. Dolayısıyla bireyin kendiliği ile ilgili olumlu algısının gelişmesi için kendi cinsiyetine uygun cinsiyet rolünü benimsemesi gerekmektedir. Kendi cinsiyetine özgü roller toplum tarafından da benimsenen erkeksilik ve kadınsılık özellikleridir. Bu özellikler sadece biyolojik cinsiyete özgü tutum ve davranışlar değildir. Aynı zamanda cinsiyet rolüne özgü tipik özelliklerdir. Sözelimi bir kız için beslenme, giyinme biçimi gibi özellikler varken bir erkek için baskın olma ve girişkenlik gibi özellikler söz konusudur. Bu nedenle bireyin topluma

uygun cinsiyet rolü benimsemesi onun benlik kavramını da oluşturmasını ve toplumsal yapı içinde konumlanmasını sağlar (Mayer ve Sutton, 1996).

Bilişsel yaklaşımda cinsiyet rollerinin gelişiminin üç aşamada gerçekleştiği belirtilmektedir (Dökmen, 2006; Liebert, Wick-Nelson ve Kail, 1986). Bu aşamalar sırasıyla cinsiyeti etiketleme, cinsiyetin kararlılığı ve cinsiyetin değişmezliği aşamalarıdır (Dökmen, 2006). Cinsiyeti etiketleme aşaması çocuğun kendisinin kız mı yoksa erkek mi olduğunun farkına varmasıdır. Bu farkındalık çocuğun sahip olduğu fiziksel özelliklerini görmesi ile ilişkilidir. Cinsiyetin kararlılığı aşaması çocuğun sahip olduğu cinsiyetin değişmeyeceğini kavraması aşamasıdır. Diğer bir ifade ile kız çocuğu gelecekte bir kadın olacağını (adam olmayacağını), erkek çocuk ta gelecekte bir adam olacağını (kadın olmayacağını) kavramaya başlar. Cinsiyetin değişmezliği aşaması ise çocuğun cinsiyetinin yere, zamana ve tercihine bağlı olarak değişmeyeceğine olan inanç ve anlayışının geliştiği aşamadır. Bu aşamada çocuk kadınlık ve erkekliğin ne anlama geldiğini ve kadınlık ve erkekliğin gereklerinin ne olduğunu anlamaya başlar. Bu da zaten cinsiyet rolü kavramının geliştiği anlamına gelmektedir (Liebert, Wicks-Nelson ve Kail, 1986).

Bilişsel yaklaşım kadınsı cinsiyet rolünü açıklamakta bir ikileme karşı karşıyadır. Bu ikilem toplumun bir taraftan kız çocuklarının kadınsı cinsiyet rolünü benimsemelerini bekleyip özendirirken diğer taraftan kadınsı özelliklere kıyasla erkeksi özelliklere daha fazla değer vermesinden kaynaklanmaktadır. Bu bakımdan kızların kendi biyolojik cinsiyetine uygun rolü benimsemeleri, toplumun bu bakış açısına rağmen olmaktadır. Hatta bu nedenle kızlar kendi cinsiyet rollerini öğrenirlerken erkeksi özellikleri de kazanmaya eğilim göstermektedirler. Bu durum kadınsı cinsiyet rolü kazanmak durumunda olan kızların düşük benlik saygısı geliştirmeleri doğrultusunda bir risk olmaktadır (Mayer ve Sutton, 1996).

Bireyin cinsiyet rol yöneliminin bir zorunluluktan kaynaklanmadığını bu nedenle de cinsiyet rolü yöneliminin değiştirilebileceğini savunan diğer bir kuram da **Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı**dır. Ancak bu kuramı Bilişsel ve Sosyal öğrenme

kuramlarından ayıran en temel özelliğın; bilişsel ve sosyal öğrenme kuramlarının aksine geleneksel cinsiyet rollerinin değişmesi gerektiğini savunması olduğu söylenebilir.

2.1.2. Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı (Gender Schema Theory)

Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı; cinsiyet rollerine, geleneksel cinsiyet rolü yaklaşımlarından farklı bir bakış açısı getirmektedir. Kuram ilk olarak Sandra L. Bem tarafından 1970'lerde ortaya atılmış, daha sonraki yıllarda da Janet T. Spence ve Juris I. Berzins gibi araştırmacılar tarafından geliştirilmiş ve psikoloji literatüründe oldukça ses getirmiş çağdaş bir kuramdır (Mayer ve Sutton, 1996).

Toplumsal cinsiyet şeması kuramı cinsiyet rollerini açıklamada geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak, her iki biyolojik cinsiyete özgü tutum ve davranışların bir arada aynı bireyde bulunabileceğini hatta bulunması gerektiğini savunmaktadır (Mayer ve Sutton, 1996). Toplumsal cinsiyet şeması kuramının her iki cinsiyete özgü davranışların bir arada aynı bireyde olması gerektiğini savunması, her iki cinsiyete özgü tutum ve davranışlara sahip bireylerin, benlik saygılarının dikkate değer şekilde yüksek olduğuna dair belirlemelerinden kaynaklanır (Berzins, 1979; Hoffman ve Borders, 2001). Ayırıştırılmış cinsiyet rolü sergileyen bireylere kıyasla, her cinsiyete özgü özellikleri bir arada gösteren bireyler benlik saygıları, kişisel-sosyal uyum ve psikolojik sağlık yönünden çok daha iyidirler. Bu özellikleri ise bu bireyleri toplum içinde farklı bireyler yapmaktadır (Berzins, 1979).

Öte yandan Toplumsal Cinsiyet Şeması yaklaşımının sosyal öğrenme ve bilişsel yaklaşımın temel kavramlaştırmalarına katıldığını ve cinsiyet rollerinin kazanılmasında öğrenme ve bilişsel psikolojinin ilkelerine dayandığını söyleyebiliriz. Özellikle cinsiyetleri ayırıştırmanın (tipleştirmenin, sex-typing) çocuğun kendilik bilgisi de dahil tüm bilgiyi, kültürün kadınlık ve erkeklik tanımlarına göre kodlamaya ve organize etmeye hazır oluşundan kaynaklandığını kabul etmekle bilişsel yaklaşıma; cinsiyete özgü davranışlarla ilgili bilgiyi kodlarken toplumun cinsiyete özgü ayrımcı yaklaşımının

şekillendirici olduğunu kabul etmekle de sosyal öğrenme kuramına benzer (Dökmen, 1996, 2006). Toplumsal cinsiyet şeması kuramı bilişsel psikolojinin “şematik bilgi işleme” mekanizmasından yararlanarak cinsiyet rollerini açıklamaktadır. Kuram, cinsiyet rolleri ile ilgili toplumsal-bilişsel şemalar olduğunu ve bireylerin bu şemaların etkisi ile erkeksi ya da kadınsı rolleri kazandıklarını hatta bu şemalara uygun şekilde davranma zorunluluğu hissettiklerini ileri sürmektedir (Dökmen, 2006).

Toplumsal cinsiyet şeması, kadın ve erkek özelliklerinin algılanmasında ve bilginin işlenmesinde temel oluşturan bir çerçevedir. Kadın ve erkek arasındaki ayrımı vurgulayan bir kültür içinde büyüyen çocuklar kendileri ve diğerleri, hatta nesne ve olaylar hakkındaki bilgilerini, algıladıkları bu cinsiyet çağrışımlarına göre işlemeyi öğrenmektedirler (Dökmen, 2006). Kurama göre, çocuk toplumun kadınlık ve erkeklik ile ilgili tanımlarını öğrenir. Bu tanımlar kadın ve erkekle ilişkili anatomi, üreme işlevi, işbölümü ve kişilik gibi özelliklerin yanı sıra cinsiyetin çok geniş ve zengin çağrışımlarını da içerir. Çocuk bu bilgileri öğrenmesinin yanı sıra yeni bilgileri değerlendirirken ve içselleştirirken cinsiyetle ilgili bu heterojen örüntüye başvurmayı da öğrenir. Bilgiler toplumsal cinsiyet şemasına göre işlenir ve böylece tüm bilgiler kadınsı ve erkeksi kategorilere ayrılır (Dökmen, 1996). Toplumsal cinsiyet şeması kuramı cinsiyete özgü bu şemalara uygun şekilde davranma zorunluluğunun kişilerin psikolojik sağlığını ve işlevselliğini olumsuz etkilediğini, bu şemaların cinsiyetler arasında çok keskin ayrımlara neden olduğunu, bunun sonucunda da kadın ve erkek arasında eşitsizliklerin ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Hatta cinsiyet rolü şemalarının bir cinsiyeti (erkek) aşırı şekilde yüceltirken, diğer cinsiyeti (kadın) değersizleştirdiğini savunmaktadır (Bem, 1993)

Bem'e göre yaşam boyunca pek çok bilişsel şema öğrenilmesine karşın toplumlar özellikle cinsiyete özgü şemalara çok büyük bir önem verirler. Bu denli yoğun ve yaygın bir ayrıma yol açan ve kültürün bütün yapılarında etkili olan başka bir özellik yoktur. Kurama göre eğer toplum cinsiyet ayrımını bu derece kuvvetli şekilde yapmasaydı çocuk cinsiyete özgü kalıpları bu denli güçlü şekilde öğrenmezdi. Dolayısıyla da aşematik olurlar ve cinsiyeti daha az ayırtmış olurlardı (Dökmen,

1996). Toplumsal cinsiyet şeması kuramına göre bireylerin cinsiyete özgü özellikleri kazanması ve toplumun cinsiyetlere özgü şemalara sahip olmasının temelinde kültürel faktörlerin en önemli etken olduğu söylenebilir. Bem (1993) batı kültürü içinde tarih boyunca erkek ve kadın için üç temel inanç olduğuna dikkati çekmektedir. Birincisi iki cinsiyet birbirinden hem psikolojik hem de cinsel yönden farklıdır. İkincisi, erkekler doğuştan güçlü veya baskın olan cinsiyettir. Üçüncüsü ise erkek ve kadın farklıdır ve erkeğin üstünlüğü doğaldır (Bem, 1993).

İnsanlık tarihi ve kültürün, bireylerin cinsiyet rolleri temelindeki davranış ve psikolojilerini açıklamada çok önemli bir rolü vardır. Cinsiyet ayrımının yapılmasında endüstrileşme ve işgücünün erkeğin üstünlüğü yönünde politik bir etkisi vardır. Bu durum tarihsel süreç ve insan biyolojisinin etkileşiminin sonucu olarak ele alınabilir. Hatta bu üstünlüğün açıklanmasında tanrı inancının etkisi bile bulunur. Tanrı erkekleri daha güçlü ve üstün bir varlık olarak yaratmıştır. Diğer taraftan psikoloji tarihinde de psikanalitik bakış açısı erkeğin doğuştan penise sahip olması ile zaten bir üstünlükle doğduğunu –her ne kadar penisinin kesileceği korkusu yaşasa da- kızların ise cinsiyet rolünü kazanmasında penis kıskançlığının olduğunu söylemektedir. Bu bakış açısı da erkeğin üstünlüğü üzerine kuruludur. Kısacası tarih, fiziksel yönden güçlü olanı ön plana çıkarmıştır (Bem, 1993).

Bu görüşe paralel olarak Holfstede de (1998) kadınsılık ve erkeksiliğin tarihsel bir temeli olduğunu savunmaktadır. Bireylerin erkeksi ya da kadınsı olarak damgalanmalarının özellikle psikolojik değil daha çok antropolojik bir etki ile oluştuğunu; ayrımın kişiler arasında değil toplumlar arasında olduğunu vurgulamaktadır. Hatta Holfstede'e (1998) göre toplumlar erkeksi kültürler ve kadınsı kültürler olarak ikiye ayrılır. Erkeksi kültürlerde kadınlar daha gösterişli, duyarlı ve yaşam kalitesiyle ilgili olmaları yolunda desteklenirken; erkekler daha girişken, sert ve korumacı olmaları yönünde desteklenirler. Buna karşın kadınsı kültürlerde hem kadınlar hem de erkekler daha fazla gösterişli, duyarlı ve yaşam kalitesiyle ilgili olmaları yolunda desteklenirler. Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar evrenseldir ancak toplumsal farklılıklar spesifiktir. Erkeksilik veya kadınsılık sadece erkeğin işe

gitmesi veya kadının evde kalıp çocuklarının bakımını yapması gibi toplumsal rollerin tanımlanması ile sınırlı değildir. Kadınsılık ve erkeksilik ekonomik faktörlerden etkilenen daha geniş kavramlardır (Holfstede, 1998).

Öte yandan Gneist (1993) kadınsılık ve erkeksilik kavramlarının oluşum sürecinden çok, bu kavramların tarihsel süreç içinde bireylere yaşattıklarının önemine dikkati çekmektedir. Gneist'e göre babaerkil toplumlarda gerçek demokrasi ya da kadın-erkek eşitliği hiçbir zaman olmamıştır. Milattan önce 4. yüzyılda Mezopotamya'da erkek ve kadın arasındaki dayanışma ve eşitliğe şekil verilmeye çalışılmış ancak bu eşitlik sağlanamamıştır. Doğa üzerindeki hakimiyetimizin sonucunda gelişen çevre tahribatından dolayı doğanın dengesinin bozulmasına benzer şekilde, toplum içinde de kadın-erkek eşitliği dengesinde bir bozulma olmuştur. Gneist'e göre kadın-erkek arasındaki eşitsizlik sürekli olarak erkeğin üstünlüğü yönünde oluşmuştur. Babaerkil toplum anlayışı doğduğu andan itibaren kız çocuklarının cinselliğini bastırırken, erkek çocuğun cinselliğini yüceltir. Dolayısıyla kadın cinselliği bu kadar küçük yaştan itibaren bastırılmaya başlar (Gneist, 1993).

Bem de (1993) erkeksilik ve kadınsılığın oluşum sürecini açıklarken, erkekten yana olan üstünlük algısının tarihsel süreç içinde olageldiğini belirtmektedir. Ne var ki üstünlük olarak düşünülen erkeksiliğin bilimsel araştırmalarda, erkeklerin saldırganlık özelliklerinin ortaya çıkması ile kendini dışa vurduğu görülmektedir. Tarih insanlığın acımasız mücadeleleri ile doludur ve bu durum erkeklerin fizyolojik üstünlüklerini hep pekiştirmiştir. Bu nedenle de erkekler ön plana çıkmışlardır. Tüm bunlar temelde erkek ve kadın arasındaki biyolojik farklılığa bağlı olarak gelişmiştir. Diğer taraftan erkekler ve kadınlar arasında bazı farklılıkların olması çok doğaldır. Kaldı ki bu farklılıklar onların biyolojik özellikleri ile ilgilidir Sözelimi erkeklerin testosteron hormonuna sahip olmaları, onları daha atılgan hatta saldırgan yapabilmektedir. Diğer taraftan kadınların doğurganlık özelliklerinden ötürü korumacı ve şefkatli olduğunu söyleyebiliriz (Bem, 1993).

Bem'e göre erkeksi ve kadınsı cinsiyet rolleri ile ilgili kavramlar ve yüklemeler toplumsal kalıp yargılarla ilgilidir. Bu nedenle de kişi toplum içinde toplumun

muhalefetine rağmen kendisine özgü tutum ve davranışları geliştirmede özgürdür ve bu gücü vardır. Hatta çocukluk yıllarındaki çatışmalarının bile üstesinden gelebilir. Çünkü birey bilinçli yaşantılarını kontrol edebilme, kendisini bu doğrultuda yönlendirebilme kapasitesine sahiptir. Bireyin kendisine uygun davranış ve tutumları seçebilmesi, kişinin benlik saygısının gelişmişliğiyle orantılıdır. Cinsiyet kutuplaşması çocukluk döneminde gelişen ve artık değişmez olan bir durum değildir. Yetişkinlik döneminde de sadece tutum ve davranışlar değil aynı zamanda cinsel tercihler bile değişebilir. Hatta kişi heteroseksüel özelliklerini bile değiştirebilir (Bem, 1993).

Toplumsal cinsiyet şeması kuramının geliştiricileri olan Bem, Spence ve Berzins'in geleneksel cinsiyet rolü şemalarını değiştirme çabaları androjen kavramını ortaya koymaları ile vücut bulmuştur. Androjen (Andogyny) kavramı Yunanca'da "erkek" anlamına gelen "andro" kelimesi ile "kadın" anlamına gelen "gyn" kelimesinin bir araya getirilmesi ile oluşturulmuştur (Mayer ve Sutton, 1996). "Androjen", üzerinde bütünüyle uzlaşmaya varılabilmemiş bir kavram değildir. Çünkü androjen kavramı erkeksi ve kadınsı özelliklerin birbirlerini dengeledikleri, birinin diğerini kuvvetlendirdiği, birinin diğerini tamamladığı veya iç içe geçtikleri şeklinde farklı farklı yollarla anlatılmaktadır (Berzins, 1979). Belirgin olan nokta, androjenliğin geleneksel cinsiyet rollerine (kadınsılık ve erkeksilik) göre farklılığının vurgulanmasıdır.

Toplumsal cinsiyet şeması kuramına göre, yüksek oranda erkeksi ama az miktarda kadınsı özellikler gösteren erkekler erkeksi, yüksek oranda kadınsı ama az miktarda erkeksi özellikler gösteren kadınlar kadınsı olarak tanımlanmışlardır. Öte yandan denge modeli çerçevesinde yüksek oranda kadınsı ama az miktarda erkeksi özellikler gösteren erkekler ile yüksek oranda erkeksi ama az miktarda kadınsı özellikler gösteren kadınlar da karşıt cinsiyet tipllemeli (cross-typed) olarak tanımlanmışlardır. Ancak karşıt cinsiyet tipllemeli cinsiyet rolü Toplumsal Cinsiyet Şeması kuramında kavramsal olarak ele alınmış ancak araştırmalarda kullanılmamıştır (Mayer ve Sutton, 1996).

Kadınsılık ve erkeksilik ise toplum tarafından genel kabul gören cinsiyet rolü karakteristiklerine uygun olarak davranma ve tutum geliştirmeye işaret etmektedir. Bu

özellikler veya davranışlar sistematik olarak cinsiyetle ilişkili aynı zamanda da deneysel olarak ispatlanmış stereotipik ve toplum tarafından idealize edilmiş özelliklerdir (Berzins, 1979). Erkeklik ve kadınlık bireylerin benlik kavramlarının kavramsal özellikleridir ve bu özellikler toplumun kadın ve erkeklerden normal olarak sergilemesini beklediği özellikleri, tutumları ve davranışlarını kapsamaktadır (Spence, 1982). Ancak androjenlik kavramı bir bireyin hem erkeksi hem de kadınsı özellikleri bir arada gösterdiğine işaret etmektedir (Bem, 1974). Bem'in teorisinde androjen bireyler, kadınlık ve erkeklik özellikleri çok güçlü olmayan bireylerdir. Bu bireylerin göreceli olarak diğer bireylere göre psikolojik yönden daha sağlıklı, sosyal olarak daha etkili oldukları bu nedenle de toplum tarafından da arzulanan davranışları gösterdikleri belirtilmektedir (Spence, 1982).

Bireylerin her iki cinsiyete özgü tutum ve davranışları bir arada sergilemesi literatürde "denge modeli" (balance model) olarak tarif edilmektedir (Mayer ve Sutton, 1996). Bu model çerçevesinde başlangıçta androjen kavramı bireyde erkeksi ve kadınsı özelliklerin bir arada ve eşit oranda bulunmasına işaret etmekteydi (Berzins, 1979; Mayer ve Sutton, 1996; Spence, 1982). Ancak daha sonraları androjen kavramı hem bireyin kadınsı ve erkeksi özellikleri bir arada ve eşit miktarda göstermesi hem de her iki cinsiyete özgü özellikleri farklı oranlarda da taşıyabileceği anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Mayer ve Sutton, 1996).

Kavramsal ve metodolojik olarak literatürde androjenlik iki farklı bakış açısı ile ele alınmaktadır. Birincisi; androjen bireyin benlik kavramının, toplum tarafından belirlenen kadına ve erkeğe özgü özelliklerin ikisini de eşit oranda ve eşzamanlı olarak içerdiğidir. İkincisi ise androjen bireyin benlik kavramının, toplum tarafından belirlenen cinsiyete özgü özelliklerin hepsini içermek durumunda olmadığıdır. Bu iki bakış açısında ortak nokta ise androjen bireyin benlik kavramında hem kadınsı hem de erkeksi özelliklerin bir arada bulunuyor olmasıdır (Bem, 1993).

Bem'in kuramı temel olarak üç farklı cinsiyet rol yönelimini ortaya koymaktadır. Bunlar; erkeksi cinsiyet rolü (maskuline sex-role) , kadınsı cinsiyet rolü (feminine sex-

role) ve androjen cinsiyet rolüdür (androgyny sex-role). Bunlara daha sonraları Spence dördüncü bir cinsiyet rolü eklemektedir. Bu da farklılaşmamış cinsiyet rolü (undifferentiated sex-role) olarak tanımlanmaktadır (Mayer ve Sutton, 1996). Cinsiyet rolleri içinde ayrışmamış (undifferetiated) cinsiyet rolüne özgü davranış ve tutumlar toplum tarafından en az arzulanan özellikler olduklarından, bu özellikleri gösteren bireyler toplum tarafından en az ödüllendirilen kişilerdir. Çünkü bu cinsiyet rolünü benimsemiş olan bireyler hem erkek hem de kadın cinsiyet rolüne özgü özellikleri çok az taşımaktadırlar. Bu nedenle de belirsiz cinsiyet rolüne özgü özellikler dört cinsiyet rolü içinde toplumsal onay görme bakımından en kötü durumda olandır (Mayer ve Sutton, 1996). Toplumsal cinsiyet şeması kuramı bu dört rolü de hem kadınların hem de erkeklerin gösterebileceğini öngörmektedir.

Ancak kuram bu dört cinsiyet rolü içinde androjen cinsiyet rolüne özel bir yer ayırmaktadır. Bunun nedeni ise kuramın, androjen cinsiyet rolüne sahip bireylerin kişiliklerinin diğer cinsiyet rollerine sahip bireylerinkine göre çok daha fazla olumlu özellikler taşıdığı yönündeki belirlemeleridir. Kurama göre androjen cinsiyet rolü, kişilerin esnekliğini arttırdığından bu cinsiyet rolüne özgü özellikler kişilerin benlik saygılarıyla olumlu bir ilişki içindedir. Bem (1974)'e göre androjen eğilimli bir birey toplumca belirlenmiş olan cinsiyet tiplmesi ile kendisini kısıtlamaz. Daha geniş düşünme ve tercih hakkı kullanma şansına sahip olur. Bu nedenle de Bem, cinsiyet rollerini ayrıştırmayı onaylamaz. Anne babaların ve toplumun bireyleri androjen cinsiyet rolüne uygun şekilde yetiştirmelerinin daha uygun olacağını ileri sürer.

Öte yandan toplumsal cinsiyet şeması kuramının öncülerinden Spence de benzer bir görüşü savunmakta ancak bunun için Bem'den farklı gerekçeler sunmaktadır. Spence'e göre, tek başına kadınsı ya da tek başına erkeksi özellikler toplum tarafından orta derecede onaylanan özelliklerdir (Mayer ve Sutton, 1996). Ancak androjenlik bireylerin toplum tarafından arzulanan erkeksilik ve kadınsılık özelliklerinin toplum tarafından ödüllendirilmesine ek bir katkı sağlamaktadır. Bu nedenle birey kendi biyolojik cinsiyetine özgü davranış ve tutumların yanında, karşı cinse özgü tutum ve davranışları da gösterdiğinde toplum tarafından çok daha fazla onay görmektedir. Bu durum

androjen özellik gösteren bireylerin psikolojik iyilik halini (psychological well-being) olumlu yönde beslemektedir (Mayer ve Sutton, 1996).

Androjen özelliklerin; kişisel uyum, kişilerarası ilişkilerde etkililik ve kendine güven gibi bireyin benlik saygısının yüksekliğine işaret eden pek çok özellikle güçlü bir ilişkisi olduğu savunulmaktadır (Spence, 1982). Spence'e göre bireyin androjen cinsiyet rolünü kazanmasında ailesinin etkisi çok büyüktür. Ancak bu etki sadece anne babanın çocuğa model olması ve bazı öğretileri sunması ile sınırlı değildir. Anne-babalar aynı zamanda birbirleri ile karı-koca ilişkisi içinde sergiledikleri davranışlar ve tutumlar yoluyla da çocuklarının psikolojik gelişimlerinde temel bir dinamik oluştururlar. Çocukların androjen bir rol benimsemeleri anne babalarının her iki cinsine özgü davranışları ve tutumları birbirlerine karşı da göstermeleri ile ilgilidir. Anne babaların bu tutumları, diğerlerinin çocuktan beklentilerinden çok daha etkilidir. Çünkü anne babalar çocuklarının psikolojik dinamikleri ile ilgilidirler (Spence, 1982).

Bu görüşe paralel olarak Sedney (1987) de androjen cinsiyet rolünün gelişiminde anne babaların küçümsenmeyecek etkileri olduğunu vurgulamaktadır. Psikolojik olarak sağlıklı olan ebeveynler aile ortamında sıcak ve destekleyici bir tutum sergilerler. Bu ebeveynler çocuklarına ihtiyaçları olan duygusal desteği verirler. Bu tür ebeveynler yaşamlarından ve evliliklerinden memnundurlar. Bu tür aileler sorumluluk sahibidirler ve içinde buldukları toplumsal değerlerle uyumlu olarak yaşarlar. Bu nedenle de androjen cinsiyet rolüne uygun çocuklar yetiştirmeye zaten yatkındırlar. Diğer taraftan bu ebeveynlerin kendileri de androjen cinsiyet rolünü benimsemiş olan kişilerdir. Bu anne babalar sosyal rollerini yerine getirirken esnektirler, bu nedenle de kendi biyolojik cinsiyetlerinden bağımsız olarak hem erkeğe hem de kadına özgü özellikleri bir arada gösterebilmektedirler (Sedney, 1987).

2.2. Öfke Yaşama Tarzı

Bu bölümde literatürde yer alan görüş ve açıklamalar üç ayrı alt başlık altında verilmiştir. Birinci alt başlık altında “Öfke Duygusunun Tanımı” verilmiş, ikinci alt

başlık altında “Öfke ile İlgili Kuramsal Görüşler”e yer verilmiştir. Üçüncü alt bölüm ise “Öfkeyle Başa Çıkma” konusundaki görüş ve önerilere ayrılmıştır.

2.2.1. Öfke Duygusunun Tanımı

Literatürde, öfkenin (anger); zaman zaman herkes tarafından yaşanan, insanoğlunun doğal ve temel duygularından birisi olduğu belirtilmektedir. Öfke bir taraftan belirli düşünce biçimleri, diğer taraftan da psikolojik bazı tepkilerle ilgili bir duygu durumudur. Robbins (2000) öfke duygusunu yaşamayan bir insanı düşünmenin mümkün olmadığını belirtmektedir. Bu nedenle de öfke sözel ya da davranışsal olarak ifade edilmese de çoğumuz, bir kişinin öfkeli olduğunu yüzünden anlayabilir ve öfke duygusunu kolayca tanıyabiliriz. Sözgelimi, ses tonu yükselen veya keskinleşen, huzursuz bir şekilde konuşan veya hoşnutsuz olan bir kişinin öfke yaşadığını söylemek hepimiz için kolay bir belirlemedir (Robbins, 2000).

Doğal bir duygu olmakla birlikte, öfke dikkate alınması gereken bir duygudur. Lerner (1989) öfkenin; incindiğimizi, haksızlığa uğradığımızı, istek ve ihtiyaçlarımızın giderilmediğini ya da basitçe bazı şeylerin yolunda gitmediğini bize gösteren bir mesaj olduğunu; dolayısıyla da yapmakta olduğumuzdan daha fazlasını yapmamızı veya dikkatimizi belli bir alana daha fazla yoğunlaştırmamız gerektiğini haber veren bir sinyal olduğunu belirtmektedir. Öfkeyi, başkalarının bizi belirlemelerine “hayır” demek ya da kendi isteklerimizi diğerlerine yaptırmak için, bizi motive eden bir güç olarak görmek gerekir (Lerner, 1989). Ramirez ve Andreu da (2006) öfke duygusunun, kişinin özgürlüğünün kısıtlandığı, suçlandığı, kendisine verilen sözün tutulmadığı ve kişinin kurallarının çiğnendiği zamanlarda ortaya çıktığını belirtmektedir. Bu açıdan bakıldığında öfke duygusu yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur. Nitekim öfkenin kişiyi tehditlere karşı uyarma ve kişinin kendisini korumasına yardımcı olma gibi bir işlevi olduğu vurgulanmakta ve belirli bir düzeyde yaşanması durumunda yararlı ve sağlıklı olduğu belirtilmektedir (Robbins, 2000; Soykan, 2003). Buna karşın öfkenin kontrolsüz bir şekilde ve aşırı olduğunda, başta saldırganlık olmak üzere; alkolizm, kalp rahatsızlıkları ve depresyon gibi ciddi uyum ve sağlık sorunlarına yol açtığı belirtilmektedir (Robbins, 2000).

Öfkenin; insanoğlunun doğal duygularından birisi olmakla birlikte, genelde kadınlardan çok erkeklere özgü bir duygu olarak algılandığı belirtilmektedir (Lerner, 1989; Stoppard, 1996). Stoppard'a (1996) göre bunun en önemli nedeni, erkeklerin öfkelerini toplum içinde ifade etmelerinin kadınlara göre daha kolay olmasından ileri gelmektedir. Toplumda kadınların öfkelerini göstermelerine sıcak bakılmazken, erkeklerin öfkelerini göstermeleri özendirilmektedir. Kadınlar öfkelerini gösterdiklerinde toplum tarafından ayıplanmaktadırlar. Kadınların öfkelerini göstermemeleri yönündeki tabular o kadar güçlüdür ki kadın için öfke, hissedilmesi bile sakıncalı bir duygu olarak görülmektedir. Bu yaklaşımdan kaynaklı olarak, bir kadın öfkesini gösterdiği zaman ya kadının aklını kaçırdığı düşünülür ya da onun kötü olduğuna hükmedilir. Erkekler için tam tersine öfkeyi ifade etmek, toplum tarafından kadınsı, bağımlı veya çılgın olmamak olarak değerlendirilir (Lerner, 1989). Genel olarak erkeklere ya da erkeksiliğe özgü bir duygu olarak değerlendirilmesine karşın, öfke duygusunun sadece erkeklere özgü bir karakteristik özellik olduğunu kanıtlayan yeterli deneysel ve bilimsel veri bulunmamaktadır (Stoppard, 1996).

Öfke pek çok araştırmacı tarafından, bireyin **engellenme (frustration)** karşısında verdiği duygusal bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 1991; Eisenberg ve Delaney, 1998; Feldman, 1997; Ramirez ve Andreu, 2006; Robbins, 2000). İstekleri engellenen çocuk, daha bebekliğinde, amaçsız diyebileceğimiz bir öfke duygusu gösterir. Ağlar, tepinir, terler, soluğunu tutar, morarır. Ayaklanmaya başladığında da tutarak, vurarak, ısırarak öfke duygusunu dışarıya yansıtır (Yörükoğlu, 1986). Bu nedenle engellenme kavramının, öfke duygusunu açıklamakta kilit bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

Engellenme, kişinin elde etmek istediği bir nesne veya amaca ulaşması ya da bir gereksiniminin giderilmesi önlendiğinde ortaya çıkan, olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 1991). Engellenme, bireyin birbiriyle ilişkili üç farklı düzeyde tepki vermesine yol açar. Birinci düzey; engelleyici durumlarda anlık olarak uyanan beklentilerimiz ve değerlendirmelerimizle ilgili **bilişsel düzeydir**. Olumsuz değerlendirme ve beklentilerimiz; gerilim ve huzursuzluk gibi duyguların yaşanmasına neden olur. Bu düzey engellenmeye verilen **somatik-duygusal tepki düzeyidir**.

Yaşanan huzursuzluk ve gerginlik ise bireyin geri çekilmesine neden olur. Geri çekilme ve düşmanca duygular bir arada bireyi huzursuz etmeye devam eder ve eğer kontrol edilmezse de sonuç, saldırganlık gibi **davranışsal düzey**deki tepkiler olur (Eggert, 1994).

Engellenme duygusuna çoğunlukla kızgınlık ve saldırganlık duygularının eşlik ettiği (Cüceloğlu, 1991) ve engellenme sonucunda yaşanan öfkenin, bir kötülük sezgisi ve haksızlığa uğrama algısı nedeni ile oluştuğu belirtilmektedir (Robbins, 2000). Öfke bir taraftan kişiyi tehlikelerden korumaya yardımcı olurken, diğer taraftan kişinin etkili bir biçimde eylemde bulunmasını engelleyerek; diğer insanları ve dünyayı kusurlu görmesini ve kişi için daha çok mutsuzluğun ve düşmanlığın oluşmasını içermektedir (Nelson-Jones, 1982, çev.ed. Akkoyun). Engellenme karşısında gösterilen tepkilere benzer şekilde; engellenme sonucunda gelişen öfke duygusunun da duygusal, fiziksel ve bilişsel boyutlarda yaşandığı ve bu boyutların birbirlerini sürekli olarak etkiledikleri belirtilmektedir (Soykan, 2003). Bu benzerliğin nedeni, engellenme ve öfke duygusunun kişiyi aynı anda ve bir arada etkilemesine bağlanmaktadır (Cüceloğlu, 1991).

Öfke durumunda kişi **duygusal boyutta** huzursuzluk ve gerginlik tepkileri verirken (Eggert, 1994); **bilişsel boyutta** diğer kişilere ve durumlara olumsuz yüklemelerde bulunmaktadır (Özer, 1994). Ayrıca, kişinin kendisi ile ilgili de olumsuz yüklemelerde bulunduğu ve bu olumsuz yüklemeler arasında “diğerlerinin gözündeki benlik değerinin düşüklüğü”nün en önemli yükleme biçimi olduğu belirtilmektedir (Özer, 1994). Öfke durumunda gösterilen **fiziksel tepkiler** ise çok çeşitlidir. Öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtiler genellikle; kas gerilimini artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme ve uyuşma hissi, nefes almakta zorluk yaşama, vücudun çeşitli bölgelerinde seyirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burnundan soluma dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması gibi tepkilerdir (Tavris, 1989 dan akt. Balkaya ve Şahin, 2003).

Literatürde, öfkenin kimi zaman kısa süreli, orta şiddette ve hatta kişiye faydalı, kimi zaman ise çok şiddetli, yoğun ve tahrip edici olabildiği belirtilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003; Soykan, 2003). Aynı zamanda bir boyutu ile öfke; bağırarak, sert yüz ifadesi ve şiddet gibi dürtüsel davranışlarla dışa vurulurken, bir boyutu ile de yaşandığına dair neredeyse dışarıdan hiçbir belirti gözlenmez (Kashani, 1995). Diğer yandan öfke; bazen geçici bir duygu gibi yaşanır, duruma özgü olarak uyanır daha sonra da geçer gider. Ancak bazen de öfke duyguları sürekli bir hal alır. Sürekli olarak yaşanan öfke duygusu kişi için karakteristik bir özellik haline gelir. Nitekim bazı kişilerin diğerlerine göre stres veya gerilim ortamında kolayca huzursuz olup öfkelenedikleri bilinmektedir (Robbins, 2000).

Diğer taraftan; bireyin temel kişisel özgüveninin, kişinin geçmişte yaşadığı benzer durumlara ilişkin yaşantısının, yaşadığı çevresel baskının düzeyinin, önlenen amacın kişi için taşıdığı önem ve amaca ulaşmanın acil olup olmadığı ile amaca ulaşmada karşılaşılan engellerin yenilip yenilemeyeceğinin, engellenme karşısında oluşan öfkenin şiddetini belirlediği vurgulanmaktadır (Eisenberg ve Delaney, 1998). Aynı doğrultuda Güleç, Sayar ve Özkorumak (2005) öfkenin, hafif bir sinirlilikten (irritasyon) nefret ve şiddete kadar değişebilen, bilişsel belirtilerin ve deneyimlerin davranışsal tarzı olan, olumsuz bir duygulanım olduğunu belirtmektedirler. Diğer yandan Barrio, Aluja ve Spielberger de (2004) öfkenin zaman zaman belli bir duruma gösterilen geçici ve tepkisel olabileceği gibi, çeşitli durumlarda ve farklı biçimlerde de ortaya çıkabileceğini belirtmektedirler.

Öfkenin farklı şekilde yaşanması literatürde “**öfke ifade biçimi**” (**anger expression style**) olarak tanımlanmaktadır (Barrio, Aluja ve Spielberger, 2004). Öfke ifade biçimi kişinin yaşadığı engellenmenin kaynağına bağlı olarak değişmektedir. Engellenme bazen kişinin kendisinden bazen de çevresel faktörlerden kaynaklanır (Cüceloğlu, 1991). Eğer engellenme kişinin kendi dışındaki nedenlerden kaynaklanmaktaysa, **öfke çevresel faktörlere yöneltilir (externalized anger/anger out)**. Diğer taraftan eğer engellenme kişinin kendi içinden gelen bir nedene bağlı olarak ortaya çıkıyorsa, **öfke duygusunun hedefi de büyük bir olasılıkla kişinin kendisi olacaktır (internalized anger/anger in)** (Eisenberg ve Delaney, 1998).

Cüceloğlu (1991) öfke duygusunun mantıklı olmak zorunda olmadığını; bu nedenle de öfke yaşayan kişinin, öfkesini kendisine herhangi bir kasıt olmaksızın kötülük yapan bazı kişilere hatta durumlara dahi uygulayabildiğini belirtmektedir. Örneğin sınavda başarılı olamayacağını düşünerek kaygılanan öğrenci, kendisini uyandırmadığı için arkadaşına; ancak çalar saati kurmadığı ve yanına kalemini almadığı için kendisine kızar. Bu örnekte öfkenin hedefi kişinin kendisi veya ilişkisi olduğu arkadaşındır. Ancak bazen öfke duygusunun yöneldiği hedefler ne kişinin kendisi ne de ilişkide bulunduğu kişilerdir. Örneğin sınava girecek öğrenci otobüsün kendisini iki dakika beklememesi ve duraktaki kuyruğun uzunluğu gibi durumlara kızabildiği gibi, kaza yapan arabanın şoförü gibi tanıdık olmayan kişilere de kızabilir (Cüceloğlu, 1991).

Engellenme sonucunda öfkeye yol açan pek çok dış faktör olmakla birlikte, kişinin ilişki içinde olduğu diğer kişilerin sergilemiş oldukları davranışların bu faktörler içinde önemli bir yer tuttuğu vurgulanmaktadır (Feldman, 1997). Diğer yandan Robbins (2000) öfkeyi sadece çevresel faktörlere bağlamanın doğru olmadığını; çünkü öfke duygularının tek nedeninin çevre veya koşullar olduğu savunulduğunda, bu duygunun sürekli bir biçimde yaşanmasının kaçınılmaz olacağını belirtmektedir. Öfke çevresel faktörler yanında, kişinin kendisinin de sorumlu olduğu bir duygu olarak ele alınmalıdır (Robbins, 2000). Benzer şekilde Barrio, Aluja ve Spielberger de (2004) öfkenin içsel bir duygu durumu olmakla birlikte, kişinin çevresiyle olan ilişkilerini düzenleme gücüne sahip olduğunu belirtmektedirler.

Temelde diğer insanlarla olan ilişkilerdeki engellenmelere bağlı olan ve farklı şekillerde ifade edilen öfkenin, ifade ediliş biçiminin önemli olduğu, çünkü her bir tarzın, hem kişinin kendisi hem de ilişkide bulunduğu diğer kişiler için farklı biçimlerde ve farklı düzeylerde olumsuz etkilerinin olduğu belirtilmektedir. Baklaya ve Şahin (2002) dışa vurulmuş öfkenin en önemli biçiminin saldırganlık olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu nedenle de öfke duygusunun bir sonucu olarak ortaya çıkan saldırganlığın, literatürde sıklıkla üzerinde durulan bir problem davranış olduğu görülmektedir. Bu bakımdan öfke duygusunun olumsuz sonuçlarını anlamak için “saldırganlık” kavramı ile “öfke ve saldırganlık” ilişkisi üzerinde durmak oldukça önemlidir.

Saldırganlık (aggression) insanoğlunun temel karakteristik özelliklerinden birisidir ve hemen her toplumda tarih boyunca görülmüş, şu anda da her kültürde var olan bir özelliktir. Pek çok teori insanoğlunun; özgeci olmakla birlikte, neslini sürdürmesi için saldırganlığın gerekli olduğu, bu nedenle de insanın doğuştan saldırgan olduğu varsayımından yola çıkmaktadır (Schroeder ve ark, 1995). Öfke ve saldırganlık kavramları arasındaki ilişkiye yönelik açıklamaların üzerinde durdukları önemli noktalardan birisi, hem öfke hem de saldırganlığın doğuştan getirildiği ve insan davranışları içinde evrensel özellik gösterdikleridir (Lugo ve Hersley, 1979; Robbins, 2000; Schroeder ve ark, 1995). Bu duyguların en ilkel hali erken dönemlerde çocuğun ağlama ve yardım arama çabasındaki doğal ve yapısal aksiliğinde kendisini gösterir. Süreç içinde birey öfke yaratan durumları öğrenir ve amacına uygun olarak öfke davranışını sergilemeye başlar (Lugo ve Hersley, 1979). Diğer yandan öfke yaşama biçiminde ve öfke ile başa çıkmada kişiden kişiye çok farklı tepkiler olsa da, öfke biyolojimizle bağlantılı olduğundan bu duygu ile ilgili yüz ifadeleri de evrensel bir benzerlik göstermektedir (Robbins, 2000). Bunlara ek olarak saldırganlık davranışının önemli nedenlerinden birisi olarak değerlendirilen öfke duygusu, tahrip edici olduğundan pek çok kültürde olumsuz bir duygu olarak değerlendirilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Literatürde öfke ve saldırganlık arasında sıkı bir ilişki olduğu ve saldırganlık davranışının çoğu zaman öfke duygusunu takip ettiği vurgulanmaktadır. Diğer bir ifade ile öfkenin saldırgan davranışlara neden olan bir potansiyel olarak ele alındığı görülmektedir (Robbins, 2000; Soykan, 2003). İki kavram arasındaki temel ayrım, öfkenin saldırganlığı tetikleyen bir “duygu”, saldırganlığın ise bir “eylem” olmasıdır. Öfke hissedildiğinde; ya engellenme yaratan kişiye fiziksel olarak saldırmak ya da en azından yaralayıcı bir söz söylemek eğilimi doğar. Bununla birlikte, öfke duygusu her zaman saldırganlığa neden olmaz. Kişi öfke duymasına karşın bu duygusunu saldırganlığa dönüştürmeyebilir. Bu nedenle de öfke ve saldırganlık arasında doğrudan bir neden-sonuç ilişkisi kurmak doğru değildir. Öte yandan, tekrarlayan engellenmelere bağlı olarak yaşanan öfke duygusunun, tek bir öfke nöbetine göre saldırganlığın oluşmasında daha etkili olduğu belirtilmektedir (Robbins, 2000). Ayrıca saldırganlık, sadece davranışsal olduğu için öfkeye göre deneysel olarak daha incelenebilir bir

kavramken; öfke, zaman zaman gözlenemeyen ve farklı tarzlarda yaşanan bir duygu olduğundan incelenmesi daha karmaşıktır (Kashani, 1995).

Literatürde öfkeyi, saldırganlığın bir çeşidi olarak ele alan araştırmacılar da bulunmaktadır. Ramirez ve Andreu (2006) saldırganlık davranışını anlamak için diğer davranışlarda olduğu gibi altta yatan duyguları anlamının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Ramirez ve Andreu'ya (2006) göre saldırganlık; öfke, dürtüsellik ve düşmanlık gibi çeşitli olumsuz duyguların ürünü olduğundan, öfkeyi de saldırgan davranışın bir parçası ya da bir türü olarak ele almak gerekir. Öfke; saldırganlığın duygusal bileşeni, düşmanlık; öfke duygularının sonuçlarının nasıl uygulanacağı hakkındaki bilişsel bileşen, dürtüsellik ise belli bir plan olmaksızın öfke ve düşmanlık duygularının ani bir uyararla ortaya çıkmasına yol açan duygu yoğunluğudur. Eğer öfke ve düşmanlık bir araya gelirse sonuç çoğu zaman saldırganlık olur (Ramirez ve Andreu, 2006).

Günlük yaşam içinde sıklıkla yaşanan öfke duygusu, temelde en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olmaktadır. Öfke hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokmaktadır. Burada öfkeyi yaşayan kişinin; öfkesini nasıl kontrol edeceği, öfkenin yöneldiği kişinin ise; öfkeye nasıl karşı koyacağı önemli sorunlardır (Soykan, 2003). Öfke sadece küçük bir can sıkıntısı, huzursuzluk ya da hayal kırıklığı değildir. Öfke; engellenme, gerginlik, huzursuzluk ve kızgınlık gibi pek çok duygunun bileşimi olduğundan, kişiyi yaşadığı durumda çaresiz bırakan ve bir yandan sessiz bir tavır gibi kişinin içine kapanmasına yol açan, diğer yandan ise diğerlerine karşı kin ve düşmanlık beslemeye neden olan bir duygudur (Eggert, 1994). Öfke bir boyutuyla içinde yaşanılan ortamda kişinin uyumsuzluğuna neden olmaktadır (Barrio, Aluja ve Spielberger, 2004). Öfke kontrol edilmediğinde, diğer bir ifade ile tahrip edici şekilde ifade edildiğinde, kişiyi sözel ve fiziksel saldırıya açık hale getirmekte; aile içi ilişkiler ve kişilerarası diğer ilişkilerde çatışmalara neden olmaktadır (Schuerger, 1979 dan akt. Balkaya ve Şahin, 2003). Diğer bir boyutuyla da öfke, pek çok psikiyatrik rahatsızlık için yordayıcı bir özellik göstermektedir (Barrio, Aluja ve Spielberger, 2004; Kashani, 1994). Özellikle sürekli olarak yaşanan öfke duygusunun, kişinin sağlığı ve psikolojik iyilik hali üzerinde belirleyici bir rolü olduğu belirtilmektedir (Robbins, 2000).

Öfkenin dışa ya da içe yöneltilmesi farklı olumsuz sonuçların doğmasına neden olmaktadır. Örneğin; diğer kişilere veya eşyalara saldırma, yumruk atma, sözel olarak tehdit etme ve küfür etme gibi saldırganca davranışlarla belirli olan dışa yöneltilmiş öfke, kişinin diğerleri ile uyumunu bozarken; kişinin kendi içinde köpürüp, içten içe hınç duymasına yol açan içe yöneltilmiş öfke, kişinin kendi psikolojik sağlığını tehdit etmektedir. Cautin, Overholser ve Goetz (2001) içe yöneltilmiş öfkenin, depresyon ve intihar için; dışa yöneltilmiş öfkenin ise alkol kötüye kullanımı gibi davranış problemleri için yüksek risk oluşturduğunu vurgulamaktadır. Diğer taraftan dışa yöneltilmiş öfkenin açık ve dışarıdan net bir şekilde gözlemlenebilirken, içe yöneltilmiş öfkenin daha gizli bir şekilde yaşandığı; bu nedenle de özellikle öfkenin içe yöneltilmiş olmasının hem değerlendirilmesinin güç olduğu hem de kişinin kendisine zarar vermesinde ciddi bir risk oluşturduğu belirtilmektedir (Cautin, Overholser ve Goetz, 2001). İçe yöneltilmiş öfkenin de, kişilerin stres verici yaşam olayları karşısında depresyona girmelerinde önemli bir rol oynayacağı vurgulanmaktadır (Clay, Anderson ve Dixon, 1993). Bu bakımdan içe yöneltilmiş öfkeyi değerlendirme veya ölçümlemenin kritik bir önem taşıdığı, ancak bu tarz öfkenin belirtilerini, depresyonun belirtilerinden ayırmanın çok güç olduğu vurgulanmaktadır (Cautin, Overholser ve Goetz, 2001). Tüm bu nedenlerden ötürü öfkenin ifade biçimi çok önemlidir (Cautin, Overholser ve Goetz, 2001).

2.2.2. Öfkeyle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Literatürde öfke duygusu ile ilgili olarak “Psikanalitik”, “Bilişsel” ve “Sosyal Öğrenme” kuramlarının çeşitli açıklamalar getirdiği görülmektedir. Ancak bu kuramların doğrudan öfke duygusunu açıklamadıkları, daha çok öfkenin de içinde olduğu bir dizi duygunun gelişimine odaklandıkları dikkati çekmektedir. Bu bölümde sırasıyla “Psikanalitik”, “Bilişsel” ve “Sosyal Öğrenme” yaklaşımlarının, öfkeyi de kapsayacak şekilde, çeşitli olumsuz duyguların gelişimine getirdikleri kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.2.2.1. Psikanalitik Kuram

Freud cinsellik ve saldırganlık içgüdülerini duyguların kaynağı olarak ele almıştır. Freud'a göre bu iki içgüdü, kişi için gerekli psişik enerjiyi oluşturmaktadır. Bu enerjinin açığa çıkartılması da duygu yaşantısının temelini oluşturur (Özer, 1994). Öfke de bu sürecin ürünü olan bir duygudur. Bu bakımdan öfke, bireyin potansiyel olarak sahip olduğu bir duygudur ve bu duygunun sonuçları kaçınılmaz olarak ortaya çıkar (Eggert, 1994). Psikanalitik yaklaşıma göre; öfke, saldırganlık, yıkıcılık, kin, nefret ve benzeri gibi olumsuz duyguların temeli anal dönemde atılır (Corey, 1996). Anal dönem, çocuğun 2-3 yaş civarında olduğu ve tuvalet eğitimi aldığı dönemdir. Bu nedenle de çocuğun ilgisini yoğunlaştırdığı en önemli vücut bölümü anal bölgesidir. Bu dönemde tuvalet eğitimi yöntemi ve ebeveynlerin çocuklarına gösterdikleri duyguları, tutumları ve davranışları, çocuğun kişilik özelliklerinin oluşmasında çok etkilidir.

Çocuk anne-babasıyla olan bağımlılık ilişkisinden kurtulmak için çaba sarf eder. Bunun için de, özellikle uygun olmayan zamanlarda ve yerlerde çişini bırakarak anne babasını kontrol etmeye çalışır. Eğer anne baba çocuğun bu tutumuna uygun ve kabullenici yaklaşırlarsa çocuk tuvaletini kontrol etmeyi öğrenir ve yıkıcı eğilimler daha kabul edilebilir bir düzeyde kalır. Diğer taraftan, eğer bu dönemde katı tuvalet eğitimi verilirse çocuk tuvaletini uygunsuz bir yerde veya zamanda yapmaya devam ederek, anne babasına olan öfkesini gösterir. Bu davranış yetişkinlik döneminde de acımasızlık, zalimlik ve öfkenin uygun olmayan bir şekilde gösterilmesi şeklinde devam eder. Freud bu kişilere anal-saldırgan kişilik demektedir (Corey, 1996). Diğer yandan psikanalitik yaklaşıma göre öfke potansiyel olarak kişide var olan bir duygu olduğundan; ancak kişi duygusunun farkında olduğu sürece olumsuz etkilerinden korunabilir, aksi durumda bu duygunun olumsuz sonuçlarından kurtulmak olanaksızdır (Eggert, 1994).

2.2.2.2. Bilişsel Yaklaşımlar

Bilişsel yaklaşımlar öfke, kaygı gibi duyguları açıklamakta duygu ve düşünce arasındaki ilişkiye ya da duygu ve düşünce arasındaki nedenselliğe yoğunlaşmaktadırlar. Bu bakımdan, bilişsel geleneğin, duygusal yaşantının oluşumu ile

ilgili temel olarak sorduğu üç soru olagelmıştır. Birincisi, kişinin dünyayı düşünüş biçiminin duygusal yaşantıya neden olup olmadığı, ikincisi, topyekun duygusal sistemin ne gibi bir bilişsel alt yapıyla açıklanabileceği ve üçüncüsü de tek tek duyguları birbirinden ayıran bilişsel ayrımın ne olduğu, diğer bir ifade ile öfke ve kaygı gibi duyguların temelinde ne gibi bilişsel alt yapıların olduğu sorularıdır (Özer, 1994).

Ellis'e göre duygularımız belli durumlarda sahip olduğumuz inançlarımız, yaptığımız değerlendirmelerimiz, yorumlarımız ve verdiğimiz tepkilerimizden kaynak alırlar. Eğer kişi rasyonel inançlar geliştirirse öfke, depresyon ve kendine zarar verme türünden davranışlara yönelmeyecektir. Çünkü bizler kendi zarar verici duygularımızı kendimiz yaratırız ve bu duygularımızı kontrol etme gücü de bizim elimizdedir. Ancak pek çok insan kendisine zarar verici duygulara neden olan pek çok olumsuz inanış geliştirmek eğilimindedir (Corey, 1996). Bu görüşe paralel olarak, bilişsel yaklaşımlara göre duygu ve düşüncelerimiz arasında bir neden-sonuç ilişkisi vardır. Bu neden-sonuç ilişkisinde çoğu zaman duygu ve düşüncelerimiz bir birine karışmış durumdadırlar, hatta bazen duygu ve düşüncelerimiz aynı şeyler haline gelirler. Bu şekildeki duygu ve düşünceler içselleştirilmeye eğilimlidir (Nelson-Jones, 1982, çev.ed. Akkoyun).

Bilişsel yaklaşımlara göre olumsuz algılar ve düşünceler kişilerin öfke yaşamalarının tipik ve başlıca nedenidir. Olumsuz düşünceler mükemmeliyetçi, olumsuz beklentilerle karakterize ve otomatiktirler. Bu nedenle de öfke duygusunun üstesinden gelmek, bu olumsuz duyguları değiştirmeyi gerektirir. Bilişsel yaklaşım bu nedenle, var olan olumsuz düşünceler yerine daha işlevsel olanları yerleştirmeyi hedefler (Robbins, 2000). Öte yandan Özer'e (2003) göre, tıpkı inanç kalıpları gibi; öfke, kaygı ve çöküntü duygularını yaşayıp yaşamamak da öğrenilir. İnsanda gerçekçi düşünme potansiyeli olmasına rağmen, gerçekçi olmayan düşünce ve inanç tarzları öğrenilip, yaşam; duygusal rahatsızlık ve uyumsuzluklarla doldurulabilir (Özer, 2003).

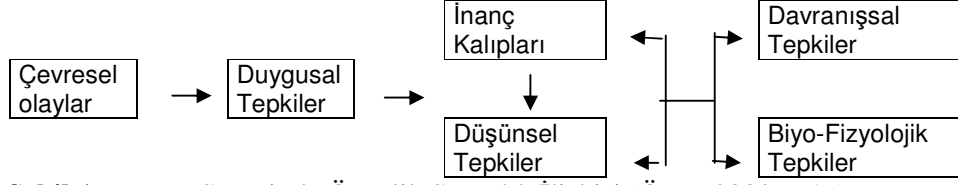
Özer (1994) öfke duygusunun altında yatan ve diğer duygulardan ayırtedilmesini sağlayan; "başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiği" şeklinde bir bilişsel alt yapı bulunduğunu belirtmektedir. Özer'e (1994) göre öfkelerini genellikle dışa vuran kişiler çevresel engel ve kontrol girişimleri karşısında

bir duyarlılık ve tahammülsüzlük içinde bulunmaktadırlar. Öfkelerini dışa vuran kişilerin bu duygularının gerisinde çevresel uyarıcılar karşısında ne ölçüde bireysel “kontrol” sahibi olunup olunmadığı düşüncesi bulunmaktadır. Öfke kontrolünün gerisinde ise kişiliği yüceltme ve değerli kılmak uğruna, çevreyle ilişkilerde temkinli, sabırlı ve kontrollü davranmak gerektiğine inanmak gibi bir bilişsel alt yapı bulunmaktadır. Diğer taraftan, öfkesini içinde tutan bireyler ise çevreyle ilişkilerinde ürettikleri öfkeyi dışa vurma yerine içte tutma ve belki de dolaylı yoldan dışarıya yöneltmek eğilimindedirler. Bu tür öfkenin bilişsel alt yapısında, hatalara ilişkin aşırı bir duyarlılık, “ceza” düşüncesine dayalı bir doğruluk-yanlışlık ve haklılık-haksızlık kutuplaşmasının yattığı söylenebilir (Özer, 1994).

Öte yandan Ellis de (1998) insanların öfke gibi olumsuz duygular yaşamasının temelinde üç temel düşünce hatasının yattığını belirtmektedir. Birincisi, kişiler kendi değerleri, kişilikleri ve davranışlarından ötürü kendilerini sürekli olarak eleştirirler ve sürekli bir değerlendirme altında tutarlar. Bu bakış açısıyla kendilerinde sürekli olarak hatalar bulurlar ve bunları düzeltmeye çalışırlar. Bu düşünce biçimi irrasyoneldir çünkü her insan yanılabilir, yanlış davranabilir veya toplumun takdirini toplayamayabilir. Diğer bir düşünce hatası da, diğer insanları sürekli olarak değerlendirmeye tabi tutmaları sonucunda ortaya çıkar. Nitekim onlarda da hatalar görürler ve kendilerini bu insanlara karşı korunmasız ve kullanılabilir bir durumda görürler. Bu da onlara karşı bir genelleme yaparak öfke, kızgınlık veya diğer yıkıcı duyguların gelişmesine neden olur. Üçüncü düşünce hatası da, kişilerin çevreleri ile ilgili olarak vardıkları; ya “bütünüyle iyi-kötü” ya da “bütünüyle kabul edilebilir-kabul edilemez” şeklindeki yargı veya düşüncelerinden kaynaklanır. Bu da kişilerin engellenmeler karşısındaki toleransını düşürür (Ellis, 1998).

Bilişsel yaklaşım, öfke de dahil olmak üzere duygularımızın; inanç kalıpları ile davranışlarımız arasındaki ilişkiden doğduğunu ve hemen her duygumuzda öncelikle bir çevresel olayın geliştiğini, bunun da duygusal olarak tepki vermemize neden olduğunu vurgulamaktadır. Daha sonraki süreçte ise, bazen düşünce ve inanç kalıplarımızın bir davranışsal tepki yaşamamıza neden olduğu, bazen de davranışsal tepkilerden, özellikle de biyo-fizyolojik tepkilerden düşüncelerimizin etkilendiği belirtilmektedir. Özer

(2003) bu durumu bir paradoks olarak ele almaktadır. Şekil 1; duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişkiyi göstermektedir.



Şekil 1: Duygu Sürecinde Öncelik Sonralık İlişkisi (Özer, 2003; s.17).

Özer (2003) öfke, kaygı ve çöküntü gibi duygular başta olmak üzere, duygusal rahatsızlık yaşanmasının temelinde bireyin çevresel olaylara ilişkin geliştirmiş ve öğrenmiş olduğu gerçekçi olmayan inanç, yorum ve anlam veriş kalıpları bulunduğunu, bu kalıpların da davranışsal ve biyo-fizyolojik tepkilere yol açtığını belirtmektedir (Şekil 1). Bireyin olumsuz duygularını değiştirebilmesi için; bu duyguları başlatan çevresel olaylar veya davranışsal ve biyo-fizyolojik sonuçları değiştirmeye çalışmak yerine; olaylar hakkındaki inançlarını değiştirmesi daha gerçekçi olacaktır. Çünkü kavramsal düzeyde yapılacak müdahale ve değişiklik bireyin nihai duygu halinde en kalıcı değişimi sağlayacaktır (Özer, 2003).

2.2.2.3. Sosyal Öğrenme ve Davranışçı Yaklaşımlar

Sosyal öğrenme kuramına göre duygular, gelişim sürecinde farklı durumlarla karşılaşılması sonucundaki öğrenmelerimizin ürünüdürler. Yaşamın ilk üç ile altı yılında duygularla ilgili pek çok şey hızlıca öğrenilir. Bebeklik döneminde, çocuğun yaşadığı duygunun ne olduğunu tanımlamak güç olsa da ilerleyen yıllarda duyguların içeriklerinin birbirinden farklılaştığını daha net olarak görmek mümkündür. Örneğin; bazen bir çocuğun annesinin yanından ayrıldığının farkında olduğunu söylemek bile zor olabilir. Çünkü çocuk zaman zaman annesi yanından ayrılrsa da ne ağlar ne de belirgin başka bir tepki verir. O, sanki çevresiyle ilgili değilmiş gibi görünür. Ancak bazen de annesinin yanından ayrılması ile gözlerinin neldendiğini görmek mümkün olur. Bu durum bize çocuğun duygusal bir süreç yaşadığını gösterir. Çocukların farklı durumlarda yaşadıkları duygular belirginleştikçe, ebeveynler ve bakıcılar da yaşanan duyguya uygun açıklamalarda bulunurlar. Ağlamak, korkmak ve tedirgin olmak gibi

öfke duygusu da; yaşandığında, ebeveynlerin ya da bakıcıların dikkatini çeker ve çocuğa bir açıklama yapmalarına yol açar (Lugo ve Hersley, 1979).

Duyguları öğrenmenin bir yolu da çocuğun çevresindeki kişileri kendisine model almasından geçer. Çocuğun ailesi veya çevresindeki diğer insanlar, hangi davranışların kabul edileceği konusunda, çocuğa bir erken çerçeve sunarlar. Eğer çocuk sıklıkla sözel ya da fiziksel şiddete tanıklık ederse, bu davranışın da doğal olduğunu düşünür (Robbins, 2000). Duyguları doğru şekilde anlamlandırmak için ebeveynlerin çocuklarla duygular hakkında konuşması gerekir. Duygusal olarak diğerleri ile empati yapabilmek, özgeci davranışların kazanılmasında en temel ölçütlerden birisidir. Bunun için çocuğun verdiği tepki karşısında, diğerlerinin yaşayabilecekleri duyguların neler olabileceği hakkında çocukla konuşmak, başka bir ifade ile empati kazandırmaya çalışmak gerekir. Bununla birlikte empatik tepkiler uyumu artırıcı ya da azaltıcı olabilir. Örneğin; diğerleri ile uygun şekilde empati kuran bir annenin duygusal tutumu yanında, diğerlerine yoğun öfke duyan bir annenin de duyguları içselleştirilebilir. Birinci durumda, çocuk annesi ile empati kurarak onun uygun olan duygusunu, ikinci durumda ise, yine annesiyle empati kurarak, ama bu kez onun olumsuz duygusunu öğrenmektedir (Debaryshe ve Fryxell, 1998).

Debaryshe ve Fryxell (1998) ailenin, duyguları öğrendiğimiz ilk okulumuz olduğunu belirtmektedir. Aile yaşantısı içinde bireyler diğerlerinin duygularına anlam vermeyi ve kendi duygularından ötürü nasıl tepkiler aldıklarını da öğrenirler. Yine aile yaşantısı içinde duygularımızı nasıl ifade etmemiz gerektiğini de öğreniriz. Aile üyeleri özellikle de ebeveynler, duygusal yönde sosyalleşmede kritik bir öneme sahiptirler. Duruma özgü duygusal tepkilerin öğrenilmesi ve farklı duygusal deneyimlerin edinilmesi ebeveynlerle olan etkileşimin sonucunda gerçekleşir. Ebeveynler çocuklarına hem doğrudan öğretim yaparak hem de onlara model olarak bu duyguları kazanmalarına yol açarlar ve dolayısıyla da onların duygularını yaşama biçimleri üzerinde belirgin olarak etkide bulunurlar.

Üç-dört yaşlarında gelişimsel yönden birkaç tane önemli gelişme meydana gelir. Bu dönemdeki ilk önemli gelişme, çocuğun duygularla ilgili olarak yeni şeyler

öğrenmesidir. Örneğin; bebek şartlı bir refleks olarak, annesinin yanına gelmesi ve onun sesini duymasıyla yatışabilir. Hatta bebek ağlayarak ya da bazı davranışlarda bulunarak çevresindeki kişilerin kendilerine ilgi göstermesini ve bu yolla da yatışmayı öğrenebilir. Dolayısıyla da duygularına yön vermek için çevresini kontrol edebilir. Diğer yandan bebek farklı sosyal ortamlarda anne babasının verdiği duygusal tepkileri gözlemler ve bu tepkileri kendi duygusal durumuna uygun şekilde kullanmaya başlar. Anne babalar da bu durum karşısında, yani bebeğin farklı tepkiler vermesi karşısında daha da farklı tepkiler vermeye başlarlar ve bu döngü içinde bebek de farklı derece ve türdeki duyguları öğrenir. Örneğin bebek bir isteğini aşırı ağlama yoluyla karşılama eğilimine girdiğinde, anne baba da daha şiddetli öfke duyguları sergiler ve bu duygu çocuğun duygu repertuarına dahil olur (Debaryshe ve Fryxell, 1998).

Gelişimin ilerleyen yıllarında çocuk, aile içinde şiddete tanıklık ederek, aile üyelerinin problem çözme ve karmaşa durumlarında yaşadıkları duygusal süreçleri doğrudan deneyimleyerek ve zorlayıcı aile etkileşimine dahil olarak öfke duygusunu öğrenir (Debaryshe ve Fryxell, 1998; Robbins, 2000). Sosyal öğrenme kuramı; şiddeti doğrudan deneyimleme veya ebeveynlerinin şiddet gördüğüne tanıklık etmenin, öfke duygusunu kazanmada temel bir rolü olduğunu savunmaktadır. Sözgelimi, çocuğun babası annesine şiddet uyguladığında, çocuk buna müdahale etmek isteyecek ancak yeteri kadar güçlü olmadığından bunu yapamayacaktır. Böyle bir çocuğun öfke, kaygı ve umutsuzluk yaşaması son derece doğaldır (Robbins, 2000).

Dutton (1999) çocuğun aile içinde kendisinin şiddet yaşaması ya da ebeveynlerinden birinin şiddet görmesine tanıklık etmesini travmatik bir yaşantı olarak ele almakta ve bu travmatik yaşantının öfke duygusunun öğrenilmesinde kritik bir öneme sahip olduğunu belirtmektedir. Çocuk, şiddet karşısında kendisini ya da anne-baba veya bakıcısını, utanılacak bir durumda ve korunmasız olarak görmekte, bu nedenle de travmatize olmaktadır. Bu bakımdan öfkeyi travma sonrası bir stres durumu olarak görmek mümkündür (Dutton, 1999). Nitekim travma yaşayan kişilerin, öfkelerini kontrol etmelerinin çok daha zor olduğu belirtilmektedir (Kolk, 1988 den akt. Dutton, 1999). Diğer taraftan çocuk şiddet uygulayan kişinin sürekli olarak cezasız kaldığını, üstelik bu davranışının kendisine kazanç getirdiğine tanıklık ettiğinde, kendisi de öfke ve

saldırganlık davranışları sergileyecek ve benzer ödülü kendisi de almak isteyecektir. Böylece de öfke ve saldırganlık davranışı çocuğun repertuarına katılacaktır. Öte yandan ebeveynlerin öfke duygularının model alınması çocuğun diğer hedeflerinin ve gelişim görevlerinin yerini alabilir. Bu nedenle de bu çocuklar saldırganlık eğilimi geliştirmek bakımından risk altındadırlar (Robbins, 2000).

Öfkenin ifade biçiminin öğrenilmesinde de aile tutumu önemlidir. Kashani (1995) ailenin fonksiyonları ile çocuğun öfkesini uygun şekilde yaşayıp yaşamaması arasında yakın bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Kendi uyum düzeyleri düşük olan ebeveynlerin çocukları öfkelerini dışa yöneltirlerken; kendilerine güvenleri yüksek olan ailelerin çocukları öfkelerini kontrol etmekte ya da içe yöneltmektedirler. Aynı zamanda çocukların öfkelerini uygun şekilde ifade etme veya kontrol edebilmeleri, ailelerinin kaynaştırıcı tutumuyla orantılıdır. Diğer yandan öfkelerini içe yönelten kişilerin aileleri daha az destekleyici ve daha düşük yeterliğe sahipken; öfkelerini kontrol edebilen kişilerin aileleri daha destekleyicidirler (Kashani, 1995).

Öfke duygusunun öğrenilmesinde, okul çağının da ayrı bir öneme sahip olduğu ve özellikle ilkokula başlamayla birlikte öfke ile ilgili temel anlayışın geliştiği belirtilmektedir (Stifter ve Fox, 1986'dan akt. Kashani,1995; Robbins, 2000). Bu dönemde çocuklar hem kendilerinin verdikleri tepkiler hem de içinde buldukları sosyal çevreden kendilerine verilen tepkiler doğrultusunda öfke duygusunu öğrenirler. Bu süreçte bilişsel öğrenme prensipleri de işin içine girer ve çocuklar saldırganlık içeren düşünceleri veya öfke duygularına nasıl karşılık vereceklerini, örneğin saldırganca ya da olumsuz davranışsal tepkiler vermeyi öğrenirler. Sosyal öğrenme süreçleri başarılı bir şekilde geçmiş olan çocuklar sosyal ortamlarda işlevsel uyum davranışları gösterirlerken, bu becerileri az gelişmiş olan çocuklar kronik öfke duygusu geliştirirler (Debaryshe ve Fryxell, 1998).

Çocuk içinden gelen öfkeyi başlangıçta bütün çıplaklığı ve yalınlığı ile dışa vurur. Ancak süreç içinde öfkenin içsel boyutu da gelişir ve yıkıcı etkileri gözlenmeye başlar. Bu nedenle Yörükoğlu (1986) okul çağı çocuklarının göstermiş olduğu öfke duygusunun zararsız ve geçici olduğunu düşünmenin aldatıcı olduğunu

vurgulamaktadır. Vuran, kıran, bağırıp çağırın, arkadaşını ısırın çocuk, erişkin gibi güçlü olsaydı yırtıcı bir hayvandan ayırt edilemezdi. Bu nedenle okul yıllarında gösterilen öfkenin dikkate alınması ve önlenmesi gerekir (Yörükoğlu, 1986).

Bununla birlikte öfkeyi önlemek, çocuğun bu duyguyu yaşamasını yasaklamak anlamına gelmemelidir. Yörükoğlu (1986) öfke duygularını uygun şekilde ifade etmesi yasaklanan çocuğun gerginlik yaşayacağını, öfkesini kontrol etmek yerine, öfkesinden korkmayı öğreneceğini belirtmektedir. Kendisini savunması için bile yasak getirilen bir çocukta öfke birikimi olur. Bu durumda çocuk ya tümünden siner ya da dizginsiz bir saldırıya geçer. Öfkesini yenemeyen çocuğun, kendi kendini ısırması, saçını yolması, başını duvara vurması gibi, erişkinler de yoğun öfke duygularını, kendi canlarına kıymaya kalkarak gösterirler (Yörükoğlu, 1986).

2.2.3. Öfkeyle Başa Çıkma

Öfkenin uygun şekilde ifade edilmemesi, hem kişinin diğerleri olan ilişki ve iletişimini hem de kendi fiziksel ve ruhsal sağlığını bozduğundan, bu duygunun kontrol altında tutulması gerektiği çeşitli kaynaklarda belirtilmektedir. Literatürde öfke ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşım tekniklerine başvurulduğu dikkati çekmektedir. Robbins (2000) öfke ile başa çıkmada bilişsel ve davranışçı tekniklerin en etkili yöntemler olduğunu belirtmektedir.

Bilişsel yaklaşım çeşitli durumlara karşı geliştirilen olumsuz ve etkisiz düşüncelerin yerine daha işlevsel ve etkili olanlarını koymayı, dolayısıyla da olumlu duyguyu yaratmayı hedeflemektedir (Ellis, 1998). Bilişsel yaklaşım aynı zamanda, istenilen bir şeyin elde edilemediği zamanlarda duyulan rahatsızlık ya da gerçek bir nedene bağlı olarak yaşanan keder gibi sağlıklı olumsuz duygular ile aynı koşullar altında duyulan depresyon, kendini aşağılama veya öfkelenme gibi sağlıksız ve kişiyi alt eden duygular arasında ayırım yapmanın yollarını gösterir (Ellis ve Harper, (çev. HYB, 2005). Ellis bilişsel yaklaşımın olumsuz duygulara yönelik bakış açısını şöyle dile getirmektedir: “Diğer insanlara tepki gösterdiğiniz zaman duygunuz aynı anda fizyolojik, psikolojik ve toplumsaldır. Rahatsız duygularınızı en kalıcı ve kapsamlı biçimde çözmek için dikkate

değer ölçüde akıl yürütmeyi kullanmak gerekir. Çünkü yıkıcı duygunun büyük bir parçası gerçekçi olmayan mantıksız ve kişinin kendisini baltalayan düşüncelerden kaynaklanmaktadır (Ellis ve Harper, (çev. HYB, 2005)).

Literatürde öfke ve benzeri gibi olumsuz duygularla başa çıkmada özellikle önemsenmesi gereken bazı noktalar olduğu görülmektedir. Özer (2003) öfke ile başa çıkmada kuramsal gözlüklerden arınması gerektiğini belirtmektedir. Özer'e göre eğer bu yapılabilirse, bireyin kendisini belirli bir duygu haline sokmak için olaylara ilişkin ne gibi inançlar geliştirmiş, hangi yorum ve anlam yakıştırma tarzlarını öğrenmiş olduğunu ve bunlardan ne gibi anlık düşünsel tepkiler ürettiğini anlamak mümkün olur. Bu önemlidir, çünkü duygu halini değiştirmek için ilk ve önemli basamaktır. Nitekim son yirmi yıl içinde, klinik psikolojide çalışmaların, kuramlardan uzaklaşıp kavramsal tepkilere ve bunların duyguların oluşumu ve değişiminde ne denli önem taşıdıklarına odaklanıldığı görülmektedir. Diğer yandan Özer olumsuz duyguları değiştirmek için o duygu ile ilgili kavramsal boyuta müdahalenin esas olması gerektiğini belirtmektedir. Davranışsal ya da duygusal boyutlardaki müdahaleler geçici çözümler sunarken, kavramsal boyuta müdahale olduğunda değişim kalıcı olmaktadır (Özer, 2003). Diğer yandan öfke ile başa çıkmada bireysel farkların göz önüne alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Robbins, 2000). Sözgelimi öfkeli bir kişi ile çalışan bir psikolojik danışman, o kişinin kendisinin de geçmişte öfke duygusuna maruz kalmış olabileceğini aklında tutmalı ve buna göre müdahalede bulunmalıdır. Ramirez ve Andreu da (2006) kişinin getirdiği problem saldırganlık da olsa, öncelikle kişinin öfke duygusu ile başa çıkmasını sağlamanın gerekli olduğunu belirtmektedir.

Diğer taraftan bilişsel yaklaşımlar, öfke ile başa çıkmada kişinin kendi çabalarının değişim için temel unsur olduğu varsayımından hareketle, kişinin kendi kendisini yönetebilmesi için gerekli becerileri kazanmalarına çabalamaktadırlar. Örneğin; Eggert (1994) bireylerin öfke duygularını yönetebilmeleri için; nefret yerine kızgınlıklarını ifade etmelerinin; sözel olarak saldırmak yerine, hayal kırıklığını dile getirmelerinin; davranışsal olarak saldırmak ya da geri çekilmek yerine karşı tarafla görüşmeleri ve iletişim kurmalarının; temel stratejiler olduğunu belirtmektedir. Diğer yandan Dykman da (2001) bireylerin, öfke duygularının bilişsel alt yapısını Sokratik sorgulama yoluyla

öğrendiklerinde, öfkelerini uygun olmayan yollarla göstermelerinin sonuçlarını daha iyi görebildiklerini dolayısıyla da öfkelerini daha iyi kontrol edebildiklerini belirtmektedir.

Robbins (2000) öfke ile başa çıkmada bir dizi öneride bulunmaktadır. Robbins'e göre öfke duygusu yaratma potansiyeli olan durumların hayal edilmesi ve bu durumlar karşısında duyarsızlaşmak için **gevşeme egzersizlerinin yapılması**, öfkeyle başa çıkmada başvurulacak bir yöntemdir. Diğer yandan öfkenin ortaya çıkmasına neden olan **olumsuz düşünceleri daha işlevsel olanları ile değiştirmek** öfke duygularını azaltacaktır. Öfke duygusu ile başa çıkmada **diğerlerinin bakış açısından da bakmayı öğrenmek** gerekir. Bu bakış açısında kazan-kazan yaklaşımı vardır. Bunun için kişinin diğerlerini gerçekten dinlemesi ama iyi dinlemesi gerekmektedir. Bunun sonucunda kişi karşısındaki kişi ile empati kurmuş olacak ve onun duygu ve düşüncelerini onun bakış açısı ile ele alabilecektir.

Öfke ile başa çıkmada diğer gerekli olan şey ise **problem çözme becerisi kazanmaktır**. Problem çözme yapılandırılmış olabilir ancak aynı zamanda kişinin beyin fırtınası yapabilmesi, görüşme yapması ve girişimde bulunmasını gerektirir. Hata veya yanlışlara yüklenen anlamın tekrar ele alınması gerekir. Bunun için mükemmeliyetçi düşünce kalıplarından arınmak gerekmektedir. Örneğin herkesin hata yapabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Kişinin diğerlerindeki hatayı görmesi kendisinde hata görmesinden daha kolaydır. Son olarak **davranışsal değişiklikler yapmak** da öfke duygusunun azalmasına yarayabilir. Örneğin kişi şu anda yapmakta olduğundan farklı aktivitelere yönelebilir. Bu aktiviteler kişinin hoşlandığı şeyler olmalıdır. Bu, kişinin ritüellerini değiştirerek de öfkelenmemesini sağlayabilmektedir. Diğer yandan öfke yaratıcı ortamlardan kaçınılabılır (Robbins, 2000).

Feldman da (1997) da öfke ile başa çıkmada kişinin kendi çabasının önemine dikkat çekmekte ve kişinin öfkesini kontrol altında tutabilmesi için dört öneride bulunmaktadır. Her şeyden önce kişi, kendisinde öfke yaratan durumu, diğerlerinin nasıl gördüğünü dikkate almalıdır. **Diğerlerinin bakış açısını fark etmek**, kişinin öfke duygusunu daha iyi anlamasını sağlar ve engelleyici durum karşısında dayanma gücünü artırır. Diğer yandan kişi, **engelleyici durumun önemini abartmamalıdır**. Bunun için;

“Gerçekten de engellenme yaşanan durum benim için önemli midir? veya “Bu durum hayal kırıklığı yaşamaya değer bir durum mudur?” gibi sorular engellenmeye neden olan durumu tekrar ele alıp değerlendirmeye yardımcı olur. Öfke ile başa çıkmada kişinin yapması gereken diğer bir şey de **engelleyci durumlarda hayal kurabilmektir**. Hayal kurma kişinin öfkesini kontrol etmesinde bir güvenlik işlevi görür. Hayallerde sizi engelleyen her kişi ya da duruma karşı istediğiniz tepkiyi verebilme özgürlüğünüz vardır. Ancak bu hayal kurma durumunu uzatmamak gerekir aksi durumda hayalleriniz öfkenizi dışarıya yansıtmanızda olumsuz etki de yapabilirler. Kişinin öfkesini kontrol etmesi için gerekli olan diğer önemli bir beceri de engellenme karşısında yaşanan gerginlikten kurtulabilmek için bazı **rahatlama tekniklerini öğrenmektir**. Gevşeme teknikleri öfkenin yarattığı fiziksel zorlanma enerjisini dağıtmaya yardımcı olur (Feldman, 1997).

Öte yandan Lerner de (1989) öfke duygusunun, kişinin sosyal ilişkilerde değişmesi gerektiği mesajını da verdiğini; bu nedenle de öfkenin sosyal ilişkilerde iyiye doğru bir değişme aracı olarak kullanılabileceğini belirtmektedir. Lerner (1989) bunu yapabilmesi için, kişinin dört farklı alanla ilgili farkındalığını arttırması gerektiğini belirtmektedir. Birincisi, kişi öfkesinin hangi koşullar altında ortaya çıktığını öğrenmelidir. Örneğin “bu ortamda beni öfkelendiren şey nedir?” ya da “burada meydana gelen asıl durum nedir? diye sormalıdır. İkincisi, birey diğerleri ile iletişim konusunda gerekli becerileri geliştirmelidir. Örneğin kişi kendi söylediklerini karşı tarafa aktarabildiğinden ve diğerlerinin söylediklerinin kendisi tarafından doğru anlaşılıp anlaşılmadığının farkında olmalıdır. Üçüncüsü, kişi etkileşimde meydana gelen işlevsel olmayan durumları gözlemleyebilme ve bunlara müdahale edebilmeyi öğrenmelidir. Örneğin kişi öfkesi nedeniyle bir çıkmaza girdiğini ve karşısındaki kişiyi de çıkmaza sürüklediğinin farkına varabilmelidir. Son olarak da kişi diğerlerinin olası olumsuz tepkilerini öngörebilmeli ve onlarla başa çıkmaya kendisini hazırlamalıdır. Örneğin birey, ortamda diğer kişilerin ses tonlarını arttırmaya neden olabilecek konularda nasıl bir tepki vereceğini önceden belirleyebilir (Lerner, 1989).

2.3. Utangaçlık ve İlişkili Kavramlar

Literatürde utangaçlıkla ilgili birbirinden farklı tanımlamalar bulunmakla birlikte bu tanımlamaların hemen hepsinin iki temel özellik içerdiği görülmektedir. Birincisi utangaçlık özelliği gösteren bireylerin temel duygularının “kaygı” (anxiety) olması, ikincisi ise söz konusu kaygının “sosyal ortamlarda” (social situations) bulunmayla ortaya çıkmasıdır. Örneğin Zimbardo (1979) utangaçlığı, kişilerarası ilişkiler sırasında, kişinin uygun bir şekilde davranamayacağı şeklindeki düşüncelerinden ötürü, sıkıntı ve kaygı yaşaması sonucu gelişen sosyal ortamlardan kaçınma eğilimi olarak tanımlamaktadır. Benzer bir biçimde Antony ve Swinson da (2000) utangaçlığı, sosyal ortamlarda kişinin aptalca ya da utanılacak bir şey yapacağı, diğerleri üzerinde olumsuz bir izlenim bırakacağı veya diğerleri tarafından olumsuz yönde değerlendirileceği ve yargılanacağı yönündeki inançlarından ötürü duyulan huzursuzluk ve rahatsız olma durumu olarak tarif etmektedirler.

Öte yandan utangaçlık, Türkçapar (1999) tarafından, yeni ve tanımadığı insanlar karşısında tedirgin ve çekingen tavır alma durumu; Hyson ve Van Trieste (1987) tarafından da yeni girilen sosyal ortamlarda kişinin gerilim, memnuniyetsizlik ve korku gibi karmaşık duygular yaşamasına yol açan bir duygu durumu olarak ele alınmaktadır. Crozier ve Birdsey’e (2003) göre ise utangaçlık, kişinin yeni durumlardan sakınması ve davranışsal olarak geri durması demektir ve bu durum, kişinin içinde bulunduğu sosyal koşullarda ortaya çıkmaktadır. Psikoloji sözlüğünde ise utangaçlık kişinin diğerlerinin karşısında hareket etme ve kendini ifade etmede mahcubiyet yaşaması ve rahatsız olması durumu olarak tanımlanmaktadır (Chaplin, 1985).

Utangaçlıkla ilgili yapılan tanımlara bakıldığında; en genel ifade ile utangaçlığın, sosyal ortamlarda kaygı/anksiyete yaşamayla karakterize olduğu görülmektedir. Bu nedenle utangaçlıkla ilgili “sosyal ortam” ve “kaygı/anksiyete” kavramlarına açıklık getirmek gerekmektedir. Kişinin bir başka kişiyle bir arada olduğu her ortam “sosyal ortam” olarak tanımlanmaktadır (Antony ve Swinson, 2000). Sosyal ortamda bulunmak kişinin iradesi dahilinde olabileceği gibi planlı olarak içinde olmadığı durumları da kapsar. Örneğin kişi bir arkadaş grubu toplantısına iradesi dahilinde katılabilir. Ancak yolda

yürürken veya otobüste, birilerinin kişiyi tanınması ve onunla iletişime geçmesi kişinin iradesi dışında kendisinin de dahil olduğu sosyal bir durum oluşturur (Antony ve Swinson, 2000). Sosyal ortamın kişinin iradesi dışında da oluşabiliyor olması, kişiyi utangaçlık yaşamada her zaman bir risk altında tutmaktadır. Nitekim kişiyi utangaç olmasından ötürü zora sokan en temel faktörün rastlantısal olarak oluşan kişilerarası ilişkiler olduğu vurgulanmaktadır (Carducci, Ragains, Kee, Johnson ve Duncan, 1998). Öte yandan sosyal ortam, diğerleri ile etkileşim halinde olunan bir zaman dilimini ve kişilerin dikkatini bu zaman dilimi içinde belli bir konuya yöneltmesini içerir. Örneğin kişinin bir sosyal ortamda konuşma yapması dikkatini belli bir süreliğine işine vermesini gerektirir. Bu ise kişinin belli bir süreliğine kaygı (anksiyete) yaşamaya dayanması anlamına gelmektedir (Antony ve Swinson, 2000).

“Anksiyete” ise belirgin bir neden olmaksızın kişinin gelecekle ilgili endişe duyması ve korku yaşaması ile karakterize bir duygu olarak tarif edilmektedir (Chaplin, 1985). Anksiyete/kaygı duygusu “endişe (worry)” ve “korku (fear)” duygularını da kapsayan daha geniş bir kavramdır. Endişe ve korku birbirleri ile akraba kavramlardır ancak bu iki kavramı bir birinden ayıran yanları vardır. Hem endişe hem de korku normal duygulanımlardır ve zaman zaman oluşmaları beklendiktir. Bu iki duygu, kişinin şu anda yaşamakta olduğu ve gelecekte yaşayacağı olumsuz durumlardan kişiyi koruyucu bir etki gösterirler. Diğer ortak nokta da her iki duygunun da kişi için zorlayıcı olmasıdır. Hem kaygı hem de korku yaşanırken sanki hiç geçmeyecekmiş gibi hissedilir ancak her iki duygunun da zamanla geçtiği bilinmektedir. Böylesi benzerliklerinin yanı sıra iki duyguyu birbirinden ayıran en temel nokta ise korkunun var olan bir tehlikeye karşı duyulan bir çekinme duygusu, kaygının ise gelecekle ilgili olumsuz beklentilerle ilgili bir duygu olmasıdır (Antony ve Swinson, 2000).

Utangaçlıkla ilgili yapılan açıklamalar utangaç bireylerin sosyal ortamlarda korkuyu da kapsamak üzere temel duygularının kaygı olduğunu göstermektedir. Kaygı en temel duygularımızdan birisidir ve duruma uygun olarak yaşanması kişinin tehditlerden korunabilmesi ve gerekli tepkileri vermesine hizmet eder (Antony ve Swinson, 2000; Walsh, 2002). En genel ifadeyle kaygı/anksiyete tehlike karşısında kişiyi “savaş ya da kaç” (fight or flight) ilkesine göre yönlendirir. Tehlike karşısında sempatik sinir sistemi

uyarılır ve kişiyi duruma uygun şekilde davranması yönünde harekete geçirir (Montgomery, 1990). Anksiyete tehdit edici bir durum karşısında kalp atımında artış, yüz kızarması, kusma, ağız kuruluğu, ürperti-titreme, yutkunma zorluğu, kas gerginliği gibi fizyolojik bir reaksiyon olarak başlar ve kişiyi tehlike karşısında uyarılmış hale getirir (Walsh, 2002). Öte yandan eğer anksiyete mantıkdışı bir nitelik alırsa uyum işlevini yitirir ve normal dışı davranışların oluşmasına neden olur (Geçtan, 1992). Anksiyetenin mantıkdışı bir nitelik kazanması ise bu duygunun kişi için koruyucu ve uyarıcı etkisinden öteye, kişiyi gerçek anlamda tehlike olarak değerlendiremeyecek durumlarda da aşırı derecede uyarılması ve alarm durumuna getirmesi noktasında meydana gelir.

Utangaç bireylerin utangaçlığı bir sorun olarak yaşamalarının nedeninin kaygı duygusunun bu şekildeki işleviyle ilgili olduğu söylenebilir. Utangaçlık özelliği gösteren kişiler için, yeni girilen sosyal ortamlar kaygının oluşma nedenidir. Kişi diğerleri tarafından gözlendiğini fark ettiği anda kaygı da hissetmeye başlar (Hyson ve Van-Trieste, 1987). Kaygı ise bireyin çeşitli tepkiler vermesine neden olmaktadır. Bu tepkiler içinde rahatsızlık verici düzeyde heyecan ve duygulanımlar başta gelmektedir (Antony ve Swinson, 2000). Aşırı derecede heyecan ve duygulanımlar ise kalp atım hızında artış, yüz kızarması, terleme, mide krampları ve nabzın artması gibi fiziksel sonuçlara yol açar (Zimbardo, 1979).

Öte yandan utangaçlık durumunda birey; kendini yanlış ifade edeceği ve diğerleri tarafından da olumsuz biçimde değerlendirileceği şeklinde kaygılanma, olumsuz kendilik algısı ve sosyal ortamlardan memnuniyetsizlik gibi düşünsel ve duygusal tepkiler verir (Zimbardo, 1979). Antony ve Swinson (2000) bu tür tepkileri bilişsel çarpıtma olarak ele almakta ve bunlara yanlış beklenti ya da tahminler demektirler. Utangaçlık durumunun diğer bir sonucu da davranışlarda kendini gösterir. Davranışsal tepkiler; sessizlik, göz kontağı kuramama, diğerlerinden ve eylemde bulunmaktan kaçınma ve düşük ses tonuyla konuşma şeklinde kendini gösterir (Zimbardo, 1979). Sosyal ortamdaki kaçma veya kaçınma, en temel ve uçtaki davranışsal tepki olarak değerlendirilmektedir (Antony ve Swinson, 2000). Hyson ve Van Trieste (1987)

özellikle davranışsal tepkilerin başkaları tarafından da kolaylıkla gözlenebileceğine dikkati çekmektedirler.

Utangaçlık kaygı temelinde gelişmek üzere teorik olarak; sosyal iletişim ve etkileşimde tedirgin olmak (kaygı hissetmek) gibi **psikolojik**; sosyal ortamlardan kaçınmak gibi **davranışsal** ve kendini olumsuz değerlendirmek gibi **bilişsel bileşenlerden oluşmaktadır** (Antony ve Swinson, 2000; Carducci ve ark, 2001; Weyer ve Carducci, 2001; Zimbardo, 1979). Weyer ve Carducci (2001) utangaçlığın yaşandığı durumlarda bu bileşenlerin hepsinin bir arada ve aynı anda ortaya çıktığını belirtmektedirler. Bu nedenle de utangaçlığı tanımlama veya utangaçlıkla başa çıkmada bu üç bileşenin de bir arada ele alınması gerekmektedir. Nitekim Hyson ve Van Trieste (1987) utangaçlık özelliği gösteren bireyin kaygısının her üç bileşenden birisinin harekete geçmesi ile başlayabileceğini belirtmektedir. Örneğin işyerinde bir arkadaşınızla konuşurken kendinizde hafif bir terleme hissedebilirsiniz (fiziksel bileşen) daha sonra bu terleme nedeniyle arkadaşınızın bu durumu fark edip etmeyeceği ve eğer fark ederse sizinle ilgili olumsuz değerlendirmelerde bulunacağı yönünde endişe ve düşünceleriniz artar (bilişsel bileşen) daha sonra da kaygınız arttığından fiziksel tepkileriniz artar ve bulunduğunuz sosyal ortamı terk edebilirsiniz (davranışsal bileşen). Bu döngü utangaçlığın diğer her hangi bir bileşeni ile de başlayabilir. Örneğin uzun süredir bir arkadaşınızla görüşmelere son vermiş durumda olmanızdan kaynaklı olarak (davranışsal bileşen) bu konuya fazlaca yoğunlaşıp, eğer onunla bir yerlerde karşılaşırsanız neler olacağı hakkında olumsuz düşünceler geliştirebilir (bilişsel bileşen) bunun sonucunda da kaygı ve huzursuzluk yaşamaya başlarsınız (fiziksel bileşen) (Antony ve Swinson, 2000).

Utangaçlığın temelde herkes tarafından çeşitli derecelerde yaşanan bir duygu olduğu ancak kişi için probleme dönüşmesinin, bu **duygunun yoğunluğu ve sıklığı** ile ilgili olduğu vurgulanmaktadır (Antony ve Swinson, 2000). Utangaçlık gösterme veya çekingen davranma bazı kişiler için “kendini dış tehlikelerden koruyabilme” anlamına gelirken; bazı kişiler için “problemin devam etmesi” anlamına gelebilmektedir (Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004). Nitekim Hyson ve Van-Trieste (1987) utangaçlığın tehdit edici sosyal ortamlarda gösterilmesinin normal olduğunu, çünkü

utangaç tutumun kişinin duygu durumunu kontrol etmesine yaradığını belirtmektedir. Ancak utangaçlık kişinin içinde bulunduğu toplumla etkileşime geçmesinde engelleyici olmaya başladığında artık kişi için probleme dönüşmüş demektir (Hyson ve Van-Trieste, 1987).

Utangaçlıkla ilgili yapılan açıklamalar, utangaçlığın **bir kişilik özelliği** olduğu üzerine odaklanmaktadır. Utangaçlığın bir kişilik özelliği olarak ele alınmasının en önemli nedeni bu özelliğin kişinin kişilik veya kişisel pek çok özelliği ile ilişkili ve geniş bir kavram olmasından ileri gelmektedir (Antony ve Swinson, 2000; Crozier ve Birdsey, 2003; Hyson ve Van Trieste 1987). Her ne kadar utangaçlık için, yeni girilen sosyal ortamlarda kaygı ve aşırı uyarılma belirleyici karakteristikler olsa da (Zimbardo, 1977 den aktaran Crozier ve Birdsey, 2003) son dönemlerde yapılan araştırmalar, utangaçlığın kişi için çeşitli derecelerde ve hemen her ortamda yaşanan bir özellik olduğunu, dolayısıyla da bir kişilik özelliği olduğunu göstermektedir (Crozier ve Birdsey, 2003). Benzer şekilde Antony ve Swinson (2000) utangaç kişiler için, genellikle bir topluluk önündeyken ve özellikle de yeni tanıştıkları kişilerin yanında kendilerini huzursuz hissetme ön plana çıkmakla birlikte utangaçlığın; içedönüklük ve mükemmeliyetçilik gibi kişiyi sürekli ve tutarlı şekilde etkileyen bir kişilik özelliği olarak ele alınabileceğini belirtmektedir. Nitekim utangaçlık yaşayan bir takım kişilerin kendileri bile, utangaçlıklarını bir kişilik özelliği olarak ele almaktadırlar (Zimbardo, 1977'den aktaran Zimbardo, 1979). Kendilerini utangaç olarak tanımlayan bu kişilerin, utangaç olarak tanımlamayan kişilere göre daha az dışa dönük, sosyal davranışlarını doğru şekilde değerlendirmede daha yetersiz, sosyal ortamlarda daha kaygılı oldukları görülmektedir (Zimbardo, 1979). Bu görüşü destekler şekilde literatürde utangaçlığın; kişilik özellikleri olarak ele alınabilecek, benlik saygısı, içe ya da dışa dönüklük, sosyal ilişki kurma ve uyum gibi pek çok özellik bakımından spesifik olduğu yönünde açıklamalar bulunmaktadır.

Öte yandan utangaçlık genel bir inanış ve bakış açısıyla **kadınlara özgü bir özellik** olarak görülmektedir. Ancak araştırmalar kadınlarda daha fazla olmak üzere (Shields, 2005) erkeklerin de bu duyguyu yaygın şekilde yaşadığını göstermektedir (Antony ve Swinson, 2000; Zimbardo, 1979). Antony ve Swinson (2000) yaşadıkları utangaçlığın

sosyal fobiye dönüşme riski taşıyan kişilerin yüzde 70'inin bayan olduğunu, ancak erkeklerin utangaçlıkta kızlardan daha az sayıda görünüyor olmasının olası nedeninin, erkeklerin yaşadıkları duyguları kızlara göre daha az dile getiriyor olmaları ile ilgili olduğunu belirtmektedirler. Diğer taraftan erkekler özellikle batı kültüründe kızlara göre sosyal beceri yönünden toplumun baskısını daha az yaşarlar. Özellikle kadınların sosyal ortamlarda aktif olması özendirilen ve talep edilen bir durumdur. Bu nedenle erkekler utangaçlıkları ile yüzleşmeden kolayca sosyal ortamlardan kurtulabilmekteyken, kızlar sosyal ortamlarda uzun süre kalmakla bu duyguları ile çok daha fazla süre yüzleşmektedirler (Antony ve Swinson, 2000). Diğer yandan utangaçlığın çocukluk dönemiyle sınırlı olduğu ve bu dönemde yaşanıp geçtiğine inanılmaktaysa da **utangaçlık yaşam boyu devam eden bir duygudur** (Zimbardo, 1979). Erken çocukluk döneminde ortaya çıkan utangaçlık tepkileri süreç içinde gelişir ve özellikle ergenlik döneminde çok zorlayıcı bir duyguya dönüşür (Shields, 2005; Zimbardo, 1979). Shields (2005) utangaçlığın erken dönemlerde görülmeye başladığını ancak, sonraki çağlarda ilerlediğini ve sosyal anksiyete bozukluğuna dönüştüğüne dair belirtilerinin ise özellikle geç yaşlarda belirginleştiğini belirtmektedir.

Utangaçlığın, her ne kadar kişisel bir tepki olarak görülse de; **toplumun temel değerleri tarafından yaratılan bir özellik** olduğu ve bu değerlerden güç aldığı savunulmaktadır. Zimbardo (1979) utangaçlığın toplumdaki yaşamış sıklığında, toplumların kültürel yapılarının belirleyiciliğine dikkat çekmekte ve utangaçlığın birey merkezli toplumlarda grup merkezli toplumlara göre daha fazla olduğunu belirtmektedir. Yarışma ve başarılı olmanın oldukça önemli olduğu toplumlarda, davranış kontrolü utanç yaşatma ve toplumun beklentileri ışığında sağlandığından, bu kültürlerde utangaçlık gelişme olasılığı daha yüksektir. Ayrıca bireysel beklentilerden çok grup beklentilerinin öneminin ön plana çıktığı toplumlarda utangaçlık düzeyi daha düşüktür (Zimbardo, 1979).

Utangaçlık farklı kültürlerde farklı şekillerde değerlendirilebilmektedir. Örneğin bazı kültürlerde göz kontağını az kullanmak utangaçlığın belirtisi olarak ele alınırken, bazılarında bakışlarını başka bir yöne çevirmek bir saygı işareti olarak değerlendirilmektedir (Antony ve Barlow, 1997; Beidel ve Turner, 1998'den aktaran

Antony ve Swinson, 2000). Kùltürler sosyal etkileşim sırasındaki sessizlik ve yavaşlığı da bir saygı işareti olarak görebilmektedirler. Diğerleri ile fiziksel mesafenin uzak olması, ses tonunun yavaş olması tercih edilen özellikler olabilmektedir. Aynı zamanda kùltürler arasında utangaçlıkla başa çıkmada yardım arayışı davranışlarının bile farklılıklar gösterdiği belirtilmektedir (Antony ve Swinson, 2000).

Utangaçlık duygusu **her insan için farklı derecede ve farklı ortamlarla sınırlı** olabilir. Örneğin bazı kişiler özellikle resmi ve yapılandırılmış bir işle ilgili, topluluk önünde bir konuşma yapacakları sırada, bazıları ise organize olmayan örneğin arkadaş toplantıları sırasında utangaçlık ve kaygı hissederler. Bazı kişiler büyük sosyal ortamlarda kendilerini çok iyi ifade edip işlerini çok iyi bir şekilde yapabilirken; bire bir ilişkilerde ve etkileşimde kendilerini utangaç olarak görmektedirler (Antony ve Swinson, 2000; Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004). Bazı kişiler ise sadece performans gerektiren durumlarda kaygı yaşamaktadırlar. Bu kişiler sözgelimi bir konuşma yaparken, topluluk önünde yemek yerken veya toplumsal bir alanı kullanırken kaygı duyarlar ancak pek çok insanın katıldığı bir parti ya da buluşmada kaygı duymazlar. Bu nedenle utangaçlığı herkes için aynı şekilde ele almak doğru değildir. Genel kaygı yaşayan kişiler ile spesifik durumlarda kaygı yaşayan kişileri bir birbirinden ayırmak gerekir (Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004).

Diğer taraftan toplumsal ortamlarda rahatsızlık yaşayan **kişilerin gösterdikleri duygusal tepkiler de birbirinden farklı** olabilmektedir. Örneğin sosyal fobisi olan kimi insanlar toplum tarafından olumsuz değerlendirileceklerinden ötürü korku yaşamaktayken, diğerleri kaygı yaşamaktadırlar. Kaldı ki bu iki duygu birbirinden farklıdır, dolayısıyla kişilerin utangaçlığı yaşama biçimleri de birbirinden farklıdır. Bu nedenle yaşadığı duygular ve gösterdiği davranışlar temelinde kişiye yaklaşmak ve bu yönlü değerlendirmeler yapmak daha uygun görülmektedir (Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004). Jere (1996) da utangaçlığın kimi kişiler için sürekli olarak yaşanan bir sorun iken diğer kişiler için de özel bazı durumlarda bir sorun olarak yaşandığını belirtmektedir. Özellikle çocuklar kendilerinin olumsuz değerlendirilecekleri öngörüsü geliştirdikleri ve kendilerini güvende hissetmedikleri durumlarda utangaçlık yaşarlar (Jere, 1996).

Literatürde kişinin “sosyal ortamlarda kaygı yaşaması” ile karakterize problemleri açıklamada “utangaçlık”la birlikte çeşitli kavramlara başvurulduğu ve bu kavramların birbirine benzer ya da aynı anlamda kullanıldıkları dikkati çekmektedir. Bu kavramların başlıcalarının; sosyal fobi (social fobia), sosyal kaygı (social anxiety), sosyal anksiyete bozukluğu (social anxiety disorder), çekingen kişilik bozukluğu (avoidant personality disorder) ve sıkılganlık (embarrassment) olduğu görülmektedir. Bu kavramların hepsi de kişinin sosyal ortamlarda kaygı/anksiyete yaşaması ortak noktasında buluşmaktadırlar. Literatüre bakıldığında söz konusu kavramların herhangi birine getirilen açıklamalarda diğer kavramlara da başvurulduğu görülmektedir. Kimi kavramlar birbirleri ile bütünüyle aynı anlamda kullanılmaktadır. Sözelimi Köroğlu (1996) sosyal fobi ile sosyal anksiyete bozukluğunu; Antony ve Swinson (2000) da sosyal anksiyete/kaygı ve utangaçlığı aynı anlamda kullanmaktadırlar.

Sevinçok da (2000) utanma duygusu oluşturabilecek sosyal durumlardan korku duyma, sosyal ortamlardan genel olarak uzak durma ve korku ya da kaçınmaya bağlı olarak sosyal ya da mesleki işlevsellikte bozukluk gösterme bakımından benzerlik gösteren çekingen kişilik bozukluğu ile sosyal fobinin neredeyse aynı anlamda olduğunu, bu iki kavram arasındaki tek farkın DSM de farklı tanı eksenleri içinde yer almaları olduğunu belirtmektedir. DSM-III-R da “erken erişkinlik döneminde başlayan ve değişik koşullar altında ortaya çıkan toplumsal rahatsızlık, olumsuz değerlendirileceği korkusu ve utangaçlık gösteren bir kişilik yapısı” olarak tanımlanan (Köroğlu, 1991) çekingen kişilik bozukluğunun da utangaçlığı açıklamada başvurulabilecek önemli kavramlardan birisi olduğu görülmektedir. Öte yandan kimi araştırmacılar utangaçlığın sıkılganlık ve sosyal anksiyete ile çok yakın bir ilişki halinde olduğunu belirtmekte (Hofmann, Moscovitch ve Kim, 2006), kimi araştırmacılar ise (Carducci ve ark., 2001) sosyal fobi ve sosyal anksiyeteyi utangaçlığın bileşenleri olarak ele almaktadırlar. Carducci ve ark.(2001)’a göre sosyal fobi, sosyal ortamlardan kaçmayla karakterize olan sosyal anksiyete ile neredeyse aynı anlamdadır. Sosyal fobi ve sosyal anksiyete aynı zamanda içerikleri bakımından çekingen kişilik bozukluğu ile benzerlik gösterdiğinden bu kavramla da çok yakın bir anlam taşımaktadırlar. Bu nedenle de bu kavramların içerikleri bütünüyle aynı olmamakla birlikte utangaçlığa özgü nitelikler taşımaktadırlar.

2.3.1. Utangaçlığın Gelişimi

Literatür incelendiğinde “utangaçlık” kavramının son yıllarda çalışılmaya başlandığı, bu nedenle de doğrudan utangaçlıkla ilgili açıklamalardan çok utangaçlıkla aynı kavramsal zeminde yer alan ve utangaçlığa göre çok daha uzak geçmişi olan sosyal fobiye yönelik açıklamaların ağırlık kazandığı görülmektedir. “Psikanalitik” ve “Medikal Yaklaşım” doğrudan sosyal fobiye yönelik açıklamalarda bulunurken, “Sosyal Öğrenme ve Bilişsel Yaklaşımlar”ın “utangaçlık” kavramını ön plana çıkardıkları ve bu zeminde açıklamalar getirdikleri görülmektedir.

2.3.1.1. Psikanalitik Yaklaşım

Freud (çev. 1994) sosyal fobiyi nevrotik bir korku olarak düşünmüş ve sosyal fobi yaşayan kişinin, görünürde gerçek bir nedene bağlı gibi korku yaşadığını ancak bu korkunun nedeninin kişinin içinde olduğunu savunmuştur. Psikanalitik yaklaşıma göre fobilerde iç tehlike, dış tehlikelerle yer değiştirmiş durumdadır. Fobi kişinin kendi içinden gelen korkulardan korunma şeklidir. Öte yandan Freud bu çabanın aslında boşa olduğunu, çünkü kişinin dış tehlikelerden korunmasının mümkün ama iç tehlikelerden korunmasının sanıldığı kadar kolay olmadığını belirtmektedir (Freud, çev.1994).

Psikanalitik yaklaşımda sosyal fobi ile ilgili üç temel dinamik üzerinde durulmaktadır. Bunlar utanç yaşantıları, suçluluk duyguları ve ayrılma anksiyetesidir. Utanç yaşantıları onaylayıcı olmayan ebeveyn tutumlarının sonucudur. Kişiler bu hayali ve utandırıcı aşağılanmadan kaçınabilmek için başkalarından onay göremeyecekleri riskinin olduğu ortam ve durumlardan kaçınma eğilimi gösterirler. Suçluluk duyguları sıklıkla ebeveynlerinden ikisi ya da birinden istenen tam ve mükemmel ilginin alınmadığından ötürü yaşanan yetersizlik duygularından kaynaklanır. Yetişkin yaşamda kişi bu suçluluk duyguları nedeniyle diğerlerinden de bu tam ve mükemmel ilgiyi beklemeye devam eder. Bunu elde edemediği için de sosyal ortamlardan uzak durur. Ayrılma anksiyetesi ise bebeğin gelişmesi ile birlikte annesinden ayrılması ve annesinden aldığı ilginin bir kısmını de kaybetmesi sonucunda oluşur. Zaten anne de özerklik kazanması için çocuğundan uzaklaşmak eğilimindedir. Bu nedenle çocuk bütün otonomi girişimlerinin

terk edilmeye sonuçlanacağını düşünür. Yetişkin yaşamda yaşanan kaçınma davranışı, kişinin diğerleri ile yaşadığı ilişkilerde görebileceği olası reddedilme tepkilerinden duyulan korku nedeniyle oluşur. Terk edilme ise kişinin hayatındaki önemli nesneyi (anne-baba ve bakıcılar) sembolik anlamda kaybetmesi anlamına gelmektedir (Türkçapar, 1999).

2.3.1.2. Medikal Yaklaşım

Medikal yaklaşım sosyal fobinin gelişiminde genetik ve kalıtsal faktörlerin önemine dikkat çekmekte ve nedensel açıklamalar getirmektedir (Hyson ve Van-Trieste, 1987). Medikal yaklaşıma göre kişinin sahip olduğu ve doğuştan getirdiği genetik yatkınlık ve biyolojik özellikler sosyal fobi gelişiminde en önemli faktörlerdir. Sosyal fobi yaşayan bireylerin sorunları biyolojiktir bu nedenle de sosyal fobi ile başa çıkmada ilaç kullanımı başvurulacak ilk yoldur (Walsh, 2002). Literatürde medikal yaklaşımın, sosyal fobinin gelişiminde kalıtsal faktörleri ön plana çıkaran bu tutumuna karşıt görüşler olmakla birlikte (Benton, 2004), utangaçlığın özellikle aşırı şekilde yaşandığı kişiler için biyolojik temelli nedenlerin ve genetik yatkınlığın çok daha muhtemel olduğu ve bu faktörün de göz önünde bulundurulması gerektiği vurgulanmaktadır (Antony ve Swinson, 2000; Walsh, 2002).

Benton ise (2004) sosyal fobideki utangaçlığın bir hastalık semptomu olarak ele alınmaması gerektiğini, bunun bir kişilik özelliği olduğunu belirtmekte, utangaçlığın gelişiminde öğrenme ve bilişsel süreçleri ön plana çıkarmaktadır. Bu iki görüşün utangaçlıkla ilgili olarak yaptıkları açıklamalarda buldukları ortak nokta; hem kalıtsal hem de sosyal, davranışsal ve bilişsel öğrenme ilkelerinin utangaçlığın gelişmesinde rol oynadığı ve bu faktörlerin sosyal fobinin sağaltımında farklı derecelerde kullanılması gerektiğidir.

2.3.1.3. Sosyal Öğrenme ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar

Sosyal öğrenme ve bilişsel davranışçı yaklaşımlar utangaçlığın gelişimde öğrenme yaşantılarının en önemli faktör olduğunu savunmaktadırlar. Erken çocukluk

dönemlerinden itibaren içinde bulunduğu sosyal çevre, kültürel özellikler ve ebeveyn tutumları, bireyin utangaçlıkla ilişkili pek çok özellik kazanmasına yol açar (Antony ve Swinson, 2000; Hyson ve Van Trieste 1987). Öğrenme yaşantıları içinde hem davranışsal hem de bilişsel öğeler bulunmaktadır. Örneğin model alma, gözleyerek öğrenme ve doğrudan deneyimleme gibi öğrenme yaşantılarının hem davranışsal hem de bilişsel boyutları olduğu söylenebilir. Bilişsel davranışçı yaklaşım model alma, gözleyerek öğrenme ve doğrudan deneyimlenmiş yaşantıların utangaçlığın gelişmesinde temel öğrenme biçimleri olduğunu savunmaktadır. Bu öğrenme biçimleri utangaçlıkla ilgili hem bilişsel ve duygusal hem de davranışsal özelliklerin edinilmesini sağlamaktadır.

Utangaçlıkla ilgili ilk deneyimler bireyin anne babası ile olan ilişkisinden türemektedir. Anne-babalar hem çocuklarına model olarak hem de çocuklarının belli şekillerde davranmalarına yön vermeye çalışarak, onların pek çok kişisel özellik gibi, utangaçlığı da öğrenmelerine yol açarlar. Antony ve Swinson (2000) nadiren sosyal ilişkiler içinde bulunan veya utangaç olan kaygılı anne babaların çocuklarının, ebeveynlerini gözleyerek bu duyguyu ve ilişkili davranışları edindiklerini belirtmektedirler. Öte yandan utangaçlık yaşayan bireylerin çocukluk dönemlerinde ebeveynleri tarafından konuşmaya ve girişimlerde bulunmaya teşvik edilmemiş; konuşma veya girişimde bulunsa da bu çabaları pekiştirilmemiş olan bireyler oldukları belirtilmektedir (Jere, 1996). Bu tür çocuklar sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olacak sosyal etkileşimlere katılmamışlardır. Bu nedenle de okul çağına gelindiğinde utangaçlıkla ilgili olarak bu çocukların okul fobisi geliştirdikleri görülür. Bu tür çocuklar kendilerine güvenmediklerinden, ebeveynlerinden ayrılmak istemezler ya da okul veya öğretmenlerine karşı olumsuz bir bakış açısı geliştirirler (Jere, 1996).

Diğer taraftan okul çağındaki bu tür kaygılı çocuklar sosyal becerilerde zayıflık gösterirler ve beklenenin altında akademik başarı sergilerler. Bu nedenle de çevrelerinde hep olumsuz değerlendirilirler. Bu durum onların kendileri ile ilgili olumsuz düşünce şemaları geliştirmelerine neden olur (Walsh, 2002). Bu görüşü destekler biçimde Jere (1996) utangaçlığın tekrarlayan başarısızlıklar, yanlış değerlendirilmeler veya akranları ve yetişkinler tarafından sürekli olarak dışlanmaları nedeniyle oluşabildiğini

belirtmektedir. Nitekim bilişsel modele göre, utangaç kişilerin kendileri ve çevreleri ile ilgili işlevsel olmayan inançları (Antony ve Swinson, 2000; Dilbaz, 1997; Sungur, 2000) ve sosyal öğrenme sürecindeki bilişsel çarpıtmaların sonucunda gelişen bu inançların da içinde bulunduğu daha geniş pek çok işlevsel olmayan düşünce şeması bulunmaktadır (Walsh, 2002).

Utangaçlığın öğrenilmesinde, kişinin duydukları veya okudukları gibi, pek çok öğrenme yaşantısının etkili olabileceği belirtilmektedir. Sözelimi kişinin, ebeveynlerinden veya başkalarından, “eğer bir şeyi yapacaksa bunu mükemmel bir şekilde yapması gerektiği”ni duyması ve bu duyumun bir süreklilik halinde bireyin yaşamında olması utangaçlık için bir neden olabilir. Diğer yandan örneğin televizyon ya da diğer iletişim araçlarında “birinin görünüşünün, bir açıklama yaparken çok önemli olduğu”nu duymak utangaçlığı başlatabilir (Antony ve Swinson, 2000). Ayrıca bir sunum esnasında aşırı şekilde eleştiri alan bir akranını görmüş olmak, bir sunum yaparken çok huzursuz olan bir arkadaşını görmek veya akranlarından birisinin okul ortamında ciddi şekilde aşağılandığına tanıklık etmek gibi spesifik durumlar kişinin utangaçlığının başlatıcısı olabilir (Antony ve Swinson, 2000).

Utangaçlığın gelişmesinde doğrudan deneyimlenmiş travmatik yaşantıların özellikle önemli olduğu belirtilmektedir (Jere, 1996; Antony ve Swinson, 2000). Bu yaşantılar içinde; ciddi bir sataşma ya da aşağılanmaya maruz kalmak, büyüme çağında kendisini sürekli olarak fiziksel ve duygusal olarak rahatsız eden akranlarıyla beraber büyümüş olmak, eleştirel anne-baba, arkadaş veya öğretmene sahip olmak, bir sosyal ortamda; çok belirgin bir hata yapmak, kusmak, panik atak geçirmek gibi kişinin mahcup olmasına yol açan bir davranışta bulunmuş olmak bulunmaktadır (Antony ve Swinson, 2000).

Utangaçlığın gelişimine yönelik olarak yapılan açıklamalar, utangaçlığın kökenlerinin çok erken çocukluk dönemlerine kadar indiğine ve gelişimsel süreç içinde de yaşanma biçiminin değiştiğine dikkati çekmektedir (Antony ve Swinson, 2000; Hyson ve Van-Trieste, 1987; Jere, 1996; Kemple, 1995; Walsh, 2002). Bebeklik döneminde insanlar yabancılara karşı hem bir merak hem de onlardan kaçınmak eğilimleri

göstermektedirler. Bu dönemde bebekler yabancılara karşı yaklaşma ya da kaçınmada bir tereddüt gösterirler. Bu utangaçlığın en ilkel formu olarak düşünülebilir (Hyson ve Van Trieste 1987; Walsh, 2002). Diğer yandan biraz daha büyük olan bazı çocuklar yalnız başlarına oynamayı tercih ederler ve sanki sosyal etkileşime ihtiyaçları yokmuş gibi görünürler. Bu duygular utangaçlıkta yaşanan duygusal gerilimin tıpatıp aynısı olmasa da utangaç kişilerin yaşadığı kaygıyla çok benzerlik gösterir (Hyson ve Van-Trieste, 1987).

Kemple (1995) utangaçlığa özgü düşük benlik saygısı ile ilgili belirtilerin dört yaş civarında görülebildiğini belirtmektedir. Buss ise gerçek utangaçlık korkusunun bebeklerde yabancı birilerinin ortama girmesi ile ortaya çıktığını ve bunun iki yaş civarında meydana geldiğini belirtmektedir. Çocuktaki bilişsel ilerleme ile birlikte sosyal ortamlarla ilgili hassasiyetin artması kişiyi kendisinin farkına varmaya yöneltir. Kişinin benliği ile ilgili farkındalığı arttıkça utangaçlık duygusu da gelişir ve çocuk 4-5 yaşlarına geldiğinde gerçek anlamda utangaçlık ortaya çıkar. Ergenlik döneminde de kişisel farkındalık en üst noktaya çıktığından utangaçlık da en üst seviyesine ulaşır (Akt. Hyson ve Van Trieste 1987).

2.3.2. Olumsuz Bir Kişilik Özelliği Olarak Utangaçlık

Utangaçlık kişinin sosyal ilişki ve etkileşimde bulunmasının önünde engelleyici bir duygudur. Utangaçlık bireyin yeni girilen sosyal ortamlarda (Hyson ve Van Trieste, 1987) özellikle de büyük gruplar içinde, gereken sosyal ve kişisel performansı sergilemesinde, sosyal ilişkiler içinde girişken olmasında ve hem kendi cinsiyetinden hem de karşı cinsiyetten kişilerle kurulan bireysel ilişkilerde kaygı yaşamasına yol açan çok boyutlu bir kişisel özelliktir (Zimbardo, 1979). Utangaçlık bu yönüyle kişilerin sağlıklı sosyal ilişki kurmaları ve bu ilişkileri devam ettirmesinin önünde engelleyici bir duygudur (Antony ve Swinson, 2000).

Bazı insanlar için en temel sosyal etkileşim girişimleri bile belirgin sorun halinde yaşanmaktadır. Örneğin kısa bir konuşma yapmak, birine bir yer sormak, komşusuna günaydın demek gibi... Diğer yandan utangaçlık kişinin hayatında sıcak/yakın bireysel

ilişkiler kurmasının önünde de çok engelleyici olmaktadır. Hatta utangaçlık bazı kişiler için çok yakın akraba ve aile yakınları ile ilişki kurmakta bile problem olabilmektedir (Antony ve Swinson, 2000). Shields (2005) utangaç kişilerin çoğunun özellikle topluluk karşısında bir konuşma ya da bir iş yapacakları sırada korku yaşadıklarını belirtmektedir. Yeni birileriyle tanışma, özellikle otorite figürleri ile konuşma ya da insanlarla dolu bir odaya girme bu kişiler için belirgin bir şekilde kaygı yaşama nedenidir (Shields, 2005). Carducci ve arkadaşları da (1998) utangaçlığın en önemli olumsuz etkisinin, kişilerin yeni arkadaşlar edinmesi ve onlarla ilişkilerini sürdürmesi esnasında ortaya çıktığını belirtmektedir. Özellikle plan dahilinde olmayan ve rastlantısal olarak yaşanan kişilerarası ilişkiler utangaç kişiler için en zorlayıcı durumlardır (Carducci ve ark., 1998).

Zimbardo (1979) utangaçlığın, kişinin sosyal girişimlerden geri durmasına yol açması ve sosyal etkileşim önünde bir engel olmasıyla; iletişim ve etkileşimde kişi için en az üç olumsuz sonuç doğurduğunu belirtmektedir. Birincisi; utangaçlık bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamlarda alması muhtemel sosyal pekiştireçlerin azalmasına güçlü bir şekilde neden olur. Kişi diğerleri karşısında yaşayacağı kaygı nedeniyle sosyal ortamlardan kaçınmakla bu sosyal ilişkilerden elde edeceği pekiştireçleri de kaybetmiş olur. Sosyal pekiştireçlerden yoksun kalmak ise yaşam zorlukları karşısında kişinin yalnız kalmasına dolayısıyla da depresyon gelişimine yol açar. İkincisi; utangaçlık kişinin içinde bulunduğu sosyal çevreden alabileceği olası sosyal destekleri sınırlandırır. Bu nedenle utangaç bireyler yaşam stresi durumlarında diğerlerinin kendisine verecekleri öğüt ve desteği alamamış olurlar. Üçüncüsü de utangaçlık, sosyal etkileşimi sınırlandırdığından kişinin davranış ve tutumlarını diğerlerinininki ile karşılaştırma şansından mahrum bırakır. Kendisini aşırı derecede acımasız olarak eleştirme ve kaygı durumundaki diğer bilişsel hatalar nedeniyle, kişi gösterdiği davranışın yaygınlığını, örneğin yaşadığı kaygıyı diğerlerinin de farklı derecede de olsa yaşadığını görebilme şansını kaybeder.

Bununla birlikte Zimbardo (1979) utangaçlığın; yeni insanlarla tanışmayı, yeni arkadaşlar edinmeyi ve doğal olarak kişiyi mutlu edecek yeni deneyimler edinmeyi zorlaştırdığından kişi için sosyal problemlere yol açtığını vurgulamaktadır. Utangaç kişi

kendisini ortaya koyamadığından diğerleri tarafından olumlu değerlendirilme şansını kaybeder. Hatta olumsuz değerlendirilme riski oluşur. Utangaç kişiler çoğu zaman diğerleri tarafından arkadaş canlısı olmayan, kibarlık taslayan kişiler olarak değerlendirilirler. Diğer yandan utangaçlık kişinin girişken olmasını, duygularını ve düşüncelerini açıklamasını engellediğinden, karşısına çıkan fırsatları kullanmasını engeller ve kişinin hem kendisi hem de çevresi tarafından yetersizlikle damgalanmasına yol açar. Yetersizlik duygusunun yoğunluğu bu kişilerin kendilerini acımasızca eleştirmesine ve kendisi hakkında önyargılı davranmasına yol açmayla da bilişsel ve duygusal zorluklara neden olur (Zimbardo, 1979).

Öte yandan utangaçlık kişinin eğitim süreci ve iş kariyerindeki ilerlemesinin ve işte sahip olduğu yetenekler doğrultusunda performans göstermesinin önünde de önemli bir engel olarak görülmektedir (Antony ve Swinson, 2000). Utangaçlığın, kişilerin kaygı yaşayacakları ve bu kaygının fark edileceği yönündeki korku nedeniyle, bireyin iş yaşamında arkadaşları ve amirleriyle ilişki kurmasında önemli bir kısıtlayıcı faktör olduğu belirtilmektedir (Carducci ve ark., 1998). Diğer yandan utangaçlık kişiyi bazı sağlıksız davranışlar ve tutumlar sergilemede de bir risk altında tutmaktadır. Antony ve Swinson (2000) utangaç bireylerin; panik atak geçirmeye, depresyona girmeye ve beden algısında bozulma yaşamaya yatkın olduklarını, aynı zamanda bu bireylerin mükemmeliyetçilik gibi olumsuz eğilimleri göstermeye utangaç olmayanlara göre daha yatkın olduklarını belirtmektedir. Bu kişiler aynı zamanda diğerlerine güvenmemekle yalnız kalmaktalar bunun sonucunda da alkol veya madde kullanımına yönelebilmektedirler (Antony ve Swinson, 2000; Shields, 2005). Alkol ya da madde kullanımı utangaç kişiler için bir başa çıkma yolu olarak görülmektedir (Antony ve Swinson, 2000).

Utangaç kişiler için bir risk durumunda olan diğer bir durum da bu kişilerin yoğun öfke yaşamalarıyla ilgilidir (Antony ve Swinson, 2000; Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004; Zimbardo, 1979). Utangaçlık yaşayan kişinin, diğerleri tarafından yanlış veya olumsuz değerlendirileceği yönündeki düşüncesi, onu diğerlerine karşı öfke yaşamaya yöneltebilir. Bu öfke çoğu zaman sosyal ortamlarda farklı derecelerde ortaya çıkar. Sözelimi utangaç bireyler sosyal ortamlarda gözlediklerinde çoğu zaman sinirlilik ve

öfke belirtileri gösterebilmektedir (Antony ve Swinson, 2000). Bazı araştırmacılara göre utangaç kişilerin sosyal ortamlarda gösterdikleri bazı tutumlar çekingenlikten çok öfke olarak değerlendirilebilir (Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004). Utangaçlık ve öfke arasında bir ilişki olduğuna dair kısıtlı araştırma bulguları olsa da, toplumsal yönden değerlilikleri ile ilgili kırılğan özellik gösteren bireylerde, sosyal ortamlar bireylerin öfke yaşamasına neden olabilir (Edmondson ve Conger, 1996'dan akt. Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004). Nitekim utangaç bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu ve toplumsal değerlilikleri yönünde irrasyonel inanışları olduğu çeşitli kaynaklarda vurgulanmaktadır (Crozier ve Garbert-Jones, 1996; Kemple, 1995; Ünal, 2004; Weyer ve Carducci, 2001). Zimbardo da (1979) utangaçlığı öfke duygusu yaşamakta bir risk olarak değerlendirmektedir. Zimbardo engellenme durumlarında veya sözel provakasyon karşısında utangaç kişilerin utangaç olmayanlara göre daha geç tepki vereceklerini, ancak tepki vermeleri durumunda bu tepkinin şiddetinin utangaç olmayanlara göre çok daha fazla olacağını öngörmekte ve bunu bu kişilerin bastırılmış öfkelerine bağlamaktadır.

Utangaçlıkla ilgili yapılan açıklamaların önemli bir kısmının, utangaç bireylerin benlik saygıları üzerine odaklandığı dikkati çekmektedir. Bunun en önemli nedeninin benlik saygısının psikolojik sağlık ve uyum için en önemli ölçütlerden birisi olmasına karşın, utangaç bireylerin benlik algılarının olumsuz olması ile ilgili olduğu söylenebilir. Nitekim Kemple (1995) düşük benlik saygısının utangaçlığın bir bileşeni olarak ele alındığını belirtmektedir. Kemple'a (1995) göre düşük benlik saygısı utangaçlıkla paraleldir ve çok erken gelişim dönemlerinde, örneğin dört yaş civarında bile utangaç özellik gösteren çocuklarda izlenmesi mümkün olan bir özelliktir. Literatürde utangaç bireylerin düşük özgüvene ve düşük benlik saygısına sahip oldukları çeşitli kaynaklarda belirtilmektedir (Crozier ve Garbert-Jones, 1996; Kemple, 1995; Köknel, 1989; Köroğlu, 1996; Ünal, 2004; Weyer ve Carducci, 2001). Utangaç kişiler yeterliklerini test etmek için kendilerini sürekli olarak diğerleri ile karşılaştırmak eğilimindedirler. Ne var ki yeteneklerini diğerleri ile karşılaştırmaları sonucunda ulaştıkları noktalar gerçekçi değildir. Utangaç kişilerin kendileri ile ilgili değerlendirmeleri irrasyoneldir. Bu tür kişiler kendi yeteneklerini küçümserler. Kendi başlarına elde ettikleri başarılarını kendi dışındaki nedenlere bağlarlar. Hatta çevrelerinden aldıkları olumlu geri bildirimler dahi

-ki Zimbardo (1979) utangaç kişilerin bu geri bildirimleri çok kısıtlı aldıklarını belirtmektedir- onların kendileri ile ilgili yeterlilik düşüncelerini geliştirmeleri için yeterli olmaz. Bu tür duygu ve düşünceler kişinin yüksek derecede kaygı yaşamasına neden olur (Crozier ve Garbert-Jones, 1996).

Diğer yandan düşük benlik saygısına sahip bireylerin, duruma özgü gösterilmesi gereken davranışların farkında oldukları, ancak durumun gerektirdiği davranışları sergilemede yetersiz olduklarına inandıkları belirtilmektedir (akt. Kemple, 1995). Utangaçlıkla ilgili, kaygı gibi olumsuz duygular sosyal ortamlarda az konuşma ya da konuşmaya katılmamaya çoğunlukla bir aradadır. Utangaç kişiler bir konuşmaya çoğunlukla katılmazlar, bir seminerde konuşmacının yakınında durmazlar, ona sorular sormazlar ya da çok az konuşurlar. Bu özellikler utangaç bireyler için tipiktir (Crozier ve Garbert-Jones, 1996). Düşük benlik saygısı bu bireyleri, uygun şekilde davranamayacağı ve diğerleri tarafından olumsuz değerlendirilecekleri inancından ötürü, sosyal ortamlardan korkmaya, dolayısıyla da kaçınmaya yöneltmekte (Crozier, 1981 den aktaran Kemple, 1995) ve ruh sağlığının önemli bir ölçütü olarak değerlendirilen “diğerleri ile iletişim” de (Köknel, 1986) kişinin sorunlar yaşamasına neden olmaktadır.

Utangaçlığın hem kişinin kendi içindeki duygulanımlarında hem de içinde bulunduğu sosyal çevreyle olan ilişkilerinde çok farklı derece ve türde sorunlara yol açtığı görülmektedir. Carducci ve arkadaşları (1998) utangaçlığın kişilerin hayatında yarattığı problem alanlarını beş ayrı başlıkta sıralamaktadırlar. *1. Kişilerarası Problem Alanları:* Bu alan beklenmedik bir zaman ve ortamda birileri ile karşılaşma veya tanışmayı; planlı bir şekilde birileri ile karşılaşma veya randevulaşmayı ve evlilik veya uzun süreli yakın ilişkileri sürdürmekte zorlanmayı içerir. *2. Profesyonel Rollerle İlgili Problem Alanları:* Bu alan kişinin iş yaşamı ve profesyonel rolleri ile ilgilidir. Kişi iş yaşamında güven eksikliği nedeniyle iş ortamında kendisine danışan ya da kendisi ile iletişime geçmek isteyen iş arkadaşları veya yardımcıları ile etkileşimde güçlükler yaşayabilir; otorite figürü konumundaki amirlerinden bir ricada bulunmakta sorunlar yaşayabilir. *3. Kişisel Problem Alanları:* Bu alan duygusal zorlanmalar ve kaygı gibi psikolojik ve sindirim güçlüğü, terleme, titreme, kızarma ve madde kötüye kullanımı gibi psikosomatik

sorunları içerir. 4. *Eğitimle İlgili Problem Alanları*: Bu alan sınıfta konuşma ve söz hakkı istemede güçlük çekmeyi kapsar. 5. *Diğer Problem Alanları*: Bu alanlar ise toplum içinde dans edememe, sahne korkusu duyma gibi günlük yaşam alanlarında yaşanan kaygıları içerir.

2.3.3. Olumlu Bir Kişilik Özelliği Olarak Utangaçlık

Utangaçlık bir kişilik özelliği olarak bireyin yaşamında sadece olumsuz sonuçlara neden olmamakta, diğerleri tarafından zaman zaman tercih edilen bazı özellikleri de içermektedir (Kemple, 1995). Sözelimi çekingen kişiler kendilerinin diğerleri gözündeki değerlendirmelerine oldukça duyarlı olduklarından, diğerleri ile olan ilişkilerinde bu noktaya dikkat ederek yaşamlarını düzenlerler. Bu yönüyle çekingen davranış diğer insanlarla ilişkilerde arzu edilen de bir tutumdur (Zimbardo, 1979). Öte yandan utangaç çocuklar diğerleri ile oldukça uyumlu bir şekilde geçinebilme eğilimindedir ve bu eğilim sıklıkla diğerleri tarafından da fark edilir (Kemple, 1995). Carducci ve arkadaşları da (1998) utangaç kişilerin kendi benlik algıları ile ilgili şüpheleri ve kendilerini olumsuz değerlendirmelerinden ötürü profesyonel rolleri ile örneğin iş yaşamındaki rolleri ile ilgili olarak iletişim ve etkileşim sorunları yaşadıklarını belirtmektedir. Ancak utangaçlıklarına rağmen yakın ilişkiler geliştirebilmiş pek çok kişi için söz konusu ilişkiler bazında bir problem olmadığı vurgulanmaktadır (Carducci ve ark., 1998). Diğer taraftan Benton da (2004) utangaç kişilerin diğerleri olan ilişkilerini uzun süreliğine devam ettirebildiklerini ve bunun nedeninin de utangaç bireylerin özgeci özellikleri ile ilgili olduğunu belirtmektedir.

Utangaç bireylerin olumlu özelliklerinden birisinin de akademik başarıları ile ilgili olduğu belirtilmektedir (Benton, 2004). Benton utangaç bireylerin akademik başarı için verdikleri çabanın kişi için bir taraftan sosyal etkileşim önünde bir savunma aracı olduğunu diğer taraftan ise gerçek başarı için önemli bir unsur olduğunu belirtmekte ve bunu bir paradoks olarak değerlendirmektedir. Utangaç kişiler diğerleri ile ilişki kurmakta zorlandıklarından kendilerini uzun süreliğine akademik uğraşlara verirler. Bu bir taraftan onların daha başarılı olmalarını sağlarken bir taraftan da sosyal ortamlardan uzaklaşmalarına neden olur. Utangaç kişiler kendilerini unutarak bilim alanına katkıda

bulunurlar ancak diğerk yandan seminerler, toplantılar ve görüşmeler bu kişilerin kaygısını artırır (Benton, 2004). Benton utangaç kişilerin kendilerini sürekli olarak eleştirme eğiliminde olduklarından başarı yönelimli olduklarını ve bu başarılarının da sadece okuma ve alıştırma gibi etkinliklerle sınırlı olmadığını savunmaktadır.

2.3.4. Utangaçlıkla Başa Çıkma

Kişisel ve sosyal bir problem olarak değerkendirilen utangaçlıkla başa çıkmada **psikolojik ve medikal yöntem** olmak üzere iki temel yaklaşım söz konusudur. Utangaçlığın sağaltımında bu iki yöntemin bir arada ya da ayrı ayrı olarak uygulandığı dikkati çekmektedir (Antony ve Swinson, 2000; Walsh, 2002). Medikal yaklaşım özellikle aşırı derecedeki utangaçlık olarak ele alınan sosyal fobide olmak üzere, utangaçlığın kişi için problem olduğu hemen her durum için ya tek başına ilaç tedavisini ya da ilaç tedavisi ile birlikte bilişsel davranışçı uygulamaları öngörmektedir. Buna karşın psikolojik yaklaşım utangaçlık problemini mümkün olduğunca ilaç kullanmadan çözmek eğilimdedir. Benton (2004) utangaçlığın sağaltımında; biyolojik temeller göz önünde bulundurulduğunda, medikal müdahalelerin bir seçenek olabileceğini, ancak bunun tek alternatif olmaması gerektiğini belirtmektedir. Benton'a göre utangaçlık sadece bir hastalığın semptomu olarak değerkendirilebilecek kadar sınırlı bir kavram değildir.

Literatür incelendiğinde utangaçlıkla başa çıkmada medikal yöntemin kullanılmasına sıcak bakılmadığı ve bu yöntemin bu nedenle de uzak bir sağaltım seçeneği olması gerektiği savunulmaktadır (Walsh, 2002). Medikal yaklaşımın kullanılmasına olumsuz yaklaşan araştırmacılar ilaç kullanımı yerine bilişsel ve davranışçı yöntemleri uygulamayı önermekte ve bunun için gerekçeler ileri sürmektedirler. Carducci (1998) utangaç kişilerin problem alanlarının temel olarak sosyal ortamlarla ilgili olduğunu, dolayısıyla başa çıkma stratejilerinin de bu ortamlar dikkate alınarak geliştirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Benzer şekilde Walsh da (2002) utangaçlığın pek çok çevresel ve kişisel faktörle ilgili geniş bir problem alanı olduğunu bu nedenle de utangaçlık probleminin kişinin içinde bulunduğu sosyal çevreyle ilişki halinde ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Walsh'a göre insan unsuru ile çalışılan pek çok

alandanda olduğu gibi; utangaçlıkla başa çıkmada da insanı içinde bulunduğu sosyal çevreyle birlikte ele almak ve problemleri de yaşamın bir parçası olarak değerlendirmek gerekir. Ne var ki medikal yönelimli pek çok profesyonel kişinin içinde bulunduğu sosyal çevre faktörlerini hesaba katmadan doğrudan kişinin ruhsal durumuna yönelmekte ve sorunu sadece kişinin içinden gelen bir durum olarak ele alıp buna yönelik de ilaç tedavisi uygulamaktadırlar. Utangaçlığa yönelik medikal sağaltım girişimleri psikiyatristler tarafından ilaç tedavisi ile sınırlandırmakta bu da utangaç kişilerin hasta olarak damgalanmasına neden olmaktadır. Oysaki utangaçlık bireyin içinde yaşadığı sosyal ortamla birlikte ele alınması gereken, bu nedenle de sosyal çevreyle olan ilişki biçiminin değiştirilmesi gereğini içeren bir durumdur (Walsh, 2002).

Bilişsel yaklaşımlar utangaçlıkla ilgili çalışmada **bireyin benliğini temel alırlar**. Bu noktada bireyin benliğinin farkındalığı en önemli unsurdur. Benliğin farkındalığı kişinin kendisini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesini, dikkatini problem davranışına yoğunlaştırmasını dolayısıyla da kendisine yoğunlaşmasını gerekli kılar (Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004). Zimbardo (1979) utangaç kişilerin yeterliklerini test etmek için kendilerini sürekli olarak diğerleri ile karşılaştırmak eğiliminde olduklarını, ancak yeteneklerini diğerleri ile karşılaştırmaları sonucunda ulaştıkları noktaların gerçekçi olmadığını belirtmektedir. Buna karşın Carducci ve ark. (1998) utangaç kişilerin düşük benlik saygısına sahip olsalar dahi kendi kendilerini sosyal yakınlık kurmaları yönünde cesaretlendirebildiklerini ifade etmektedir. Örneğin utangaç kişi bir bara gitmek, bir partiye katılmak veya iş toplantısına gitmek için kendisini hazırlayabilir ve girişimde bulunmak için çaba sarf edebilir. Ne var ki sosyal ortamlarda kaygı nedeniyle bu girişimleri başarısızlıkla sonuçlanabilir. Kişinin ortama girmesi ile birlikte aşırı bir duyarlılık ve buna paralel olarak kaygı gelişir daha sonra da konuşması ketlenir ve kişi sosyal etkileşim sürecini tamamlayamaz (Carducci ve ark., 1998).

Benlik algısının utangaçlık yaşamada yarattığı bu kısır döngüden kaynaklı olarak, bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde, utangaçlığın sağaltımında en genel haliyle olumlu ve olumsuz yanları ile birlikte benlik algısının üzerinde durulması gerektiği belirtilmektedir (Hofmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004). Diğer yandan utangaçlıkla başa çıkmada utangaçlığın; fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bileşenlerinin hepsinin

dikkate alınması gerektiği, çünkü utangaçlık yaşanması durumlarında bu bileşenlerin hepsinin bir arada ve aynı anda ortaya çıktığı vurgulanmaktadır. Nitekim kişi kendisini kötü hissettiğinde, düşünceleri de bu doğrultuda olumsuz olur dolayısıyla da yanlış bir eylemde bulunur. Bu nedenle de bu durumu fark etmesi bilişsel davranışçı yaklaşımda sağaltımın ana hedefidir (Antony ve Swinson, 2000).

Bilişsel davranışçı yaklaşım bireyin anksiyete duygularıyla ilgili düşünce ve davranışlarını tanımlamayı ve bireyin halihazırdaki **düşünce ve davranışlarının yerine daha işlevsel olanları** yerleştirmeyi amaçlar. Diğer bir ifade ile bireyin olumsuz duygusuna neden olan düşüncelerini ve davranışlarını farklı ve daha gerçekçi şekilde anlamasını (Antony ve Swinson, 2000) ve içinde bulunduğu sosyal çevreyle ilgili olumsuz otomatik düşüncelerini değiştirmesini, dolayısıyla da kişinin kendisine ilişkin yeterlik algısını güçlendirmeyi ve bireyin utangaçlık duygusunu kontrol edebilmesini sağlamayı hedeflemektedir (Walsh, 2002). Kişilerin kaygılarını yenmeleri için öncelikle kaygıya neden olan olumsuz beklentilerini açığa çıkarmak gerekir. Daha sonra ise bu olumsuz beklentilerin sosyal ortamlarda doğrulanmamasını sağlamak temel hedef olmalıdır. Bu sağlandığında, kaygı yaşayan kişinin kendisinin de içinde bulunduğu bir işbirliği ile işlevsel olmayan düşünce ve varsayımlara ilişkin şemalara ulaşmak mümkün olur (Sungur, 2000). Daha sonraki süreçte utangaçlık belirtilerinin belli parçalara ayrılma süreci başlar. Sözelimi kişi tam olarak ne yaşamaktadır sorusu ile başlanır. Örneğin hangi sosyal ortamlarda ne gibi belirtiler göstermektedir?. Daha sonra ise bu küçük parçaların her biri ile ilgili farkındalıklar artırılır ve daha işlevsel olan düşünce ve davranışlar bireye kazandırılmaya çalışılır (Antony ve Swinson, 2000).

Dilbaz (1997) bilişsel yaklaşımın müdahale sürecinin dört aşamadan oluştuğunu belirtmektedir. Birinci aşama kişinin sorununu bilişsel, affektif/duygusal ve davranış sistemleri bütünü açısından değerlendirmektir. İkinci aşama problemin üzerine gitmektir. Bu aşamada problemle ilgili yanlış bilgileri düzeltme sürecini engelleyen davranışlarla başa çıkmak en temel sorundur. Üçüncü aşama işlevsel olmayan düşünce ve davranışların tekrar gözden geçirilmesi aşamasıdır. Son aşama ise daha gerçekçi ve işlevsel davranışların ve düşüncelerin belirlenmesi ve işlevsel olan bu davranış ve düşüncelerin desteklenmesi aşamasıdır (Dilbaz, 1997). Kaygı yaşayan kişinin kendisi ile

ilgili işlevsel olmayan düşünce kalıplarını yıkmamanın bir yolu da video ya da audio kayıtları yoluyla gerçekleştirilir. Bu yöntemde kişinin belli alanlarla ilgili olarak düşüncelerini söylemesi ve bunların kayıt edilmesi sağlanır. Örneğin sosyal bir ortamda kişinin kendisinin fiziksel görüntüsü ile ilgili ne düşündüğü ve nasıl görüldüğü hakkında konuşması istenir ve bu konuşma kaydedilir. Daha sonra video gösterildiğinde söyledikleri ile görüntüsü arasındaki fark anlatılır ve kişinin de bunu görmesi sağlanır. Böylece kişi kendisi ile ilgili olarak yaptığı değerlendirmelerin geçersizliğini ve bu yönlü işlevsel olmayan düşüncelerini fark etme şansı bulur (Sungur, 2000).

Bilişsel davranışçı yaklaşımda bireyin işlevsel olmayan düşüncelerinin yanında işlevsel olmayan davranışlarının da değiştirilmesi hedeflenmektedir. Bu amaçla da utangaçlıkla başa çıkmada çeşitli davranışsal stratejiler kullanılmaktadır. Bu stratejiler içinde en sık başvurulanlarından birisi “**üstüne gitme tekniği**”dir. Üstüne gitme temelindeki stratejiler bireyin kaygısını dereceli olarak azaltmaya yardım eder. Bu yöntemde, kişinin dereceli olarak kaygı yaratıcı ortamlara girmesi sağlanır ve kişi artık sosyal ortamlarda kaygı hissetmediği ana kadar kaygı yaratıcı ortamlara girmeye devam eder. En sonunda da kişinin kaygısının üstesinden gelmesi hedeflenir (Antony ve Swinson, 2000; Dilbaz, 1997). Buna karşın Sungur (2000) bu yöntemde hedefin kaygıyı yok etmek olmadığını ileri sürmektedir. Bu yöntemde amaç kişiyi kaygısı ile başa çıkabilir bir konuma getirmektir. Bu amaçla da kişinin gerekli becerileri kazanabilmesi sağlanmaya çalışılır (Sungur, 2000).

Davranışçı stratejilerden birisi de “**ödev tekniği**”dir. Ödev tekniğinde kişiye ödevler verilerek sosyal etkileşim üzerine odaklanması ve bu yolla sosyal beceriler kazanması sağlanır (Carducci ve ark., 1998; Dilbaz, 1997). Bu teknikte öncelikle kişinin kaygı yaşadığı sosyal ortamların listesi çıkarılır. Daha sonra kişi için en kolayından en zorlayıcı olanına doğru bu ortamlar sıraya konur ve kişi sırasıyla bu ortamlara girmeye başlar. Daha sonra da yaşadıklarını klinik ortama getirerek terapistiyle paylaşır. Sosyal beceriler içinde “**temel iletişim becerilerini öğretmek**” diğer bir davranışçı yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yöntem; kişilere daha girişken olmaları, insanlarla daha kolay tanışmaya girişmeleri, etkili yaklaşım önerileri ve sözel olmayan iletişim becerilerini öğretmeyi hedeflemektedir (Antony ve Swinson, 2000). Diğer bir strateji de

“**gevşeme teknikleri**”dir. Bu tekniklerle bireyin kaygı durumunda yaşadığı fizyolojik tepkilerin üstesinden gelmesi diğer bir ifade ile bireyin aşırı uyarılma ve gerginliğinin önüne geçmek hedeflenmektedir (Carducci ve ark., 1998).

Bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde Hyson ve Van-Trieste (1987) utangaçlıkla başa çıkmada şu noktaların göz önünde bulunması gerektiğini belirtmektedirler. Her şeyden önce utangaç bireyi utangaçlık özelliği ile birlikte bir bütün olarak kabul etmek ve tanımak gerekir. Çünkü utangaçlık bir kişilik özelliğidir. Diğer taraftan utangaç bireyin benlik saygısını arttırmak, sosyal becerilerini geliştirmek için daha ılımlı sosyal ortamlara sokmak amaçlanmalıdır. Utangaçlıkla başa çıkmada unutulmaması gereken en önemli noktalardan birisi de, utangaçlıkla ilgili pek çok özelliğin toplumca tercih edilen özellikler olduğunun, dolayısıyla utangaçlığın bütünüyle kötü olmadığını farkında olmaktır (Hyson ve Van-Trieste, 1987).

Utangaçlıkla başa çıkmada erken yaştaki, özellikle de okul çağındaki müdahalelerin önemli olduğu çeşitli kaynaklarda yer almaktadır. Kemple (1995) okul yıllarında utangaçlıkla başa çıkmak için okul ortamının, çocuğun başarıları temelinde utangaçlığını yenmesi için büyük bir potansiyel olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle öğretmen müdahalesi ile çocuğun benlik saygısının geliştirilmesi, utangaçlıkla başa çıkmada en önemli problemlerden birinin ortadan kaldırılmasına yarayacaktır. Eğer öğretmen uygun şekilde müdahalede bulunabilirse çocuğun benlik saygısındaki ilerleme somut görevlerde gözlenebilir bir hal alır. Sözelimi öğretmen sessiz çocukların sadece psikomotor alandaki becerilerinden yola çıkarak bile onları sosyal etkileşime sokabilir ve bu öğrencilerin kendisine sözel olarak karşılık vermesini sağlayabilir (Kemple, 1995).

Crozier ve Garbert-Jones da (1996) utangaçlıkla başa çıkmada öğretmen tutumunun önemine dikkati çekmekte ve öğretmenlerin derse katılmayan ve sessiz çocukları fark etmeleri ve onların katılımını teşvik etmeleri gerektiğini belirtmektedirler. Bunu yapabilmek için de öğretmenin, öğrencinin yaşadığı zorluğun farkında olması ve onunla empati yapabilmesi gerekmektedir (Crozier ve Garbert-Jones, 1996). Jere da (1996) okul ortamında utangaçlıkla başa çıkmak için çocuklara verilecek yardımın üç farklı

şekilde olabileceğini belirtmektedir. Birincisi “akran etkileşiminden yararlanmak” tır. Akran etkileşiminde çocuğu farklı yaş grubundaki kişilerle örneğin kendisinden küçüklerle etkileşime sokmak ve küçük gruplar içine dahil etmek gibi yöntemler bulunmaktadır. İkincisi “öğretmen müdahalesi” dir. Öğretmen; a. Çocuğun sosyal çevresini değiştirerek, örneğin daha uyumlu akranları ile oturtarak; b. Çocuğun sözel tepki vermesini cesaretlendirerek; c. Mahçubiyet veya stres faktörlerini en aza indirerek; d. Çocuğu özel bir takım aktivitelere yönlendirerek ve e. Öğrenci ile özel konuşmalar yaparak utangaçlıkla başa çıkmak için müdahalelerde bulunabilir. Utangaçlıkla başa çıkmada üçüncü yardım alanı da “diğer müdahaleler” i içermektedir. Bu kategoride yer alan müdahaleler ise çocuğu gönüllülük temelinde bazı küçük grup etkinliklerine katmak, gönüllü olduğu aktivitelere yönelmek ve işbirliği gerektiren görevler vermek gibi müdahalelerdir (Jere, 1996).

Diğer taraftan Malouff (1998) erken dönemlerde utangaçlıkla başa çıkmak için **öğretmenlerin** yanında **ailelere** de önemli görevler düştüğünü belirtmektedir. Malouff öğretmen ve ailelere bir dizi öneride bulunmaktadır. 1. Çocuklarınıza utangaçlıkla ilgili olarak yeri geldiğinde açıklamalarda bulunun; 2. Sosyal etkileşimde bulunmanın yararlarını anlatın; 3. Sosyal etkileşimden korktuklarında onlarla empati kurun; 4. “Utangaç” olarak damgalanmasını önlemeye çalışın; 5. Sosyal etkileşimde bulunmaları için onarı daha fazla motive edin; 6. Çocuklarınıza sosyal etkileşim kurmada model olun; 7. Dereceli olarak çocukları yeni ortamlara sokun ve yeni kişilerle tanıştırın; 8. Çocuklarınızı diğerleri ile etkileşime girmeleri için teşvik edin; 9. Çocukları diğerleri ile kurdukları ilişkiden ötürü ödüllendirin; 10. Utangaç çocuklarla iletişime geçen diğer çocukları ödüllendirin; 11. Çocukların diğerleri ile etkileşime geçmelerinde onlara yardımcı olun; 12. Önemli durumlarda utangaç çocukları birbirleri ile eşleyin; 13. Çocuklara utangaçlıklarını yenmiş kişilerle ilgili hikayeler anlatın; 14. Diğer çocukların utangaç çocukları zorlama düzeylerini düşürün; 15. Çocukların duygularını sözcüklerle ifade etmelerine yardımcı olun; 16. Çocukla ilgili diğer yetişkinlerle tutarlı şekilde çocuğa davranın ve işbirliği yapın; 17. Daha fazla başa çıkma stratejisi öğrenin; 18. Gerektiğinde bir psikolog ya da psikolojik danışmana başvurun (Malouff, 1998).

Utangaçlıkla başa çıkmada erken dönemdeki müdahalelerin yanı sıra **yetişkinlik döneminde de eğitim-öğretim ortamının önemi** vurgulanmaktadır. Crozier ve Garbert-Jones (1996) üniversite eğitiminin başlarında çekingen özellikler gösteren bireylerin bu sorunları ile başa çıkmasında eğitim ortamındaki düzenlemelerin yardımcı olacağını vurgulamaktadır. Örneğin bu konuyla ilgili yapılacak çalışma grupları utangaçlıkla başa çıkmaya hizmet edebilir. Pek çok beceri, sosyal destek ve pratik uygulamalarla, utangaçlık önemli oranda ortadan kalkabilir (Crozier ve Garbert-Jones, 1996). Öte yandan bu tür girişimlerin başarısının genellikle sosyal ortamın dikkate alınması ile mümkün olacağı vurgulanmaktadır. Bu nedenle de örneğin grup eğitimi utangaç bireyler için sosyal becerilerini geliştirme ve sosyal destek almak için oldukça yararlı olmaktadır (Carducci, 1998).

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde cinsiyet rolü, öfke yaşama biçimi ve utangaçlık ile bu değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Cinsiyet Rolü ile İlgili Araştırmalar

Literatürde cinsiyet rolünün pek çok farklı değişkenle birlikte ele alındığı görülmektedir. Kimi araştırmalar cinsiyet rolünün gelişimi, toplum içindeki dağılımı ve psikolojik sağlıkla ilişkisine odaklanırken, kimileri cinsiyet rolünü benlik algısı, benlik saygısı ve özyeterlik gibi kişilik veya kişisel özelliklere işaret eden değişkenlerle birlikte ele almaktadırlar.

Türk toplumundaki **cinsiyet rollerinin dağılımı** çeşitli araştırmalarda ele alınmıştır. Girginer (1994) Türk toplumunun cinsiyet rolleri algısını incelediği araştırmasında kadın ve erkeğe özgü olarak tanımlanmış geleneksel cinsiyet rollerinin, toplumumuzda kadın ve erkeğe ilişkin olarak algılanan cinsiyet rolleri ile benzeşim gösterdiğini, dolayısıyla da kadınların baskın şekilde kadınsı erkeklerin ise baskın şekilde erkeksi olduğunu belirlemiştir. Bu bulgu Aşılı (2001) tarafından da desteklenmiştir. Girginer (1994) tarafından yapılan araştırmada tüm örneklem içinde androjen bireylerin oranı

%2.23, geleneksel cinsiyet rolü yönelimlerine (kadınsı-erkeksi) sahip bireylerin oranı %64.92, belirsiz cinsiyet rolü yönelimli bireylerin oranı ise %32.83 olarak belirlenmiştir. Diğer taraftan erkeklerin kadınlara göre geleneksel cinsiyet rolü yöneliminin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan Dökmen (2000) yaşları 17-61 arasında değişen 175 denek üzerinde yaptığı araştırmasında katılımcıların %2,3'ünün erkeksi, %24'ünün kadınsı, %24'ünün androjen ve %29,7'sinin belirsiz cinsiyet rolüne sahip olduğunu belirlemiştir. Türküm (2005) ise 398 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmasında bu öğrencilerin %23.6'sının androjen, %20.1'nin erkeksi, %30.9'unun kadınsı ve %25.4'ünün belirsiz cinsiyet rolüne sahip olduğunu belirlemiştir.

Diğer bir araştırmada ise tüm örneklem içinde erkeksi bireylerin oranının %23.1, kadınsı bireylerin %23.2, androjen bireylerin %25 ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylerin ise %28.7 olduğu belirlenmiştir (Dökmen, 1999). Kavuncu (1987) ise 208 birey üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında katılımcıların %19'unun kadınsı, %21'nin erkeksi, %34'ünün androjen ve %26'sının ise belirsiz cinsiyet rolüne sahip olduğunu belirlemiştir. İnelmen (1996) de yaptığı araştırma sonucundan yola çıkarak geleneksel cinsiyet rollerinin üst katmanlara çıktıkça değiştiğini ve bu değişimin genç, yüksek eğitilmiş ve şehir kökenli grupta belirgin olduğunu göstermiştir. Cinsiyet rollerinin Türk toplumundaki dağılımı ile ilgili yapılan bu araştırmaların sonuçlarının birbirleri ile tutarlı olmadığı görülmektedir.

Leanne, Nancy ve Cassie (1980) 190 erkek ve 264 kadın toplam 454 üniversite öğrencisi üzerinde androjen **cinsiyet rolünün gelişimi** ile bireyin kendisinden büyük olan kardeşlerinin cinsiyetleri ile onlara duydukları yakınlık derecesi arasında bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonuçları androjen cinsiyet rolüne sahip kadın bireylerin çoğunluğunun büyük kardeşlerinin erkek biyolojik cinsiyete sahip olduklarını; buna karşın androjen cinsiyet rolüne sahip erkek bireylerin ise kendisinden büyük kardeşlerinin çoğunlukla kadın biyolojik cinsiyete sahip olduklarını göstermiştir. Ayrıca kadın androjen bireyler, kendilerinden büyük erkek kardeşleri ve kendilerinden küçük kız ve erkek kardeşleri ile diğer cinsiyet rolü gruplarındaki bireylere göre en fazla yakınlık hisseden gruptur. Kadınsı ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip kadın katılımcılar ise

kendilerinden büyük erkek kardeşleri ile benzer yakınlık derecelerine sahiptirler. Diğer yandan androjen cinsiyet rolüne sahip erkek katılımcılar yaşamları boyunca, en fazla kendilerinden büyük kız kardeşleri ile yakın ilişki içinde olduklarını bildirmişlerdir. Araştırma sonucunda androjenliğin gelişiminde, karşı cinsten büyük kardeşe sahip olmak ve bu kardeşle kurulan ilişkinin yakınlık derecesinin önemli olduğu sonucuna varılmıştır.

Gökkaya (1994) da ana-babaların cinsiyet rolü algıları ve cinsiyete uygun çocuk yetiştirme eğilimleri ile okul öncesi çocuklarının **cinsiyet rolü gelişimi** arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları 4 ve 6 yaşındaki çocukların kendi cinsiyetine uygun oyuncak seçimlerinde bulduklarını ve yaşları arttıkça seçtikleri oyuncakları seçme nedenlerini cinsiyetlerine bağladıklarını göstermiştir. Diğer taraftan anne babaların da oyuncak seçiminde, çocuklarının cinsiyetlerini ön planda tuttıkları, dolayısıyla da toplumsal cinsiyet rollerini benimsemelerinde çocuklarına yol gösterici ve yönlendirici oldukları ortaya çıkmıştır. Sonuçlar çocukların cinsiyete uygun oyuncak seçiminde sadece anne babalarının cinsiyet rolü algılarının değil, toplumun cinsiyet rollerine ilişkin beklentilerinin de etkili olduğu biçiminde değerlendirilmiştir.

Maness ve ark. (2000) 75 üniversite öğrencisinin psikolojik sağlık, marjinalite ve ahlaki değer ve tutumlarını MMPI-2 ölçeğinin İspanyolca'ya uyarlanmış şeklini kullanarak incelemiştir. Araştırma sonuçları kadınların erkeklere göre geleneksel cinsiyet rolü yönelimlerinden daha fazla uzaklaştıkları buna karşın erkeklerin geleneksel cinsiyet rollerini daha fazla benimsedikleri ortaya çıkmıştır. Bu açıdan kadınların içinde buldukları toplum ve üniversite yaşamına erkeklerden daha iyi adapte oldukları ve stres verici durumlarda kendilerini daha iyi yönettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Shimonaka ve arkadaşları (1997) da 634 erkek ve 802 kadın katılımcı üzerinde farklı yaş grupları belirleyerek cinsiyet rolü ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında; 13-24, 24-44, 45-64, 65 ve yukarı olmak üzere dört farklı yaş gurubuna göre **cinsiyet rolü dağılımını** da ortaya koymuşlardır. Araştırmada, erkeklerde androjen cinsiyet rolünü göstermede yaş bakımından bir farklılık görülmemiş buna karşın hem erkeklerde hem de kadınlarda belirsiz cinsiyet rolünün en

çok, kadınsı cinsiyet rolünün ise en az ergenlik döneminde görüldüğü; diğer taraftan ergenlik dönemindeki kadınların diğer yaş gruplarındaki kadınlara göre erkeksi cinsiyet rolü özelliklerini daha fazla gösterdikleri, en yaşlı grupta ise en çok kadınsı cinsiyet rolünün, en az da erkeksi cinsiyet rolünün görüldüğü belirlenmiştir.

Literatürde bireyin sahip olduğu **kişilik veya kişisel özelliklerin** cinsiyet rolü ile birlikte en çok ele alınan değişkenler olduğu dikkat çekmektedir. Girginer (1994) yaptığı araştırmada farklı cinsiyet rollerine sahip bireyleri, kendilerine duydukları **özsaygı** açısından karşılaştırmış ve erkeksi bireylerin, diğer cinsiyet rollerine sahip bireylere göre özsaygılarının en düşük; androjen bireylerin ise diğer cinsiyet rollerine göre özsaygılarının en yüksek olduğunu belirlemiştir.

Diğer bir araştırmada ise **özdeğer** ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki ve özdeğer ile cinsiyet rolü değişkenlerinin farklı kültürel eğilimlerden nasıl etkilendikleri incelenmiştir. 139 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada erkek ve kadınların özdeğer puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamış ancak özdeğere katkıda bulunan alanların her birinden duyulan memnuniyet ve bunlara atfedilen önem ortalamaları karşılaştırıldığında; erkeklerde bireyin kendisine yönelik özellikler ön plandayken, kadınlarda başkaları ile ilişkilere yönelik özelliklerin önem kazandığı belirlenmiştir. Araştırmada cinsiyet rolünün özdeğeri belirlemede önemli bir grup öğrenci için biyolojik cinsiyetten daha başarılı olduğu bulunmuştur. Ayrıca androjen ve erkeksi kadın ve erkeklerin özdeğerlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (İnelmen, 1996).

Choi (2004) tarafından yapılan araştırmada ise dört farklı cinsiyet rolü ile genel, akademik ve özel durumlardaki **özyeterlik** algısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma 215 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada erkeksilik ile üç farklı alanla ilgili özdeğer algısı arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak genel ve akademik alanlarla ilgili özdeğer algısı ile erkeksilik puanı arasındaki korelasyon, özel durumlardaki özdeğer algısı ile erkeksilik puanı arasındaki korelasyona göre çok daha güçlü bulunmuştur. Diğer taraftan kadınsılık puanı sadece genel özyeterlik algısı ile ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte kadınsılık puanına göre

erkeksilik puanı ile özyeterlik arasında daha büyük bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Ayrıca androjenlik ve erkeksilik puanı ile genel ve akademik özyeterlik puanları arasındaki korelasyonlar; belirsiz cinsiyet rolü puanı ve kadınsılık puanı ile genel ve akademik özyeterlik puanı arasındaki korelasyonlardan daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada üç farklı özyeterlik algısı bakımından; erkeksi ve androjen cinsiyet rolüne sahip bireyler arasında ve kadınsı ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireyler arasında herhangi bir fark bulunmamıştır.

Diğer bir araştırmada ise 104 kadın ve 82 erkek yetişkin üzerinde cinsiyet rolü ile **benlik algısı** arasında ilişki aranmıştır (Smalley ve Stake, 1992). Araştırma sonucunda kadınsılık puanının hem kadınlar hem de erkekler için ahlaki değerler ve uyumla anlamlı ve pozitif bir ilişkisi olduğu, erkeksilik puanının da benlik saygısı ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Kadınsılık puanı, erkeklere göre kadınlarda benlik saygısı ile daha yakın bir ilişki göstermektedir. Erkeksilik puanı ise erkeklerde kadınlara göre benlik saygısı ile daha yakından ilişkili bulunmuştur.

Diğer bir araştırmada da cinsiyet rolü, evlilik durumu ve **benlik saygısı** arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Macdonald, Ebert ve Mason, 1986). Araştırma 35'i hiç evlenmemiş, 79'u boşanmış, 47'si nişanlı ve 22'si evli toplam 183 kadın ile 17'si hiç evlenmemiş, 48'i boşanmış, 6'sı nişanlı ve 16'sı evli toplam 87 erkek üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada her iki biyolojik cinsiyete sahip bireyler için boşanma ve erkeksilik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Devam etmekte olan evliliklerde ise bireylerin yüksek benlik saygısına ve yüksek erkeksilik puanlarına sahip oldukları belirlenmiştir. Diğer taraftan kadınlarda hem yüksek erkeksilik hem de yüksek kadınsılık puanları benlik saygısı ile pozitif bir ilişki göstermekteyken, erkeklerde sadece yüksek erkeksilik puanı, yüksek benlik saygısı ile ilişkili bulunmuştur.

Shimonaka ve arkadaşları (1997) da 634 erkek ve 802 kadın üzerinde farklı yaş grupları belirleyerek cinsiyet rolü ve **benlik saygısı** arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada benlik saygısı, kişisel doyum ve sağlık için belirleyici bir ölçüt olarak ele alınmıştır. Araştırmaya katılan kişiler 13-24, 24-44, 45-64 ve 65 ve yukarı olmak üzere dört farklı yaş gurubuna ayrılmışlardır. Araştırmada androjen cinsiyet rolü ile benlik

saygısı arasında 13-24 yaş arasındaki kişiler dışındaki her yaş grubunda anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan genç kişiler için kadınsılık puanı arttıkça benlik saygısı düşmekteyken; erkeksilik puanı arttıkça benlik saygısı puanının da arttığı belirlenmiştir.

Baykal (1988) da 615 üniversite öğrencisi üzerinde cinsiyet rolleri ile ilgili kalıp yargılarında, öğrencilerin kendileri ve ebeveynlerine ilişkin çeşitli değişkenleri incelemiştir. Buna göre kız öğrencilerin cinsiyet rolleri ile ilgili kalıp yargı ortalamaları, erkek öğrencilerinkinden daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet rolleri geleneksel olan üniversite öğrencilerinin geleneksel olmayan öğrencilere göre **kendilerini kabul düzeyleri** önemli ölçüde yüksek bulunmuş; cinsiyet ile ilgili kalıp yargılarda, yaş ve anne babanın eğitim durumu anlamlı bir farklılığa yol açmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin **ego durumları** ile cinsiyet rolleri arasında ilişki olup olmadığının Selçuk üniversitesinin 14 fakültesine devam eden geniş bir örneklem üzerinde çalışıldığı diğer bir araştırmada ise (Aşılı, 2001) öğrencilerin sahip oldukları eleştirici ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin doğal çocuk ego durumu ortalamaları cinsiyet rolüne göre farklılaşmış ancak uygulu çocuk ego durumunda belirgin bir farklılık gözlenmemiştir. Erkeksi erkek ve kızların diğer bireylere göre baskın bir şekilde eleştirici; kadınsı erkek ve kızların ise diğer bireylere oranla baskın bir şekilde koruyucu ebeveyn ego durumlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Erkek androjen bireyler diğer bireylere kıyasla baskın bir şekilde yetişkin ego durumuna sahipken; kız androjen, kadınsı ve erkeksi bireyler arasında bir fark bulunmamıştır.

Cinsiyet rolü **psikolojik sağlıkla** ilişkili alanlarda da ele alınan bir değişkendir. Dökmen (1997) sahip oldukları cinsiyet rolü, cinsiyet ve çalışma durumlarının bireylerin ev işi yapma sıklıkları ile depresif duygu durumları üzerindeki etkileri ve bunları yordamadaki katkıları ile aralarındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada, ev işi yapma sıklığının cinsiyet rolleri bakımından sadece kadınlar arasında farklılaştığı bulunmuştur. Ev işini yapma sıklığını yordamada kadınlar için kadınlık puanı ve çalışma durumunun anlamlı katkılarının olduğu, erkekler için ise hiçbir değişkenin anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür. Farklı cinsiyet rollerine sahip kadınların

depresyon puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamış buna karşın androjen erkeklerin depresyon puanları diğer cinsiyet rollerine sahip erkek bireylerinkine göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Depresyon puanını yordamada kadınlar için çalışma durumunun, erkekler için ise kadınlık puanı, çalışma durumu ve ev işi puanının anlamlı katkıları olduğu sonucuna varılmıştır.

Diğer bir araştırmasında ise Dökmen (2000) bireyin kendi cinsiyetindekilere ilişkin algısı, cinsiyet rolleri ve **depresyon** ilişkisini yaşları 17-61 arasında değişen 175 denek üzerinde incelemiştir. Araştırmada katılımcıların kendi biyolojik cinsiyetindeki kişileri, karşı biyolojik cinsiyete sahip olanlara göre daha olumlu algıladıkları belirlenmiştir. Ancak kadınların karşı cinsiyete ilişkin olumsuz algıları, erkeklerin karşı cinsiyete ilişkin olumsuz algılarından daha yüksek bulunmuştur. Diğer taraftan kadınlarda erkeksilik puanının yükseldikçe depresyon puanının düştüğü, ancak erkeklerin depresyon puanları ile cinsiyet rolleri arasında bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Diğer yandan erkeklerde kadınlık puanı arttıkça diğerlerine yönelik algının da olumlu yönde arttığı bulunmuştur.

100'ü erkek ve 100'ü kadın 200 üniversite öğrencisi üzerinde erkeksi ve kadınsı özelliklerin **nevrotik eğilimler ve dışadönüklük** üzerindeki etkilerinin incelendiği başka bir araştırmada ise (Pei-Hui ve Ward, 2001) erkeksiliğin nevrotik eğilimler ve dışadönüklük üzerinde anlamlı etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuçlar erkeksi puanı yüksek olan kişilerin, düşük olanlara göre daha fazla dışa dönük olduklarını, aynı zamanda yüksek erkeksilik puanı olanların düşük erkeksilik puanı olanlara göre nevrotik eğilim puanlarının da daha düşük olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan kadınlık puanı ile nevrotik eğilimler ve dışa dönüklük puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgular erkeksiliğin psikolojik sağlık ve benlik saygısını olumlu yönde etkilediği şeklinde yorumlanmıştır.

Aydın da (2003) ergenlerde **stresle başa çıkma** ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi 333 ilköğretim 8. sınıf öğrencisi üzerinde çalışmıştır. Araştırma sonucunda androjen cinsiyet rolünü benimsemiş olan bireylerin kadınsı ve belirsiz cinsiyet rollerini benimseyenlere göre daha fazla kendilerine güvenli yaklaşımı, cinsiyet rolü

farklılaşmamış bireylere göre ise daha fazla iyimser yaklaşımı tercih ettikleri; kadınsı bireylerin, erkeksi bireylere göre daha fazla çaresiz yaklaşımı, belirsiz cinsiyet rolünü benimsemiş olan bireylere göre ise sosyal destek arama yaklaşımını daha fazla sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan boyun eğici yaklaşımın cinsiyet rolüne göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

Türküm (2005) de **psikolojik yardım arayışına yönelik tutumların** cinsiyet, cinsiyet rolü ve yardım alma deneyimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını 398 üniversite öğrencisi üzerinde çalışmıştır. Araştırmada kadınsı kadınların oranı diğer cinsiyet rollerine sahip kadınlardan daha fazla bulunmuştur. Ayrıca kadınsı ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip kadın katılımcıların androjen ve erkeksi cinsiyet rolüne sahip kadın katılımcılara göre yardım arama deneyimlerinin daha fazla olduğu; psikolojik yardım arama eğilimi bakımından ise androjen kadınların diğer cinsiyet rollerine sahip kadın bireylere göre daha pozitif bir tutum içinde oldukları belirlenmiştir. Diğer taraftan erkeksi ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip erkeklerin oranı, diğer cinsiyet rollerine sahip erkeklere göre daha fazla bulunmuştur. Araştırmada belirsiz ve erkeksi cinsiyet rolüne sahip erkek öğrencilerin psikolojik yardım alma deneyimlerinin diğer cinsiyet rollerine sahip erkeklere göre daha fazla olduğu ve androjen cinsiyet rolüne sahip erkeklerin diğer cinsiyet rollerine sahip erkeklere göre daha fazla psikolojik yardım arama eğiliminde oldukları belirlenmiştir.

Cinsiyet rolünün çeşitli alanlardaki profesyoneller üzerinde de çalışıldığı dikkat çekmektedir. Ametrano ve Pappas (1996) sahip oldukları cinsiyet ve cinsiyet rolünün, **psikolojik danışmanların danışma sürecindeki etkililikleri** üzerindeki etkisini incelemiştir. Master düzeyinde psikolojik danışma eğitimi alan 56 kadın ve 24 erkek toplam 80 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen araştırmada tek başına cinsiyet ya da tek başına cinsiyet rolünün psikolojik danışmanın danışma sürecindeki etkiliğini belirlemediği; ancak cinsiyet rolü ve cinsiyet birlikte ele alındığında psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmana yönelik danışan algılarında farklılıkların olduğu ve bu iki değişken arasında anlamlı ilişkilerin ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre belirsiz cinsiyet rolüne sahip erkek psikolojik danışmanların; androjen cinsiyet rolüne sahip erkek ve kadın, kadınsı cinsiyet rolüne sahip kadın ve belirsiz

cinsiyet rolüne sahip kadın psikolojik danışmanlara göre danışanları tarafından daha az tercih edildikleri belirlenmiştir. Diğer taraftan psikolojik danışmanların sahip oldukları cinsiyet rolü ve cinsiyet, danışanların psikolojik danışmanları hakkındaki girişimcilik, uzmanlık, güvenilebilirlik ve gelecekte kendilerinden yardım talebinde bulunup bulunmayacakları hakkındaki algıları ile çok az ilişkili bulunmuştur.

Paludı (1984) bireylerin biyolojik cinsiyete özgü işlerdeki başarı kriterlerine ilişkin algılarının sahip oldukları cinsiyet rolüne göre değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırmaya 80'i geleneksel, 80'i de androjen cinsiyet rolüne sahip 160 erkek ile 80'i geleneksel, 80'i de androjen cinsiyet rolüne sahip 160 kadın katılmıştır. Araştırmada her bir bireye içinde bir erkek ya da bir kadının biyolojik cinsiyetine uygun bir işteki (erkekler için özgü meslek tıp, kadınlara özgü meslek ise hemşirelik olarak belirlenmiş) başarı öyküsünün bulunduğu bir okuma parçası verilmiş ve katılımcılardan öyküdeki kişinin özelliklerini belirtmeleri için iki uçlu sıfatların bulunduğu 18 maddelik bir ölçek verilmiştir. Ayrıca katılımcıların öyküdeki kişinin başarısının nedenlerini belirtmeleri ve bunu beşli likert tipi bir ölçek üzerinde işaretlemeleri istenmiştir. Araştırmada androjen bireyler başarılı kadınların; buna karşın geleneksel cinsiyet rolüne sahip bireyler ise erkeklerin başarı nedeninin “yetenek” olduğunu belirtmişlerdir. Diğer taraftan androjen bireyler bir kadın veya bir erkeğin başarısının bilimsel alanlardaki başarıda kendisini gösterdiğine inanmaktayken; geleneksel cinsiyet rollerine sahip bireyler bir kadın veya bir erkeğin başarısını fedakar olmak veya bir iş bulmak için okulu bırakmaya cesaret etmek gibi davranışlarla özdeş görmektedirler.

2.4.2. Öfke İle İlgili Araştırmalar

Literatürde hem ülkemizde hem de yurt dışında öfkenin çok çeşitli değişkenlerle birlikte ele alındığı ve öfke ile en sık ele alınan değişkenlerden birinin “cinsiyet” olduğu görülmektedir.

21 erkek ve 23 kadın üniversite öğrencisi üzerinde öfke ve **cinsiyet** arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada (Stoppard, 1996) her bir katılımcı ile birebir görüşülmüş ve öncelikle herhangi bir kişinin öfkeli olduğuna tanıklık ettikleri bir olayı hatırlamaları ve

anlatmaları istenmiştir. Katılımcının anlattığı olayda, öfkelenen kişi katılımcı tarafından tanındık biri ise ayrıca tanındık olmayan biri ile ilgili bir olayı daha anlatmaları istenmiştir. Daha sonra ise hem tanındık hem de tanındık olmayan kişilerle ilgili anlatılan olaylardaki kişilerin karşı cinsiyetindeki bir başka kişi ile ilgili bir olay daha anlatmaları istenmiştir. Araştırmada katılımcıların çoğunun (%91) anlattığı ilk öfke olayının tanındık biri ile ilgili olduğu görülmüştür. Ayrıca tanındık kişilerle ilgili anlatılan öfke olaylarında katılımcıların cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken; tanındık olmayan biri ile ilgili anlatılan olaylarda ise öfkelenen kişilerin çoğunluğunun erkek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada kadınların öfkelenedikleri olayların daha çok ev işyeri gibi özel mekanlarda; erkeklerin öfkelenedikleri olayların ise daha çok genel mekanlarda geliştiği; ayrıca bireylerin öfkelerini daha çok karşı cinse yönelttikleri belirlenmiştir. Araştırma sonuçları öfkenin daha çok erkeklere özgü bir duygu olarak görüldüğü biçiminde değerlendirilmiştir.

Buna karşın Maness ve ark. (2000) 75 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada erkeklerin öfke ve kızgınlık duygularını kadınlara göre daha fazla bastırmak eğiliminde olduklarını, topluma karşı genellikle kayıtsız kaldıklarını, öfke ve engellenme duygularını genellikle içlerine yönelttiklerini ortaya çıkarmıştır.

Ülkemizde de 712 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, öfke ifade düzeylerinin; bireylerin yaşamlarının çoğunun geçtiği yer, sahip oldukları aile tipi, ailelerinin gelir düzeyi, anne babanın eğitim düzeyi ve algılanan anne-baba tutumu gibi değişkenlerle birlikte **cinsiyete** göre de farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir (Kısaç, 1997). Araştırma erkeklerin öfkelerini kızlara göre daha fazla kontrol ettiklerini ortaya çıkarmıştır. Ayrıca sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grubun köylerde yaşayanlar, öfkelerini en fazla içlerinde tutanların ise küçük kentlerde yaşayanlar olduğu; gelir düzeyi yükseldikçe çocukların öfkelerini daha fazla dışa yansıttıkları; anneleri üniversite mezunu ya da babaları ortaokul mezunu olan öğrencilerin öfkeyi dışa en çok yansıtan çocuklar olduğu, otoriter annesi olan çocukların ise öfkelerini dışa vurdukları belirlenmiştir. Diğer değişkenler arasında ise bir ilişki bulunmamıştır.

Literatürde öfkenin sıklıkla birlikte ele alındığı diğer değişkenlerin ise psikolojik sağlıkla ilişkili değişkenler olduğu dikkati çekmektedir. Cautin, Overholser ve Goetz (2001) tarafından yapılan bir araştırmada öfkenin içe ya da dışa yöneltilmesi ve öfke biçimi ile ilişkili **psikolojik sorunlar** incelenmiştir. Psikiyatride yatan ve yaşları 12-17 arasında değişen 92 psikiyatrik hasta üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, öfkelerini içlerine daha fazla yönelten bireylerin, öfkelerini içlerine daha az yönelten bireylere göre depresyon ve umutsuzluklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca içe yöneltilmiş öfke düzeyleri yüksek olan bireylerin, dışa yöneltilmiş öfke düzeyleri yüksek olan bireylere göre çok daha ciddi intihar girişimi öyküleri olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan dışa yönelik öfke düzeyleri yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre alkolle ilişkili sorunlarının daha fazla olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları, öfkenin farklı formlarının birbirinden farklı problemlere yol açtığı biçiminde değerlendirilmiştir.

Crossman (1995) 480 erkek üniversite öğrencisi üzerinde; kadına yönelik şiddet ile öfke, dürtüsel kişilik özellikleri ve **psikopatolojik özellikler** arasında bir ilişki olup olmadığı yönündeki araştırmasında; kadına yönelik şiddet eğilimi yüksek olan erkeklerin aynı zamanda yüksek öfke duygularına da sahip olduklarını ve bazı psikopatolojik özellikler gösterdiklerini belirlemiştir. Araştırma sonuçları bu erkeklerin öfkeli kişiler olduklarını, aynı zamanda anormal, antisosyal ve genellikle saldırgan özellikler gösterdiklerini ortaya çıkarmıştır.

Batıgün ve Şahin de (2003) 14-62 yaş arası 619 kişi ile çeşitli durumlar ve problemler karşısında **intiharı** akıllarına ilk çözüm yolu olarak getirmede farklılaşıp farklılaşmadıklarını belirlemek ve bu eğilimin; öfke/saldırganlık, intihar olasılığı ve problem çözme becerileri gibi değişkenler ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada kişilerarası öfke tepkilerinin intihar davranışını yordamada tek başına anlamlı olduğu ayrıca diğer değişkenlerle birlikte ele alındığında da kişinin intiharı ilk seçenek olarak aklına getirmesini yordamada anlamlı katkısının olduğu belirlenmiştir.

Psikolojik sağlıkla ilgili değişkenler içinde “depresyon”un öfke ile ilişkisi en çok ele alınan değişken olduğu söylenebilir. Clay, Anderson ve Dixon (1993) 247 üniversite

öğrencisi üzerinde öfke ifade biçimi ve stres verici yaşam olaylarının **depresyona** etkilerini incelemiştir. Araştırmada öfkenin içe yöneltilmesi ile stres verici yaşam olaylarının depresyonla doğrudan ilişkili olduğu, öfkenin içe yöneltilmesi ile stres verici yaşam olaylarının depresyonun doğrudan tetikleyicileri ve tanı için belirleyici özellikleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan öfkenin dışa yöneltilmesi ya da kontrol edilmesi ile depresyon arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

Newman, Gray ve Fuqua (1999) da 418 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada öfke ve **depresyon** arasındaki ilişkiyi cinsiyet temelinde incelemiştir. Araştırma sonuçları erkek ve kadınların her ikisi için de depresyon ile dışa yöneltilmiş öfke dışındaki tüm öfke puanları arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bununla birlikte kadınlarda depresyonun daha yüksek olduğu ancak her iki cinsiyetten kişilerin öfke puanlarının birbirine yakın olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın diğer bir sonucu da öfke puanlarının her iki cins için de depresyonu yordadığı şeklindedir.

Depresyon ve öfke ilişkisinin incelendiği diğer bir araştırmada ise antisosyal kişilik özelliği gösteren 72 hastanın öfke ve **depresyon** duyguları bir kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır (Türkçapar ve ark., 2004). Araştırma sonuçları antisosyal özellikler gösteren hasta grubunun sürekli öfke, içe yöneltilmiş öfke ve dışa yöneltilmiş öfke ile depresyon puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca depresyon ve antisosyal kişilik özelliklerini bir arada gösteren hastaların öfkelerini kontrol etme düzeylerinin depresyonu olmayan antisosyal gruba göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Öfke ile ilgili yapılan araştırmalarda bireylerin kendileri ya da çevrelerine yönelik algılarının sık sık ele alındığı görülmektedir. Kashani (1995) yaşları 6 ile 12 arasında değişen psikiyatride yatan 100 çocuğun **aile tutumlarına yönelik algıları** ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada çocukların her bir öfke ifade tarzı ile ilgili aldıkları düşük ve yüksek puanlar ile aile destekleri ve ailelerine yönelik algıları arasında ilişki aranmış ve öfkelerini dışa yönelten çocukların aileleri ile uyum düzeylerinin oldukça düşük olduğu ve sosyal desteklerinin ise zayıf olduğu bulunmuştur. Öfke kontrolünü elinde tutan çocukların ailelerinin kendilerini sürekli

olarak yücelten, ödüllendiren ve kendileri ile gurur duyan aileler oldukları bu çocukların aynı zamanda ailelerine bağlı oldukları ve daha fazla sosyal destek alan çocuklar oldukları sonucuna varmışlardır.

Diğer bir araştırmada da üniversite öğrencilerinin **yalnızlık duyguları**, öfke eğilimleri ve kişisel-sosyal özellikleri açısından incelenmiştir (Bıyık, 2004). 578 kişilik bir örneklem üzerinde yapılan araştırmada, öfke eğilimleri açısından; sürekli öfke, öfkeyi içte tutma ve kontrol etmelerine bağlı olarak, öğrencilerin yalnızlık duygularının anlamlı derecede farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmada, sürekli öfke düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, orta ve düşük düzeyde olanlardan; öfkeyi içte tutma düzeyi yüksek olanların, orta ve düşük düzeyde olanlardan, öfkeyi kontrol etme düzeyi düşük olanların ise orta ve yüksek düzeyde olanlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları belirlenmiştir. Öfkeyi dışa yöneltme bakımından ise yalnızlık duygusunun değişmediği bulunmuştur.

Diğer bir araştırmada da 424 üniversite öğrencisi üzerinde öfke yaşama biçimi çalışılmıştır (Sala, 1997). Bu araştırmada öğrencilerin arkadaş ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar ve **kimliklerine yönelik olarak algıladıkları olumsuz olaylar** nedeniyle en fazla başvurdukları duygunun öfke olduğu belirlenmiş ancak üniversite öğrencilerinin çoğu zaman öfkelerini kontrol edebildikleri görülmüştür. Diğer taraftan bireyler öfkelerini sırasıyla önce içe yöneltmekte daha sonra da dışa yöneltme eğilimindedirler. Ayrıca kız öğrencilerin öfke düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuş olmakla birlikte erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre öfkelerini daha iyi kontrol edebildikleri belirlenmiştir. Araştırma öğrencilerin okudukları bölüm, yaş, cinsiyet ve en uzun süre yaşanan yerin, aile üyeleri ile yaşanan sorunların, bu sorunları aile üyeleri ile paylaşma durumları ve algılanan aile tutumunun öfkeyi etkileyen değişkenler olduğu sonucuna varılmıştır.

Yaşları 15-16 olan 428 ergenlerle yapılan diğer bir araştırmada ise bu ergenlerin **kendilik imgelerine** göre öfke ifade tarzlarında farklılaşma olduğu belirlenmiştir (Okman, 1999). Araştırmada olumlu kendilik imgesine sahip bireylerin bastırılmış ve dışa yöneltmiş öfke puanlarının düştüğü ve kontrol altına alınmış öfke puanlarının ise

yükseldiği bulunmuştur. Ayrıca öfke tarzının yaş ve cinsiyete göre değişmediği ancak ortaokul, lise veya üniversite mezunu annesi olan ergenlerin öfkelerini dışa vurma düzeylerinin, anneleri okuryazar olmayan ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bastırılmış ve kontrol altına alınmış öfke düzeyi annenin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı ancak babaları yüksek eğitilmiş olan ergenlerin öfkelerini daha rahat kontrol edebildikleri gözlenmiştir. Bastırılmış ve dışa vurulmuş öfke puanlarının ise babanın eğitim durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

2.4.3. Utangaçlık İle İlgili Araştırmalar

Literatürde utangaçlıkla ilgili araştırma sayısı sınırlıdır. Ülkemizde utangaçlıkla ilgili yapılan araştırmaların çoğunluğunun utangaçlığın çeşitli sosyo-demografik değişkenlerle olan ilişkisine odaklandıkları görülmektedir.

Güngör (2000) utangaçlığın çeşitli **sosyo-demografik değişkenlerle** olan ilişkisini 483 üniversite öğrencisi üzerinde incelemiştir. Araştırmada öğrencilerin cinsiyetleri ve babalarının eğitim durumlarına göre utangaçlık düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Diğer yandan; yüksek utangaçlık düzeyi gösteren öğrencilerin, utangaçlık düzeyi düşük olan diğer öğrencilere göre yaşlarının daha küçük, gelir düzeylerinin daha düşük, annelerinin eğitim seviyesinin daha düşük, yaşamlarının en uzun bölümünü köy ya da kasabada geçirmiş ve anne babasının yaklaşım biçimini koruyucu olarak algılayan çocuklar olduğu belirlenmiştir.

Cabak (2002) da 500 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmasında bireylerin utangaçlık düzeylerinin **çeşitli bağımsız değişkenlere** göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmada, cinsiyetleri, en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerleri ve algıladıkları anne baba tutumu farklı olan bireylerin utangaçlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı buna karşın; akademik başarı yönünden kendini iyi algılayan öğrencilerin kendini iyi algılamayanlara göre utangaçlık düzeyinin daha düşük olduğu; anne babaları yüksek okul mezunu olanların utangaçlık düzeylerinin anne babaları yüksek okul mezunu olmayanlara göre daha düşük; gelir düzeyi daha düşük olanların gelir düzeyi yüksek olanlara göre utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Ayrıca sosyal etkinliklere düşük utangaçlık düzeyine sahip öğrencilerin daha fazla katıldıkları belirlenmiştir.

Diğer bir araştırmada ise 221 çalışan ve 260 çalışmayan kadının utangaçlık düzeyleri; yaşlarına, medeni durumlarına, eğitim düzeylerine, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerlerine, algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine ve sigara ve alkol içip içmediklerine göre karşılaştırılmıştır (Erdal, 2003). Araştırmada çalışan ve çalışmayan kadınların yaşlarına, medeni durumlarına, algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine ve alkol alıp almamalarına göre utangaçlık düzeylerinin farklılaşmadığı ancak bireylerin eğitim düzeylerinin arttıkça utangaçlık düzeylerinin düştüğü belirlenmiştir. Ayrıca yaşamının en uzun bölümünü köy veya kasabada geçirmiş olan bireylerin utangaçlık düzeylerinin düşük, ilçede geçirenlerin ise yüksek olduğu, bununla birlikte sigara içmeyen kadınların içenlere göre utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ülkemizde yapılan bir araştırmada da utangaçlığın **diğer psikiyatrik hastalıklarla birlikteliği** araştırılmıştır (Turan, Çilli, Aşkın, Herken, Kaya ve Kucur, 2000). Psikiyatri kliniğine ilk defa başvuran 195 hasta üzerinde yapılan araştırmada hastaların %82'sinde diğer bir psikiyatrik hastalıkla birlikte sosyal fobinin de bulunduğu belirlenmiştir. Buna göre depresif bozukluklarda hastaların %35.3'ünde, psikotik bozukluklarda hastaların %11'inde, obsesif-kompulsif bozukluklarda hastaların %11'inde ve yaygın anksiyete bozukluğunda ise hastaların %8.5'inde aynı zamanda sosyal fobinin de bulunduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan erkek psikiyatrik hastalarda kadınlara göre sosyal fobinin görülme sıklığının daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Yurt dışında yapılan araştırmaların daha çok utangaçlığın çeşitli psikolojik özellik ve eğilimlerle olan ilişkisine odaklandıkları görülmektedir.

20 erkek ve 27 kız üniversite öğrencisi üzerinde **nevrotik eğilimler ve dışadönüklüğün**, sınav kaygısı ve utangaçlık üzerindeki etkilerinin incelendiği bir araştırmada (Schmidt ve Riniolo, 1999) nevrotik eğilimle utangaçlık arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Yüksek oranda nevrotik eğilim gösteren kişilerin sınanma

durumlarında ve sosyal ortamlarda yüksek derecede utangaçlık ve kaygı yaşayan bireyler oldukları belirlenmiştir. Diğer taraftan utangaçlık ile dışadönüklük arasında da beklendik şekilde ters bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda nevrotik eğilimlerin kaygı ve utangaçlık duygusunun temelinde olduğu sonucuna varılmıştır.

Crozier ve Birdsey de (2003) 250 üniversite öğrencisi üzerinde utangaçlıkla **doğum sırası ve duygu arayışı** arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada duygu arayışı (sensation seeking) “çeşitli, yeni, karmaşık ve güçlü duygu ve deneyimleri arama ve bu duygu ve deneyimler için fiziksel, sosyal, resmi ve mali riskleri almada isteklilik” olarak tanımlanmış ve duygu arayışı; “heyecan ve keşif”, “deneyim”, “memnuniyetsizliği giderme” ve “can sıkıntısını giderme” olmak üzere dört farklı alt ölçekle incelenmiştir. Araştırmada tüm örneklem dikkate alındığında duygu arayışı toplam puanı ile utangaçlık puanı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca erkekler ve kadınlar ayrı ele alındığında da her birinin duygu arayışı toplam puanları ile utangaçlık puanları arasında yine negatif ve anlamlı bir korelasyon elde edilmiştir. Buna karşılık sadece erkekler için “heyecan ve keşif arayışı” ve “memnuniyetsizliği giderme arayışı” ile utangaçlık puanı arasında; kadınlar için ise sadece “memnuniyetsizliği giderme arayışı” ile utangaçlık puanı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Araştırmada doğum sırası ile utangaçlık arasında ise herhangi bir ilişki bulunmamıştır.

654 ergen birey üzerinde yapılan bir başka araştırmada (Page, 1999) ise utangaçlık ve **girişkenlik (sociability) ile madde kullanımı** arasında ilişki aranmış ve utangaçlık duyguları fazla olan bireylerin, utangaçlık düzeyleri düşük olan bireylere göre daha fazla madde kullanımı sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan yüksek utangaçlık puanı ile yüksek girişkenlik puanı olan grup; düşük utangaçlık ve düşük girişkenlik puanı olan gruba göre daha fazla, ancak orta derecede madde kullanımı sergilemektedir. Bu nedenle de araştırmada utangaçlık ve girişkenlik, madde kullanımı için bir risk olarak değerlendirilmiştir.

2.4.4. Cinsiyet Rolü, Öfke ve Utangaçlığı Bir Arada Ele Alan Araştırmalar

Literatürde cinsiyet rolü, öfke ve utangaçlık değişkenlerinden herhangi ikisini bir arada ele alan dört temel araştırma dikkati çekmektedir.

Britsch ve Wakefield (1998) yaş ortalaması 18 olan 72 üniversite öğrencisi üzerinde cinsiyet rolü ve etnik kimliğin, utangaçlık ve sosyal çekingenlik üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmada cinsiyet rolünün utangaçlık ve sosyal çekingenlik duygularını anlamlı derecede etkilediği ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarına göre androjen bireylerin utangaçlık düzeyleri erkeksi, kadınsı ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylere göre daha düşük bulunmuştur. Ayrıca kendisini herhangi bir etnik kimlik altında açıklamayan öğrencilerin kendilerini bir etnik kimlikle açıklayan öğrencilere göre daha utangaç özellikler gösterdikleri belirlenmiştir.

Diğer bir araştırmada ise cinsiyet ve cinsiyet rolü ile öfkenin ifade edilme biçimi arasında ilişki aranmıştır (Kopper ve Epperson, 1991). Bu amaçla 242 kadın ve 213 erkek üniversite öğrencisine Bem Cinsiyet Rolü Envanteri ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada biyolojik cinsiyetin öfkenin ifade edilmesi veya öfkenin bastırılmasında belirleyici bir faktör olmadığı; buna karşın cinsiyet rolü kimliğinin bireyin öfke eğilimi, öfkesini çevresindeki kişi veya nesnelere yöneltmesi, öfkesini bastırması ve öfkesini kontrol etmesi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada, diğerleri ile ilişkide erkeksi cinsiyet rolü kimliğine sahip bireylerin öfke eğilimi ve öfkeyi dışa yöneltme düzeyleri yüksek, öfkelerini kontrol etme düzeyleri ise düşük bulunmuştur. Kadınsı cinsiyet rolüne sahip bireyler ise tüm bu değişkenler açısından düşük puan elde etmişlerdir. Belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireyler diğer tüm cinsiyet rollerine sahip bireyler içinde öfkelerini en az dışarıya yönelten gruptur. Androjen bireyler ise öfkelerini en çok kontrol edebilenlerdir. Öfkenin bastırılmasında ise kadınsı, erkeksi ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamış, sadece androjen bireylerin erkeksi ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylere göre daha düşük içe yöneltilmiş öfke puanı aldıkları belirlenmiştir.

Milovchevich ve arkadaşları da (2000) 203'ü kadın ve 158'i erkek toplam 361 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında cinsiyet, cinsiyet rolü ve öfkenin yöneldiği cinsiyetin; durumluk öfke, dışa yöneltilmiş öfke, içe yöneltilmiş öfke ve öfke kontrolü üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmada biyolojik cinsiyetin öfke duygusu üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı, öfkenin yöneldiği cinsiyetin ise öfkenin ifade edilmesinde zayıf bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Buna karşın cinsiyet rolü kimliğinin, öfke duygusunun derecesinde, ifade edilmesinde ve kontrol edilmesinde belirleyici olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda erkeksi cinsiyet rolüne sahip bireylerin öfke ifade düzeylerinin yüksek olduğu ve öfkelerini daha fazla dışa yöneltme eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Ancak kadınsı cinsiyet rolüne sahip bireylerin öfkelerini daha az ifade ettikleri ve öfkelerini daha fazla kontrol etme eğiliminde oldukları bulunmuştur. Diğer taraftan kadınsı bireylerin androjen bireylere göre öfke ifade ve dışa yöneltilmiş öfke puanları daha düşük bulunmuştur. Belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireyler ise kadınsı bireylerle benzer özellikler göstermekte ve erkeksi ve androjen bireylere göre öfkelerini daha fazla kontrol etmek eğilimindedirler.

Yüksek utangaçlık düzeyine sahip 234 kişilik bir grup ile düşük utangaçlık düzeyine sahip 36 kişilik bir grubun öfke yaşama biçimleri, öfke düzeyleri, yaşam kaliteleri, diğerlerine güven ve depresyon açısından karşılaştırıldığı kontrollü bir çalışmada da (Erwin ve ark., 2003) sosyal ortamlarda utangaçlık özelliği yüksek olan kişilerin aynı zamanda öfke düzeylerinin ve depresyonlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca utangaç olan bireylerin öfke ifade yollarının utangaç olmayan bireylere göre daha karmaşık ve problemlili olduğu, öfkelerini uygun bir biçimde ifade etme becerilerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda öfkelerini çoğunlukla bastıran bireylerin depresyon düzeylerinin daha yüksek, diğer insanlara daha az güvenen ve yaşam kaliteleri daha düşük olan bireyler oldukları sonucuna varılmıştır.

Üçüncü Bölüm

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem tanıtılmaktadır. Bu bağlamda sırasıyla; araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve elde edilen verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasına ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolleri dağılımı, öfke yaşama biçimi düzeyleri ve utangaçlık düzeyleri genel tarama modellerinden tekil tarama modeli ile incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve cinsiyet rollerine göre öfke yaşama biçimi ve utangaçlık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı ise genel tarama modellerinden ilişkişel tarama modeli ile incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2006-2007 eğitim öğretim yılında Anadolu Üniversitesinin örgün eğitim veren Eczacılık, Edebiyat, Eğitim, Fen, Güzel Sanatlar, Hukuk, İktisadi-İdari Bilimler ve İletişim fakültelerine devam eden 11629 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Araştırmanın örneklemini oranlı küme örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Bu amaçla her bir fakültenin tüm bölüm ve sınıflarındaki kız ve erkek öğrencilerin yaklaşık %12'sine karşılık gelen 1389 öğrenci seçkisiz olarak atanmış, ancak bunlardan veri toplama araçlarını eksik veya yanlış doldurmuş olan 344 öğrenci çalışma kapsamından çıkarılmıştır. Sonuçta araştırma, evrenin yaklaşık %9'una karşılık gelen toplam 1045 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %5,9'u 17-18 arası, %29,2'si 19-20 arası, %39'u 21-22 arası, %19,6'sı 23-24 arası ve %6,1'i ise 25 ve üstü yaş grubundadır.

Örnekleme alınan öğrencilerin fakülte ve bölümlere göre dağılımı Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmanın Evreni ve Evrenden Örneklemeye Alınan Öğrenci Sayılarının Fakülte ve Bölümlere Göre Dağılımı

Fakülteler	Bölümler	Toplam Öğrenci Sayısı			Örneklemeye Alınan Öğrenci Sayısı		
		Kız	Erkek	Toplam	Kız	Erkek	Toplam
Eczacılık	...	198	187	385	20	18	38
	Tarih	116	121	237	12	12	24
Edebiyat	Sosyoloji	176	74	250	17	9	26
	Arkeoloji	58	90	148	6	9	15
	Sanat tarihi	89	85	174	8	8	16
	Türk dili	130	43	173	13	6	19
	Almanca Öğr.	140	45	185	16	4	20
Eğitim	Fransızca Öğr.	101	33	134	12	4	16
	İngilizce Öğr.	492	134	626	56	14	70
	Zihin Engelliler Öğr.	171	77	248	18	7	25
	İşitme Engelliler Öğr.	171	58	229	19	6	25
	Resim-İş Öğr.	165	69	234	19	8	27
	Bilgisayar-Öğr. Tekn. Öğr.	88	140	228	11	16	27
	İlköğretim Matematik Öğr.	163	93	256	19	9	28
	Okul Öncesi Öğr.	235	12	247	26	3	29
	Sınıf Öğr.	239	142	381	27	15	42
	Sosyal Bilgiler Öğr.	73	80	153	8	8	16
	Fen	Matematik	139	102	241	12	11
İstatistik		100	158	258	7	8	15
Biyoloji		151	82	233	14	9	23
Kimya		105	100	205	11	10	21
Fizik		66	129	195	7	13	20
Güzel Sanatlar	Grafik	59	52	111	7	5	12
	Seramik	61	42	103	6	5	11
	Animasyon	19	78	97	4	6	10
	Heykel	16	23	39	4	4	8
	İç Mimarlık	48	45	93	5	4	9
	Resim	27	28	55	4	3	7
	Baskı Sanatları	18	28	46	4	4	8
Hukuk	Cam	15	13	28	3	2	5
	...	258	256	514	27	25	52
İktisadi ve İdari Bilimler	İktisat	249	441	690	9	15	24
	İşletme	322	371	693	16	9	25
	Maliye	196	290	486	9	18	27
	Çalışma Ek. Endüstri İlişk.	122	107	229	7	6	13
	İktisat (İngilizce)	84	137	221	6	2	8
	İşletme (İngilizce)	90	119	209	8	9	17
İletişim	Sinema-TV	104	129	233	6	11	17
	İletişim	58	89	147	4	7	11
	Reklamcılık-Halkla İlişk.	156	83	239	14	8	22
	Basın-Yayın	93	123	216	7	11	18
Mühendislik-Mimarlık	Çevre Müh.	93	82	175	8	8	16
	Seramik Müh.	1	...	1
	Mimarlık	148	99	247	11	10	21
	Malzeme Bil. ve Müh.	86	172	258	7	18	25
	Endüstri Müh.	86	80	166	9	8	17
	Elektrik-Elektronik Müh.	33	262	295	4	27	31
	Kimya Müh.	138	104	242	13	11	24
	İnşaat Müh.	17	184	201	3	20	23
Bilgisayar Müh.	27	148	175	4	15	19	
TOPLAM	...	5990	5639	11629	567	478	1045

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada ele alınan değişkenlerden cinsiyet rollerinin belirlenmesinde “Bem Cinsiyet Rolü Envanteri-BCRE” (Ek-1) kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin öfke yaşama tarzı düzeyleri “Öfke Tarzı Ölçeği-ÖTÖ” (Ek-2); utangaçlık düzeyleri ise “Utangaçlık Ölçeği-UÖ” (Ek-3) ile belirlenmiştir. Öğrencilerin yaş ve cinsiyetleri ile ilgili veriler ise “Kişisel Bilgi Formu” (Ek-4) ile elde edilmiştir. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmektedir.

3.3.1. Bem Cinsiyet Rolü Envanteri (BCRE)

Araştırmada, bireylerin cinsiyet rollerini belirlemek için, ilk kez 1974’de Bem tarafından geliştirilen ve Kavuncu (1987) tarafından Türk toplumuna uyarlanan Bem Cinsiyet Rolü Envanteri’nin (BCRE) (Bem Sex Role Inventory) iki alt ölçeği (erkeklik ve kadınsılık) kullanılmıştır. Her bir alt ölçek toplumsal cinsiyet ile ilgili kalıp yargılar içeren 20 sıfattan oluşmakta ve alt ölçeklere ait maddeler karışık bir sırada verilmektedir. BCRE likert tipi bir dereceleme ölçeği olup, bireyin ölçek maddelerinde yer alan sıfatların kendisini ne ölçüde tanımladığına dair algısına bağlı olarak; (1) “Hiç Uygun Değil”, (2) “Genellikle Uygun Değil”, (3) “Bazen Uygun Değil”, (4) Kararsızım, (5) “Bazen Uygun”, (6) “Genellikle Uygun” ve (7) “Her Zaman Uygun” biçiminde sıralanan yoğunluk seçeneklerinden birisini işaretleyerek, tepkide bulunması gerekir. Ölçekten her biri en az 20 ve en çok 140 olabilecek “erkeksi” ve “kadınsı” olmak üzere iki farklı puan elde edilmekte ve bu iki puan envanterin uygulandığı grubun erkeksi ve kadınsı puan ortancaları (medyan) ile karşılaştırılarak bireyler “erkeksi”, “kadınsı”, “androjen” veya “belirsiz” olmak üzere dört farklı cinsiyet rolüne göre kategorize edilmektedir. Bireyin erkeksi puanı, grubun erkeksi puan ortancasının üzerinde, kadınsı puanı da grubun kadınsı puan ortancasının altında ise birey “erkeksi”; erkeksi puanı, grubun erkeksi puan ortancasının altında, kadınsı puan ortancasının üzerinde ise “kadınsı”; hem erkeksi hem de kadınsı puanı, grubun hem kadınsı hem de erkeksi puan ortancalarının üzerinde ise “androjen” altında ise “belirsiz” cinsiyet rolü kategorisine alınmaktadır (Kavuncu, 1987).

Orijinali Amerikan toplumu için geliştirilen BCRE'nin, Türk toplumuna uyarlamasına öncelikle envanterin Türkçe'ye çevrilmesi ile başlanmıştır. Bu amaçla envanter Hacettepe Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı öğretim üye ve görevlilerinden oluşan, Türkçe ve İngilizce'yi iyi bilen 13 kişilik bir uzman gurubuna verilmiş ve Türkçe'ye çevirmeleri istenmiştir. Türkçe'ye çevrilen maddelerin Türkçe karşılıkları konusunda %70 görüş birliğine varılarak envanterin Türkçe karşılığı oluşturulmuştur. Daha sonra ise sıfatların Türk toplumundaki kadınsılık ve erkeksilik özelliklerine uygunluğunu 30 kişilik bir uzman grubu değerlendirmiştir. Bu değerlendirme sonucunda Türk toplumuna uygun olmadığı konusunda görüş birliğine varılan maddeler envanterden çıkarılmış, yerine uzmanların Türk toplumuna uygunluğu konusunda %70 görüş birliğine vardıkları başka maddeler eklenmiştir. Değerlendirme sonucunda Amerikan toplumu için; kadınsı özellikler olarak belirlenen, “neşeli, dalkavukluk yapan, yaltaklanan, sempatik, kolay aldanan, çocuksu” sıfatlar yerine “namuslu, gönül alan, ağır başlı, ciddi, fedakar, duygusal” sıfatları; erkeksilik özellikleri olarak belirlenen “bağımsız, atletik, kişiliği güçlü, çözümleyici, liderlik yeteneklerine sahip, kolay karar veren, kendi kendine yeterli, bireysel davranan, rekabetçi” sıfatları yerine de “gözüpek, sözünde duran, cömert, ailesine karşı sorumlu, otoriter, mantıklı davranan, duygularını açığa vurmeyen, kuralcı, katı davranan, idealist” sıfatları yerleştirilmiştir (Kavuncu, 1987).

Envanterin orijinal formunun iç tutarlılık alfa katsayıları iki farklı örneklem grubunda kadınsılık için .80 ile .82, erkeksilik için .86 ve .86 olarak bulunmuştur. Bem psikoloji bölümü öğrencisi 28 kız ve 28 erkek öğrenci üzerinde test tekrar test yöntemi ile dört haftalık arayla uygulama yapmış ve uygulamalar arasında kadınsılık için .90, erkeksilik için .90 korelasyon bulmuştur (Kavuncu. 1987).

Uyarlama çalışmalarında Kavuncu (1987), test tekrar test yöntemi ile 208 üniversite öğrencisine envanteri iki hafta arayla uygulamış ve güvenilirlik katsayıları olarak erkeksilik için .89, kadınsılık için ise .75 korelasyonlar elde etmiştir. Dökmen (1991) de 100 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı güvenilirlik çalışmasında, iki yarı güvenilirlik katsayısını kadınsılık için .77, erkeksilik için ise .71 olarak bulmuştur. Dökmen (1999)

tarafından yaşları 13-66 arasında değişen 989 denek üzerinde yapılan bir diğer çalışmada ise, alfa iç tutarlılık katsayısı kadınsılık için .73, erkeksilik için ise .75 bulunmuştur (Dökmen, 1999).

Kavuncu (1987) Türk toplumuna uyarlanan envanterin geçerliliğini belirlemek için benzer ölçekler geçerliğini kullanmış; bu amaçla MMPI'ın Maskulinite-Femininite (MF) alt ölçeği ile Bem Cinsiyet Rolü Envanterini 33 kişilik bir gruba aynı anda uygulamıştır. Sonuçta MF ile BCRE'nin erkeksilik alt ölçeği arasında .40, kadınsılık alt ölçeği arasında ise .73 korelasyon bulunmuştur. Elde edilen korelasyonlar kadınsılık için anlamlı ancak erkeksilik için anlamlı değildir (Kavuncu, 1987).

Dökmen (1991) tarafından tekrarlanan gerçekleştirilen bir diğer geçerlik çalışmasında ise yine benzer ölçekler geçerliğine bakılmıştır. Bu amaçla 100 üniversite öğrencisine Kandiyoti tarafından geliştirilen “Cinsiyet Rollerine İlgili Kalıp Yargı Ölçeği”nin Kadınlık ve Erkeklik alt ölçekleri ile BCRE'nin kadınsılık ve erkeksilik alt ölçekleri aynı anda uygulanmış ve aralarındaki korelasyonlar erkeksilik için .63, kadınsılık için .51 bulunmuştur.

3.3.2. Öfke Tarzı Ölçeği (ÖTÖ)

Öfke Tarzı Ölçeği (ÖTÖ) 1983'de Spielberger tarafından geliştirilen (The State Trait Anger Scale- STAS) ve Özer (1994) tarafından Türkiye'ye uyarlanan Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği'nin (SÖÖTÖ) her biri 8 maddeden oluşan üç alt ölçeğinden oluşmaktadır. Alt ölçeklerden biri öfkenin bastırılarak içte tutulmasını (ÖFKE-İÇTE); biri dışavurumunu (ÖFKE-DIŞTA) diğeri de öfkenin mantığa bürünme, bastırma ya da inkar gibi savunmalarla kontrol edilmesini (ÖFKE-KONTROL) ölçmeyi amaçlamaktadır (Özer, 1994). Öfke tarzı ölçeğinde maddeler, ölçeğin İngilizce orijinaline bağlı kalınarak rastgele bir dağılıma göre sıralanmışlardır. Likert tipi olan ölçekte her beş maddede bir “ÖFKELENDİĞİMDE YA DA KIZDIĞIMDA” ortak cümlesi tekrarlanmaktadır. Kişi her bir maddeyi okuduktan sonra yanıtını (1) “Hiçbir Zaman”, (2) “Bazen”, (3) “Çoğu Zaman” ve (4) “Hemen Her Zaman” seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtir. Ölçekteki her madde düzdür ve öfkenin yokluğundan değil

varlığından hareketle ölçüm yapar. Ölçeklerin her birinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 32'dir. Puanın yüksekliği kişinin söz konusu öfke ifade tarzındaki düzeyinin yüksekliğine işaret eder (Özer, 1994).

Öfke Tarzı Ölçekleri'nin Türk toplumuna uyarlanmasına ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi ile başlanmış ve çeviri süreci iki aşamadan oluşmuştur. İlk aşamada ölçek maddeleri doktora derecesi olan Türkçe ve İngilizce dillerine eşdeğerde hakim beş psikoloğa verilmiştir. Her birinden ölçek maddelerini, içeriği en iyi yansıtacak şekilde Türkçe'ye çevirmeleri istenmiştir. Beş kişiden oluşan bu hakem grubunun her bir madde üzerinde sergiledikleri benzerlikler ve farklılıklar incelendikten sonra her bir maddenin İngilizce orijinalinin altına hakemlerden elde edilen seçenekler sıralanmıştır. Herhangi bir hakemin çevirisi, diğer her hangi bir hakemin çevirisine tıpatıp uygun olmadığı takdirde incelemeye alınarak katı bir standart uygulanmıştır. Bu şekilde oluşturulan ölçekler ikinci aşamada yine her iki dile de hakim 25 kişilik bir başka gruba verilmiştir. Grup üyelerinin her birinden İngilizce maddeyi okumaları ve Türkçe çeviri seçenekleri arasında anlamı en iyi şekilde yansıtanı işaretlemeleri istenmiştir. Çeviri seçenekleri arasında çoğunluk tarafından işaretlenen seçenek söz konusu madde için Türkçe seçenek olarak kabul edilmiştir.

Çeviri aşamasından sonra ise ölçek ilk olarak 52 üniversite, 53 lise son, 113 hemşirelik meslek lisesi öğrencisi ile 78 yönetici ve psikolojik danışma için başvuruda bulunmuş nörotik gruba uygulanmıştır. Bu çalışma sonrasında öfke tarz ölçeğindeki üç maddenin madde bırakma ve faktör ağırlıklarının düşük olması nedeniyle ifade edilişlerinde değişiklik yapılmıştır. Bu düzeltmelerden sonra 81 hipertansiyon hastası üzerinde öfke ölçeklerinin kavram geçerliliği araştırılmış, son olarak da 98 üniversite ve 134 hemşirelik meslek lisesi öğrencileri üzerinde ölçeğin faktör yapıları incelenmiştir (Özer, 1994).

Asıl formun Spielberger tarafından yapılan güvenilirlik çalışmalarında ölçeğin iç tutarlılığını sınamak için madde toplam puan korelasyonları .14 ile .56 arasında; Cronbach Alfa değerleri ise .73 ile .84 arasında bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997). Özer (1994) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmalarında ise tüm grup verileri üzerinden

elde edilen Cronbach Alfa değerleri ayrı ayrı hesaplanmıştır. İç tutarlılık kontrol altına alınmış öfke boyutu için (ÖFKE-KONTROL) .81 ile .90 arasında, dışa vurulmuş öfke boyutu için (ÖFKE-DIşTA) .72 ile .91 arasında ve ie ynlendirilmış öfke boyutu için (ÖFKE-İÇTE) .61 ile .77 arasında bulunmuştur (zer, 1994).

Spielberger tarafından yapılan asıl formun geçerlik çalışmalarında ölçeğin Buss-Durke Hostilite leği ile korelasyonu .66 ile .73 arasında; Shullz Açık Hostilite leği ile olan korelasyonu .27 ile .32 arasında; Durumluk fke leği ile korelasyonu .22 ile .44 arasında bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlıdır (Savaşır ve şahin, 1997). Özer (1994) tarafından yapılan geçerlik çalışmalarında ise benzer ölçekler geçerliği yöntemi uygulanmıştır. Yapılan geçerlik çalışmalarında öfke tarzı leklerinin; Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ve fke Envanteri ile olan korelasyonlarına bakılmış ve elde edilen korelasyonların .01 ve .001 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur (zer, 1994). Ayrıca ölçeğin faktör yapılarını belirlemek için, veriler varimax tekniği ile 3'l faktör analizine tabi tutulmuş ve ölçeğin faktör yapısının orijinal ölçeğin faktör yapısını yansıttığı belirlenmiştir. 1. faktör "Kontrol Altına Alınmış fke", 2. faktör 8 maddelik "Dışavurulmuş fke" 3. faktör ise 8 maddelik "İe Yneltilmış fke" boyutunda oluşmuştur (Savaşır ve şahin, 1997). Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda ulaşılan sonuçlar ölçeğin bireylerin öfke tarzlarını belirlemek için uygun olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Utangaçlık leği (U)

Utangaçlık leği ilk kez 1990'da Cheek tarafından geliştirilen ve Güngör (2000, 2001) tarafından Türk toplumuna uyarlanan likert tipi bir ölçektir. Ölçek bireylerin çeşitli durumlarda, genelde kendilerini ne kadar utangaç olarak algıladıklarını ölçmeye yönelik 20 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden ölçekteki her bir maddenin karşısında yer alan (1) Bana Hiç Uygun Değil, (2) Uygun Değil, (3) Kararsızım, (4) Bana Uygun ve (5) Bana ok Uygun seçeneklerden birisini seçmeleri istenmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Puanın yüksek olması, bireyin kendisini utangaç olarak algıladđı biminde değerlendirilmektedir (Güngör, 2001).

Ölçeğin geliştirilme çalışmalarında iki aşamalı bir yol izlenmiştir. İlk olarak Cheek tarafından geliştirilen ve geçerliği (.96) ve güvenirliği (.88) yüksek olan ‘Shyness Scale’ Utangaçlık Ölçeği’nin Türkçe’ye çevrilmesi ile başlanmıştır. Orijinali 13 madde olan ölçek, İngilizce ve Türkçe’yi iyi bilen bir kişi, ayrıca Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman ve İngilizce’yi iyi bilen ikinci bir kişi tarafından ayrı ayrı Türkçe’ye çevrilmiştir. Türkçe’ye çevrilen ölçek, psikolojik danışma ve rehberlik alanında uzman 10 öğretim elemanına verilmiş ve kendilerinden Türkçe’ye çevrilmiş maddeleri, “utangaçlığı yansıtmıyorsa yansıtmadığı” açısından incelemeleri istenmiştir. Öğretim elemanlarının incelemesi sonucunda bazı ifadeler değiştirilerek ölçeğin çeviri işlemi tamamlanmıştır (Güngör, 2001).

İkinci aşamada ise Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi ve Ticaret Turizm Fakültesi’nin çeşitli sınıflarında öğrenim gören kız ve erkek 300 öğrenciye “kendilerini hangi durumda utangaç hissettiklerine” ilişkin açık uçlu bir soru sorulmuş ve öğrencilerden alınan cevaplar listelenmiştir. Listeleme sırasında benzer ve birbirine yakın olan anlatımlar birleştirilmiştir. Ayrıca öğrencilerden elde edilen maddelerden, Cheek’in utangaçlık ölçeğindeki ile aynı ve benzer olan maddeler çıkarılmıştır. Sonuçta öğrencilerden elde edilen 7 madde Cheek’in 13 maddelik ölçeğine eklenmiş ve 20 maddelik yeni bir ölçek oluşturulmuştur (Güngör, 2001).

Ölçeğin güvenirliği test tekrar test ve iç tutarlık olmak üzere iki yolla hesaplanmıştır. Ölçek üç hafta ara ile 78 üniversite öğrencisine uygulanmış ve uygulamalar arasında .83 korelasyon bulunmuştur. İç tutarlılığını belirlemek için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak bulunmuştur (Güngör, 2001).

Ölçeğin maddelerinin yapı geçerliliğini, çok boyutlu olup olmadığını anlamak amacıyla temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda 20 maddenin toplam 3 faktörde toplandığı; ancak maddelerin faktör yükleri incelendiğinde 20 maddenin tümünün 1. faktörde toplandığı görülmüş ve ölçeğin tek boyutlu olduğu sonucuna varılmıştır. Faktörün öz değerleri incelendiğinde, birinci faktörün özdeğerinin 7.78 olduğu görülmüştür. Bu durum ölçeğin aynı zamanda yapı geçerliliğinin de olduğunu göstermiştir (Güngör, 2001).

Ölçeğin geçerlik çalışması için ayrıca benzer ölçekler geçerliği yöntemi uygulanmıştır. Bu amaçla 84 kişilik bir öğrenci grubuna Utangaçlık Ölçeği ile birlikte “Sosyal Durumlarda Kendini değerlendirme Envanteri” (SDKDE) uygulanmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. SDKDE sosyal kaygı düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan bir ölçektir. Ölçek sosyal kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Elde edilen puanlara göre Utangaçlık Ölçeği ile SDKDE nin kaygı ve kaçınma düzeylerinin toplam puanları arasındaki korelasyon .71, utangaçlık ile kaçınma boyutu arasındaki korelasyon ise .78 olarak bulunmuştur (Güngör, 2001).

Ölçeğin geçerlik ve güvenirliği ile ilgili yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular ölçeğin gençler ve yetişkinlerin utangaçlık düzeylerini belirlemede uygun bir araç olduğunu göstermektedir (Güngör, 2001).

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu (Ek-4) araştırmacı tarafından öğrencilerin yaşı ve cinsiyetlerini belirlemek amacıyla oluşturulmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş ve cinsiyetleri Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Yaş ve cinsiyete ilişkin maddelerin her biri için seçenekler sunulmuş ve öğrenciden kendisine uygun olan seçeneği işaretlemesi istenmiştir. Formun başında araştırmacının amacı ve Kişisel Bilgi Formu'nun doldurulması ile ilgili kısa bir açıklama bulunmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması, Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu ve ölçeklerin uygulamalarına 2006-2007 eğitim-öğretim yılı güz dönemi sonlarında başlanmış ve uygulamalar bahar dönemi ortalarına kadar sürmüştür. Uygulamalardan önce Anadolu Üniversitesi Rektörlüğünden gerekli izin alındıktan sonra (Ek-5), fakültelerin ilgili yöneticileri ile görüşülmüş, uygulama için gün ve saat belirlenmiştir. Belirlenen gün ve saatlerde sınıfta bulunan öğrencilerden gönüllü olarak katılmak isteyenlere ölçek setleri uygulanmıştır.

Uygulama öncesinde araştırmanın amacı, önemi ve ölçeklerin nasıl yanıtlanacağına ilişkin öğrencilere bilgi verilmiştir. Verilerin gizli tutulacağı, elde edilen verilerin araştırma dışında herhangi bir amaçla kullanılmayacağı belirtilmiş ve katılımcıların isim ve başka tanıtıcı bilgi yazmalarının gerekli olmadığı anlatılmıştır. Katılımcılar ölçme araçlarını yaklaşık 25 dakikada tamamlamışlardır.

Veriler çözümlenmeden önce toplanan 1389 Adet ölçek seti ayrı ayrı incelenmiş, yönergelere uygun doldurulmamış (hatalı veya eksik doldurulmuş) olan uygulamalar değerlendirme dışında bırakılmış, geriye kalan 1045 adet ölçek seti çözümlenmeye dahil edilmiştir. Değerlendirmeye alınan ölçek seti sayısı evrenin yaklaşık % 9'una karşılık gelmektedir.

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen bilgilerin çözümlenmesi “SPSS 10.0.0. for Windows” paket programı ile bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi sırasında, betimleyici istatistiklerin yanı sıra, t testi ve varyans analizi uygulanmıştır. Analizlerde öncelikle varyansların homojen olup olmadığı Levene Testi ile belirlenmiştir. Varyansların homojenliği durumunda varyans analizi, varyansların homojen olmadığı durumlarda ise parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunun önemli bulunduğu durumlarda, farkın hangi ortalamalar arasındaki farklardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılmıştır. Kruskal Wallis Testinin sonucunun önemli bulunduğu durumlarda ise, farkın kaynağını belirlemek amacıyla olası tüm ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. İstatistiksel çözümlenmeler için anlamlılık düzeyi bazı durumlarda .05; bazı durumlarda ise .0001 olarak alınmıştır. Anlamlı bulunan sonuçların etki büyüklüğü ise (eta kare/eta square) küçük düzeydeki etki için .01, orta düzeydeki etki için .06; büyük düzeydeki etki için ise .14 (Pallant, 2003) olarak alınmıştır.

Dördüncü Bölüm

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın temel amacı doğrultusunda elde edilen bulgularla bunların yorumlarına yer verilmiştir. Bulgular ve yorumların sunulmasında, araştırmanın alt amaçları sırasıyla ele alınmıştır.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerinin Dağılımına İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmanın birinci alt amacını oluşturan üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerinin dağılımına ilişkin bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerinin Dağılımı

Cinsiyet Rolü	f	%
Erkeksi	224	21,4
Kadınsı	265	25,4
Androjen	253	24,2
Belirsiz	303	29,0
Toplam	1045	100

Tablo 2 incelendiğinde toplam 1045 üniversite öğrencisinin %21,4’nün erkeksi, %25,4’nün kadınsı, %24,2’sinin androjen ve %29’unun da belirsiz cinsiyet rolüne sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre örnekleme giren üniversite öğrencilerinin dört farklı cinsiyet rolüne, birbirine oldukça yakın oranlarda dağıldığı görülmektedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan kimi araştırmalarda, androjen cinsiyet rolü yönelimi olan bireylerin tüm örneklem içindeki oranları birbirine yakın ve yüksektir. Bu araştırmada androjen cinsiyet rolünün tüm örneklem içindeki oranı %24,2 olarak bulunmuştur. Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları

araştırmalarda; Türküm (2005) androjen cinsiyet rolünün tüm örneklem içindeki oranını %23,6; Dökmen (1999) %25, Kavuncu (1987) ise %34 olarak belirlemiştir. Buna karşın toplumun pek çok kesimini içeren bir örneklem üzerinde yapılan bir araştırmada (Girginer, 1994) androjen cinsiyet rolüne sahip bireylerin tüm örneklem içindeki oranının %2,23 gibi oldukça düşük olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırmanın Türküm (2005), Dökmen (1999) ve Kavuncu (1987) tarafından gerçekleştirilen araştırmaların sonuçları ile büyük ölçüde tutarlı olması, buna karşın Girginer'in (1994) araştırması ile önemli ölçüde tutarsız olması, bu durumun araştırma örneklemine alınan katılımcıların nitelikleriyle ilişkili olabileceğini akla getirmektedir. Nitekim ilk üç araştırma ile bu araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların tümü üniversite öğrencisi iken, geniş bir toplum kesimini örnekleyen Girginer'in (1994) araştırmasında yer alan üniversite düzeyinde eğitim gören katılımcı oranının çok daha düşük düzeyde olacağı açıktır. Bu araştırmadaki katılımcılar arasında geleneksel cinsiyet rollerinden uzaklaşmış olanların oranlarının yüksek olması, İnelmen'in (1996) de işaret etmiş olduğu gibi, katılımcıların eğitim düzeylerinin yüksek olması ile ilişkili bir durum olabilir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yaşama Biçimi (İçe Yöneltilmiş Öfke, Dışa Yöneltilmiş Öfke, Öfke Kontrolü) Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada ikinci alt amaç olarak belirlenen, üniversite öğrencilerinin öfke yaşama biçimi düzeylerine ilişkin; içe yöneltilmiş öfke alt ölçeği, dışa yöneltilmiş öfke alt ölçeği ve öfke kontrolü alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamaları, standart sapmaları, ölçekten elde edilen en düşük ve en yüksek puanlar ile puanlara ilişkin yüzdellikler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yaşama Biçimi (İçe Yöneltilmiş Öfke, Dışa Yöneltilmiş Öfke, Öfke Kontrolü) Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Öfke İfade Biçimi	n	\bar{X}	s	Ölçekten Elde Edilen Puan		Ölçekten Elde Edilebilecek Puan		Yüzdeler		
				min.	max.	min.	max.	%25	%50	%75
				İçe Yöneltilmiş Öfke Puanı	1045	18,04	4,09	8	31	8
Dışa Yöneltilmiş Öfke Puanı	1045	17,05	4,09	8	32	8	32	14	17	20
Öfke Kontrol Puanı	1045	21,65	4,5	8	32	8	32	18	22	25

Tablo 3'te üniversite öğrencilerinin içe yöneltilmiş öfke alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamasının 18,04; standart sapmasının ise 4,09 olduğu görülmektedir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 32 iken; katılımcıların elde ettikleri en düşük puan 8, en yüksek puan 31'dir. Elde edilen içe yöneltilmiş öfke puanları yüzdeler açısından incelendiğinde birinci yüzdeler diliminde yer alan katılımcıların puanlarının 8 ile 15 arasında, dördüncü yüzdeler diliminde yer alan katılımcıların puanlarının ise 21 ile 31 arasında değiştiği gözlenmektedir. Ayrıca örneklemin ikinci ve üçüncü çeyreğinin oluşturduğu orta grubun puanlarının ise 15 ile 18 arasında değiştiği görülmektedir.

Ayrıca Tablo 3'te üniversite öğrencilerinin dışa yöneltilmiş öfke alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamasının 17,05; standart sapmasının ise 4,09 olduğu görülmektedir. Katılımcıların ölçekten elde edilebilecek en düşük ve en yüksek puanları aldıkları görülmektedir. Öte yandan elde edilen dışa yöneltilmiş öfke puanları yüzdeler açısından incelendiğinde ise birinci yüzdeler diliminde yer alan katılımcıların puanlarının 14'ten düşük olduğu, dördüncü yüzdeler diliminde yer alan katılımcıların puanlarının ise 20'den yüksek olduğu görülmektedir. Örneklemin ikinci ve üçüncü çeyreğinin oluşturduğu orta grubun puanlarının ise 14 ile 17 arasında değiştiği görülmektedir.

Tablo 3'te ayrıca üniversite öğrencilerinin öfke kontrolü alt ölçeğinden elde ettikleri puan ortalamasının 21,65; standart sapmasının ise 4,5 olduğu görülmektedir. Katılımcıların ölçekten elde edilebilecek en düşük ve en yüksek puanları aldıkları görülmektedir. Öte yandan elde edilen öfke kontrol puanları yüzdeler açısından incelendiğinde ise birinci yüzdeler diliminde yer alan katılımcıların puanlarının 18'ten düşük, dördüncü yüzdeler diliminde yer alan katılımcıların puanlarının ise 25'den yüksek olduğu görülmektedir. Örneklemin ikinci ve üçüncü çeyreğinin oluşturduğu orta grubun puanlarının ise 18 ile 22 arasında değiştiği görülmektedir.

Katılımcıların içe yöneltilmiş öfke, dışa yöneltilmiş öfke ve öfke kontrolüne ilişkin en düşük puanların 8, en yüksek puanların ise 32 olabileceğinden hareketle, bu üç tür öfke yaşama biçimini orta düzeyde yaşayan bir katılımcının puanlarının 20 civarında olması beklenmektedir. Tablo 3'teki veriler ise katılımcıların yaklaşık %75'inin içe yöneltilmiş öfke puanı ile dışa yöneltilmiş öfke puanının orta düzeyin altında olduğuna işaret etmektedir. Bir başka deyişle katılımcılar arasında içe ve dışa yönelik öfkeyi orta düzeyden daha yüksek bir düzeyde yaşayanların oranı %25 olmaktadır. Katılımcılar arasında içe yöneltilmiş öfke ile dışa yöneltilmiş öfkeyi orta düzeyin üzerinde yaşayanların oranlarının (%25) birbirine çok yakın olmasını, katılımcıların içe yöneltilmiş öfke ve dışa yöneltilmiş öfke puan ortalamalarının birbirine çok yakın olması (18,04 ve 17,05) da desteklemektedir.

Katılımcıların öfke kontrolü puanları incelendiğinde, yarıdan çoğunun orta düzey bir öfke kontrolü için gerekli puan olan 20 puandan daha yüksek puan elde ettikleri anlaşılmaktadır. Bir başka deyişle katılımcıların yarıdan fazlası orta düzeyin üzerinde bir öfke kontrolü sergilerken, yaklaşık yarıya yakını da öfkelerini kontrol edebilmede oldukça zorlanmaktadırlar.

Sonuç olarak katılımcılar arasında içe ve dışa yönelik öfkeyi orta düzeyin üstünde yaşayanların oranı (%25), öfkelerini orta düzeyin üstünde kontrol edebilenlerin oranına göre (yaklaşık %50) daha düşüktür. Nitekim katılımcıların öfke kontrol alt ölçeğinden elde etmiş oldukları puan ortalamasının, diğer alt ölçeklerden elde etmiş oldukları ortalama puanlara göre daha yüksek olması katılımcıların öfkelerini kontrol edebilmede

oldukça başarılı olduklarını, bu durumun ise katılımcıların içe ve dışa yönelik öfkeyi daha düşük oranlarda yaşamalarının nedenlerinden biri olabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar, Sala'nın (1997) 424 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmiş olduğu, üniversite öğrencilerinin, arkadaş ilişkilerinde yaşadıkları sorunlar ve kimliklerine yönelik olarak algıladıkları olumsuz olaylar nedeniyle en fazla başvurdukları duygunun öfke olmasına karşın, çoğu zaman öfkelerini kontrol edebildikleri yönündeki bulguları ile benzerlik göstermektedir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin nasıl olduğu üçüncü alt amaç olarak belirlenmişti. Bu amaç doğrultusunda üniversite öğrencilerinin utangaçlık ölçeğinden elde ettikleri puan ortalaması, standart sapması, ölçekten elde edilen en düşük ve en yüksek puanlar ile puanlara ilişkin yüzdeler Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

	n	\bar{X}	s	Elde Edilen Puan		Ölçekten Elde Edilebilecek Puan		Yüzdeler		
				min.	max.	min.	max.	%25	%50	%75
Utangaçlık Puanı	1045	50,89	14,07	22	91	20	100	40	50	60

Tablo 4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin utangaçlık ölçeğinden elde ettikleri puan ortalaması 50,89; standart sapması ise 14,07'dir. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100 iken; katılımcıların elde ettikleri en düşük puan 22, en yüksek puan ise 91'dir. Elde edilen utangaçlık puanları yüzdeler açısından incelendiğinde, birinci yüzdeler diliminde yer alan katılımcıların puanlarının 20 ile 40 arasında, dördüncü yüzdeler diliminde yer alan katılımcıların puanlarının ise 60 ile 91 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca örneklemin ikinci ve üçüncü çeyreğinin oluşturduğu orta grubun puanlarının ise 40 ile 60 arasında değiştiği görülmektedir. Bu puanlar; en düşük puanın 20'den başladığı göz ardı edilmeksizin, orta düzeydeki utangaçlık puanının 60 puana denk düşeceği ve bunun ölçekten alınabilecek en yüksek

puanla karşılaştırıldığında, üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun utangaçlık düzeylerinin orta düzeyin altında olduğu söylenebilir. Bir başka deyişle araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin utangaçlık ölçeğinden elde etmiş oldukları puan ortalamalarından hareket ederek, katılımcıların %75'inin orta düzeyden daha düşük, %25'inin ise orta düzeyin üstünde bir utangaçlık puanı elde etmiş olduğu söylenebilir.

Araştırma örneğinde yer alan üniversite öğrencilerinin ancak %25'lik bir bölümünün orta düzeyden daha yüksek bir utangaçlık düzeyi sergilediklerine işaret eden bu bulgular, çoğunlukla ailelerinden ayrı yaşayan ve kendi sorumluluklarını kendileri yerine getiren, dolayısıyla da diğerleri ile sürekli olarak iletişim ve etkileşim içinde olan toplumun bu kesimi için beklendiği bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Üniversite ortamındaki sosyal etkinlikler, kulüpler, sanat etkinlikleri gibi pek çok sosyal etkileşim olanağının, toplumun bu kesimindeki bireylere utangaçlık duyguları ile başa çıkabilmede önemli fırsatlar sunduğu söylenebilir. Diğer taraftan eğitim sürecinin kendisi de bireyin kendi kişisel gelişiminde olumlu etkiye sahip olmakla, bireylerin utangaçlık düzeylerinin düşmesine yol açabilir. Nitekim bireylerin eğitim düzeylerinin arttıkça utangaçlık düzeylerinin düştüğünü gösteren araştırma bulguları da (Erdal, 2003) bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Anadolu üniversitesine devam eden öğrencilerin büyük ölçüde orta ve alt sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerden geldiği düşünülürse, öğrencilerin %25 gibi küçümsenmeyecek bir bölümünün orta düzeyden daha utangaç olmaları, bu tür ailelerde yaygın olarak gözlenen geleneksel çocuk yetiştirme tarzları ile ilişkili olabilir. Bu araştırmadaki katılımcıların %25'i gibi küçümsenmeyecek bir bölümünün ise orta düzeyin üstünde utangaçlık sergilemeleri, eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin utangaçlık düzeylerinin düştüğüne ilişkin araştırma bulguları (Erdal, 2003) ile çelişir görünmektedir.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerine Göre Öfke İfade Biçimlerine (İçerilemiş Öfke, Dışarı Yöneltilmiş Öfke ve Öfke Kontrolü) İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmanın dördüncü alt amacı farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke ifade biçimlerinin (içerilemiş öfke, dışarı yöneltilmiş öfke ve öfke kontrolü)

farklılaşp farklılaşmadığını incelemektir. Bu amaçla farklı cinsiyet rol gruplarına ilişkin elde edilen öfke ifade biçimi puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerine Göre Öfke İfade Biçimlerine (İçer Yöneltilmiş Öfke, Dışa Yöneltilmiş Öfke ve Öfke Kontrolü) İlişkin Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Cinsiyet Rolü	Öfke İfade Biçimi								
	İçer Yöneltilmiş Öfke			Dışa Yöneltilmiş Öfke			Öfke Kontrolü		
	n	\bar{X}	s	n	\bar{X}	s	n	\bar{X}	s
Erkeksi	224	17,66	4,03	224	18,10	4,44	224	21,26	4,71
Kadınısı	265	18,21	4,20	265	15,67	3,44	265	22,05	4,21
Androjen	253	17,98	4,12	253	17,10	4,00	253	22,45	4,49
Belirsiz	303	18,24	4,02	303	17,43	4,10	303	20,92	4,48
Toplam	1045	18,04	4,09	1045	17,05	4,09	1045	21,65	4,50

Tablo 5’te görüldüğü gibi farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke ifade biçimlerinin her birinin puan ortalamaları dağılımlarının birbirlerine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin içe yöneltilmiş öfke puan ortalamaları incelendiğinde, grupların içe yöneltilmiş öfke puan ortalamalarının; dışa yöneltilmiş öfke puan ortalamaları ve öfke kontrolü puan ortalamalarına göre birbirlerine daha da yaklaştığı görülmektedir. Katılımcıların öfke kontrol puan ortalamaları dağılımından; androjen ve kadınısı cinsiyet rolüne sahip bireylerin belirsiz cinsiyet rolüne sahip olanlardan daha yüksek öfke kontrol puan ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir.

Cinsiyet rol gruplarının öfke ifade biçimlerinden içe yöneltilmiş öfke, dışa yöneltilmiş öfke ve öfke kontrolüne ilişkin puan ortalamaları arasında gözlenen farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla önce grupların puanlarının varyanslarının homojenliği Levene Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları, öfke ifade biçimlerinden içe yöneltilmiş öfke ve öfke kontrolü puanları için puanların ortalamalarının homojen olduğunu göstermiş ve sonrasında bu öfke biçimleri için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Ancak dışa yöneltilmiş öfke puanlarının varyanslarının homojen olmadığı belirlenmiş ve Kruskal Wallis Testi yapılmıştır.

Öğrencilerin İçe Yöneltilmiş Öfke Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine göre içe yöneltilmiş öfke puanlarına ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin İçe Yöneltilmiş Öfke Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

İçe Yöneltilmiş Öfke	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri	p Değeri
Gruplar Arası	53,282	3	17,761	1,063	.364*
Grup İçi	17394	1041	16710		
Toplam	17448	1044			

*p<.05

Tablo 6’da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine göre içe yöneltilmiş öfke düzeyleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Araştırmanın bu bulgusu Kopper ve Epperson’un (1991) araştırma bulguları ile kısmen örtüşmektedir. Kopper ve Epperson da (1991) kadınsı, erkeksi ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireyler arasında öfkenin içe yöneltilmesi bakımından anlamlı bir fark olmadığını belirlemiştir. Araştırmanın üniversite öğrencilerinin içe yöneltilmiş öfke düzeyleri arasında fark olmadığı yönündeki bulgusu, üniversite öğrencilerinin öfkelerini içe yöneltmektense, öfkelerini ifade etmeye daha eğilimli olduklarını düşündürmektedir.

Öğrencilerin Dışa Yöneltilmiş Öfke Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine göre dışa yöneltilmiş öfke puanlarının varyanslarının homojen olmaması nedeniyle Kruskal Wallis Testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarının anlamlı çıkması nedeniyle farkın kaynağı Mann-Whitney U Testi ile belirlenmiş ve buna ilişkin bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerine Göre Dışa Yöneltilmiş Öfke Puanlarına İlişkin Kruskal Wallis Analizi ve İkili Karşılaştırmalar İçin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet Roller	n	Sıra Ortalaması	χ^2	p Değeri	Mann-Whitney U Testi ile Anlamlı Olan İkili Karşılaştırma Sonuçları
Erkeksi	224	592,73	41,98	.000*	erkeksi > kadınsı erkeksi > androjen androjen > kadınsı belirsiz > kadınsı
Kadınsı	265	426,24			
Androjen	253	530,79			
Belirsiz	303	549,57			
Toplam	1045				

*p<.0001

Tablo 7’de görülebileceği gibi üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine göre dışa yöneltilmiş öfke puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu farklılıkların kaynağını belirlemek için yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda; erkeksi cinsiyet rolüne sahip katılımcıların kadınsı ve androjen cinsiyet rolüne sahip olanlardan, androjen ve belirsiz cinsiyet rollerine sahip olanların ise kadınsı olanlardan anlamlı biçimde daha yüksek dışa vurulmuş öfke düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Diğer gruplara ilişkin olası ikili karşılaştırmaların ise anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine göre dışa yöneltilmiş öfke puanları ile ilgili olarak bu araştırmadan elde edilen bulgular, literatürdeki bazı araştırma sonuçları ile (Milovchevich ve ark., 2000) birebir, bazı araştırma sonuçlarıyla da (Kopper ve Epperson, 1991) kısmen örtüşmektedir. Bu araştırmada, öfkenin dışa yöneltilmesi bakımından cinsiyet rol grupları içinde erkeksilerin en yüksek ($\bar{X}=18,10$), kadınsı cinsiyet rolüne sahip bireylerin ise en düşük puanı ($\bar{X}=15,67$) elde ettikleri görülmektedir. Bu bulgu da Milovchevich ve ark. (2000) tarafından yapılan araştırma bulguları ile birebir örtüşmektedir. Diğer taraftan Kopper ve Epperson’un (1991) erkeksi bireylerin dışa yöneltilmiş öfke düzeyinin, diğer tüm cinsiyet rollerine sahip bireylerin dışa yöneltilmiş öfke düzeylerinden yüksek olduğu yönündeki bulgusu da bu araştırma sonucu ile uyumludur. Ancak bu araştırmada kadınsı bireyler, öfkenin dışa yöneltilmesi bakımından en düşük puanı alan cinsiyet rol grubu iken, Kopper ve Epperson (1991) en düşük dışa yöneltilmiş öfke düzeyini belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylerden elde etmişlerdir.

Araştırmanın erkeksi bireylerin tüm cinsiyet rol grupları içinde en yüksek dışa yöneltilmiş öfke düzeyine sahip olduklarına işaret eden bulgusunun yabancı literatürdeki araştırma bulguları (Lerner, 1989; Stoppard, 1996) ile de uyumlu olması, evrensel bir anlayış olarak öfkenin kadınlardan daha çok erkeklere özgü bir duygu olarak yansımalarının sonucu gibi görünmektedir. Erkeksi bireylerin çoğunluğunun biyolojik cinsiyet bakımından da erkek oldukları düşünüldüğünde, bu durumun, erkeklerin kadınlara göre öfkelerini kolayca ifade edebildikleri, hatta öfkelerini ifade etmeleri yönünde cesaretlendirildikleri; buna karşın kadınların ise öfke duygularını yaşamada pek de özgür olamadıkları ve öfkenin ifade edilmesinin kadınsı olmamakla özdeş algılandığına ilişkin (Lerner, 1989; Stoppard, 1996) görüşlerce de desteklendiği söylenebilir.

Öğrencilerin Öfke Kontrol Puanlarına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine göre öfke kontrol düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla elde edilen puanlara ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Öfke Kontrol Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Öfke Kontrolü	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri	p Değeri	Etki Büyüklüğü (eta-kare)
Gruplar Arası	402,000	3	134,000	6,719	.000*	.02
Grup İçi	20759	1041	19,942			
Toplam	21161,812	1044				

*p<.0001

Tablo 8’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine göre öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Farklı cinsiyet rollerinin, dışa yöneltilmiş öfke düzeyini anlamlı biçimde farklılaştırmasına karşın, cinsiyet rollerinin öfke kontrol düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün (eta-kare) küçük olduğu (.02) görülmektedir. Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerine Göre Öfke Kontrol Puanlarına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

Cinsiyet Roller	Erkeksi	Kadınsı	Androjen	Belirsiz
Erkeksi	...	0,79	1,19*	0,34
Kadınsı	0,40	1,14*
Androjen	1,53**
Belirsiz

* p<.05, ** p<.0001

Tablo 9'daki bulgulardan, üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine göre; androjen cinsiyet rolüne sahip olan üniversite öğrencilerinin öfke kontrol düzeylerinin (\bar{X} =22,45) hem erkeksi (\bar{X} =21,26) hem de belirsiz (\bar{X} =20,92) cinsiyet rolüne sahip olanlardan anlamlı biçimde daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca kadınsı cinsiyet rolüne sahip olanların öfke kontrol düzeyinin (\bar{X} =22,05) belirsiz cinsiyet rolüne sahip olanlardan (\bar{X} =20,92) anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer olası ikili karşılaştırmalar arasında görülen farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır.

Bu araştırmanın androjen cinsiyet rolüne sahip bireylerin erkeksi ve kadınsı bireylere göre daha yüksek öfke kontrol düzeyine sahip oldukları yönündeki bulgusu, Kopper ve Epperson'ın (1991) androjenlerin diğer cinsiyet rollerine sahip olanlara göre daha yüksek öfke kontrol düzeylerine sahip oldukları yönündeki araştırma bulgusu ile tutarlıdır. Kopper ve Epperson (1991) androjen bireylerin tüm cinsiyet rol grupları içinde öfkelerini en çok kontrol eden grubun androjen cinsiyet rolüne sahip bireyler olduğunu belirlemiştir. Ayrıca bu araştırmanın, erkeksi bireylerin öfke kontrol düzeylerinin androjenlerden daha düşük olduğu yönündeki bulgusu da yine hem Kopper ve Epperson (1991), hem de Milovchevich ve ark. (2000) tarafından yapılan araştırma bulguları ile kısmen uyumludur. Milovchevich ve ark. (2000) belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylerin öfke kontrol düzeylerinin, androjen ve erkeksi cinsiyet rolüne sahip bireylere göre daha yüksek olduğunu belirlemişken; bu çalışmada belirsiz cinsiyet rolüne sahip olan bireylerin öfke kontrol düzeylerinin androjen ve kadınsı cinsiyet rolüne sahip bireylerden daha düşük fakat erkeksilerle farklılaşmadığı bulunmuştur.

Çağdaş toplumlarda bireylerin hem kadınsı hem de erkeksi özellikleri bir arada göstermelerinin gerek psikolojik uyum için kolaylaştırıcı olması (Pei-Hui ve Ward, 1993; Bem, 1974) gerekse bu tür bireylerin içinde buldukları sosyal çevreyle, geleneksel rolleri benimseyen bireylere göre daha uyumlu olduklarının araştırma bulgularınca da desteklenmiş olması (Maness ve ark., 2000) doğrultusunda, androjen bireylerin, uyum için gerekli olan öfke kontrollerinin de yüksek olmasını beklenen bir sonuç olarak görmek gerekir. Diğer taraftan daha önce de belirtildiği gibi, erkeksi cinsiyet rolüne sahip bireylerin (erkeksi bireylerin çoğu aynı zamanda erkek biyolojik cinsiyete sahiptirler) öfkelerini gösterme bakımından toplum tarafından cesaretlendirilen, dolayısıyla da öfke kontrolü sağlamada en az baskı hisseden cinsiyet rol grubu olması (Lerner, 1989; Stoppard, 1996) nedeniyle erkeksi bireylerin öfkelerini kontrol etme eğiliminde olmamalarından ötürü öfke kontrol düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Ayrıca, cinsiyet rol grupları içinde belirsiz cinsiyet rolüne özgü davranış ve tutumlar toplum tarafından en az arzulanan özellikler olduklarından, bu özellikleri gösteren bireylerin toplum tarafından en az ödüllendirilen ve en az onay gören kişiler olmalarının (Mayer ve Sutton, 1996) bu cinsiyet rolüne sahip bireylerin uyum düzeylerini de düşürdüğü, dolayısıyla da öfke kontrol düzeylerini de olumsuz biçimde etkilemiş olduğu söylenebilir. Ayrıca kadınsı cinsiyet rolüne sahip bireylerin, belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylere göre öfke kontrol düzeylerinin yüksek olması, onların öfkelerini bastırmalarına yönelik toplumsal baskıyı daha fazla yaşamaları ile ilgili olabilir. Nitekim kadınsı bireylerin çoğunun aynı zamanda kadın biyolojik cinsiyetine sahip olmaları ve kadın biyolojik cinsiyete sahip bireylerin, erkeklere veya erkeksilere göre toplum tarafından öfkelerini bastırmaya teşvik edilmeleri, özellikle Türk toplumu gibi konformist olan toplumlarda yaygın olarak gözlenen olgusal bir durum gibi görünmektedir.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerine Göre Utangaçlık Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmanın beşinci alt amacı ile farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmadıkları belirlenmek istenmişti. Bu amaçla farklı cinsiyet rol gruplarına ilişkin elde edilen utangaçlık puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Cinsiyet Rolü	Utangaçlık Düzeyi		
	n	\bar{X}	s
Erkeksi	224	46,92	13,23
Kadını	265	54,27	14,04
Androjen	253	47,25	14,00
Belirsiz	303	53,90	13,35
Toplam	1045	50,89	14,07

Tablo 10'da görüldüğü gibi farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin utangaçlık puan ortalamaları arasında farklılıklar vardır. Puan ortalamaları incelendiğinde erkeksi cinsiyet rolüne sahip üniversite öğrencilerinin en düşük, kadını cinsiyet rolüne sahip üniversite öğrencilerinin ise en yüksek utangaçlık puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Ortalamalar arasındaki bu farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için önce puanların varyanslarının homojen olup olmadığı Levene Testi ile belirlenmiştir. Grupların varyanslarının homojen olması ($p>.05$) nedeniyle grupların puan ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Utangaçlık Düzeyi	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri	p Değeri	Etki Büyüklüğü (eta kare)
Gruplar Arası	12683,82	3	4227,94	22,702	.000*	.06
Grup İçi	193874,86	1041	186			
Toplam	206558,68	1044				

*p<.0001

Cinsiyet rollerine göre öğrencilerin utangaçlık düzeyi puan ortalamaları arasında gözlenen farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacı ile grup ortalamalarına uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçlarından elde edilen F değeri grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir ($F_{(3,1041)}=22.702$, $p<.0001$). Nitekim, Tablo 11’de farklı cinsiyet rollerinin utangaçlık düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün (eta-kare) orta düzeyde (.06) olduğu görülmektedir. Bu farklılığın hangi grup ortalamaları arasındaki farktan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerine Göre Utangaçlık Puanlarına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

Cinsiyet Roller	Erkeksi	Kadınısı	Androjen	Belirsiz
Erkeksi	...	7,36*	0,33	6,99*
Kadınısı	7,03*	0,37
Androjen	6,66*
Belirsiz

*p<.0001

Tablo 12 incelendiğinde de görülebileceği gibi, üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine göre; erkeksi cinsiyet rolüne sahip olanların utangaçlık düzeylerinin ($\bar{X}=46,92$) kadınısı cinsiyet rolüne sahip olanlarla ($\bar{X}=54,27$) belirsiz cinsiyet rolüne sahip olanlardan ($\bar{X}=53,90$) anlamlı biçimde daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca androjen cinsiyet rolüne sahip olanların utangaçlık düzeyinin de ($\bar{X}=47,25$) hem kadınısı cinsiyet rolüne sahip olanlardan ($\bar{X}=54,27$) hem de belirsiz cinsiyet rolüne

sahip olanlardan ($\bar{X} = 53,90$) anlamlı biçimde daha düşük olduğu bulunmuştur. Diğer cinsiyet rolü karşılaştırmalarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bir başka deyişle, katılımcıların cinsiyet rollerine ilişkin utangaçlık düzeyleri ile ilgili bulgulardan, erkeksi grup ile kadınsı grubun utangaçlık düzeylerinin, kadınsı grup lehine anlamlı bir biçimde farklı olduğu, buna karşın erkeksi ve androjen gruplarının her ikisinin utangaçlık düzeylerinin, hem kadınsı hem de belirsiz cinsiyet rolüne sahip olanlardan anlamlı derecede daha düşük olduğu anlaşılmaktadır. Britsch ve Wakefield'in (1998) gerçekleştirmiş oldukları bir araştırmanın bulguları, bu araştırmanın androjen bireylerin belirsiz cinsiyet rolüne sahip olan bireylerden daha az utangaçlık sergilediklerine işaret eden bulguları ile bire bir örtüşmektedir. Araştırmacıların söz konusu araştırmalarındaki, androjen bireylerin erkeksi bireylerden de anlamlı derecede düşük utangaçlık sergiledikleri yönündeki bulguları ise, bu araştırmayı desteklememiştir.

Androjen özelliklerin kişilerarası ilişkilerde etkililik ve kendine güvenle yakından ilişkili olduğu (Spence, 1982), buna karşılık utangaçlığın da kişinin sosyal girişimlerden geri durma ve etkileşimde bulunmaktan kaçınma ile karakterize olduğu (Zimbardo, 1979) düşünüldüğünde, bu araştırmada utangaçlık düzeyi en düşük olan gruplardan birinin androjenler olması beklendiği bir sonuç gibi görünmektedir. Bu araştırmada erkeksi cinsiyet rolüne sahip grubun utangaçlık düzeyinin düşük olması ise ülkemizdeki geleneksel cinsiyet rol yönelimine olan olumlu yaklaşım ve erkeksiliğin toplum tarafından sürekli pekiştirilerek teşvik edilmesi ile ilişkilendirilebilir. Erkeksi bireylerin daha girişken ve güvenli olmaları daha az utangaçlık sergilemelerine yol açmış olabilir.

4.6. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Öfke Yaşama Biçimi Düzeylerine (İçe Yöneltilmiş Öfke, Dışa Yöneltilmiş Öfke, Öfke Kontrolü) İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmanın altıncı alt amacı, farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öfke yaşama biçimi düzeylerini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda elde edilen bulgular; içe yöneltilmiş öfke, dışa yöneltilmiş öfke ve öfke kontrolü olmak

üzere üç başlık altında toplanarak veriler üzerinde yapılan istatistiksel işlemler Tablo 13 ile 18 arasında sunulmuştur.

Öğrencilerinin İçe Yöneltilmiş Öfke Düzeylerine İlişkin Bulgular

Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre içe yöneltilmiş öfke düzeylerine ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre İçe Yöneltilmiş Öfke Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Cinsiyet Roller	Kız			Erkek		
	n	\bar{X}	s	n	\bar{X}	s
Erkeksi	51	17,63	4,01	173	17,66	4,05
Kadını	228	18,10	4,06	37	18,89	5,00
Androjen	129	18,02	4,26	124	17,93	3,96
Belirsiz	159	17,67	3,75	144	18,86	4,22
Toplam	567	17,92	4,01	478	18,19	4,18

Tablo 13'teki bulgular, cinsiyet rollerine bakılmaksızın bir karşılaştırma yapıldığında, kızların ve erkeklerin içe yöneltilmiş öfke puan ortalamalarının ($\bar{X}=17,92$ ve $\bar{X}=18,19$) birbirine yakın düzeyde olduğunu göstermektedir. Cinsiyet rollerine göre ise kızların içe yöneltilmiş öfke puan ortalamaları dağılımının 17,63 ile 18,10 arasında; erkeklerin içe yöneltilmiş öfke puan ortalamaları dağılımının ise 17,66 ile 18,89 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca erkek ve kız grupları içinde, erkeksi kızların 17,63 ile en düşük; kadını erkeklerin ise 18,89 ile en yüksek içe yöneltilmiş öfke puan ortalaması elde etmiş oldukları anlaşılmaktadır.

Grupların ortalamaları arasında gözlenen bu farkların istatistiksel yönden anlamlılığını belirlemek için ilk önce varyansların homojenliği incelenmiştir. Varyansların homojen olması nedeniyle verilere 4x2 faktörlü desene uygun varyans çözümlemesi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14 Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre İçe Yöneltilmiş Öfke Puanına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri	p Değeri
A. Cinsiyet Rollerini	64,604	3	21,54	1,29	.275*
B. Cinsiyet	43,164	1	43,164	2,59	.108*
AxB (Cinsiyet Rollerini x Cinsiyet)	69,30	3	23,10	1,39	.245*
Hata	17267,414	1037	16,651		
Düzeltilmiş Toplam	17448,147	1044			

*p<.05

Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin içe yöneltilmiş öfke düzeyleri arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı Tablo 6’da verilmiş, cinsiyet rollerine göre içe yöneltilmiş öfke düzeyinin farklılaşmadığı bulunmuş idi. Nitekim Tablo 14’te de katılımcıların içe yöneltilmiş öfke düzeyinin, cinsiyet rollerine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Ayrıca Tablo 14’te “cinsiyet” değişkeninin de içe yöneltilmiş öfke puanları üzerinde anlamlı bir temel etkisi olmadığı görülmektedir. Aynı zamanda içe yöneltilmiş öfke düzeyleri yönünden, cinsiyet rollerine ilişkin gruplar ile cinsiyet arasındaki etkileşimin de anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Öğrencilerin Dışa Yöneltilmiş Öfke Düzeylerine İlişkin Bulgular

Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre dışa yöneltilmiş öfke düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla, gruplara ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Dışa Yöneltilmiş Öfke Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Cinsiyet Roller	Kız			Erkek		
	n	\bar{X}	s	n	\bar{X}	s
Erkeksi	51	19,49	4,53	173	17,69	4,34
Kadınsı	228	15,54	3,32	37	16,46	4,08
Androjen	129	16,96	4,05	124	17,24	3,96
Belirsiz	159	17,39	4,26	144	17,48	3,94
Toplam	567	16,74	4,05	478	17,41	4,11

Tablo 15'teki bulgular, cinsiyet rollerine bakılmaksızın bir karşılaştırma yapıldığında, kızların ve erkeklerin dışa yöneltilmiş öfke puan ortalamalarının ($\bar{X}=16,74$ ve $\bar{X}=17,41$) birbirine oldukça yakın düzeyde olduğunu göstermektedir. Cinsiyet rollerine göre ise kızların dışa yöneltilmiş öfke puan ortalamaları dağılımının 15,54 ile 19,49 arasında; erkeklerin dışa yöneltilmiş öfke puan ortalamaları dağılımının ise 16,46 ile 17,69 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca erkek ve kız grupları içinde, kadınsı kızların 15,54 ile en düşük; erkeksi kızların ise 19,49 ile en yüksek dışa yöneltilmiş öfke puan ortalaması elde etmiş oldukları anlaşılmaktadır.

Grupların ortalamaları arasında gözlenen bu farkların istatistiksel yönden anlamlılığını belirlemek için ilk önce varyansların homojenliği incelenmiştir. Varyansların homojen olmaması nedeniyle verilere 4x2 faktörlü desene uygun varyans çözümlemesi uygulanamamış bunun yerine Tablo 16'da belirtilen gruplar, farklı analiz yöntemleri ile karşılaştırılmıştır.

Cinsiyet rolleri açısından öğrencilerin dışa yöneltilmiş öfke düzeylerinin karşılaştırılması Tablo 7'de verilmiş ve cinsiyet rollerine göre öğrencilerin dışa yöneltilmiş öfke puan ortalamalarının anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuş idi. Bu nedenle bu değişken için yeniden analiz gerçekleştirilmemiştir. Cinsiyet açısından ise öğrencilerin dışa yöneltilmiş öfke puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Tek başına cinsiyet açısından incelendiğinde varyansların homojen olması nedeniyle t testi yapılmıştır. Analiz sonucunda erkeklerin dışa yöneltilmiş öfke düzeylerinin kızlardan anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t=2,68$, $sd=1043$, $p<.01$).

Öğrencilerin hem cinsiyet rolleri hem de cinsiyetleri birlikte dikkate alınarak dışa yöneltilmiş öfke puanlarının karşılaştırılmasında varyansların homojen olmaması nedeniyle Kruskal Wallis Testi uygulanmış, gruplar arasındaki farkın kaynağı ise Mann-Whitney U Testi ile belirlenmiştir. Buna ilişkin analiz sonuçları Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16. Farklı Cinsiyet Rollerine ve Cinsiyete Sahip Üniversite Öğrencilerinin Dışa Yöneltilmiş Öfke Düzeylerine İlişkin Kruskal Wallis Analizi ve İkili Karşılaştırmalar İçin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet Rollerini ve Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	χ^2	p Değeri	Mann-Whitney U Testi ile Anlamli Çıkan İkili Karşılaştırma Sonuçları
Erkeksi kız	51	696,38	51,71	.000*	erkeksi kız > kadınsı kız erkeksi kız > androjen kız erkeksi kız > belirsiz kız erkeksi kız > erkeksi erkek erkeksi kız > kadınsı erkek erkeksi kız > androjen erkek erkeksi kız > belirsiz erkek kadınsı kız > erkeksi erkek androjen kız > erkeksi erkek belirsiz kız > erkeksi erkek androjen erkek > erkeksi erkek belirsiz erkek > erkeksi erkek
Kadınsı kız	173	562,18			
Androjen kız	129	521,90			
Belirsiz kız	159	542,57			
Erkeksi erkek	228	417,18			
Kadınsı erkek	37	482,03			
Androjen erkek	124	540,05			
Belirsiz erkek	144	557,30			
Toplam	1045				

*p<.0001

Tablo 16’da görülebileceği gibi, üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolleri ile cinsiyetleri birlikte dikkate alındığında, öğrencilerin dışa yöneltilmiş öfke puanları arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bu farkın kaynağını belirlemek için yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, erkeksi cinsiyet rolüne sahip kızların; kadınsı kız, androjen kız, belirsiz kız, erkeksi erkek, kadınsı erkek, androjen erkek ve belirsiz erkeklere göre dışa yöneltilmiş öfke puan ortalamalarının anlamlı biçimde yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca erkeksi cinsiyet rolüne sahip erkeklerin ise; kadınsı kız, androjen kız, belirsiz kız, androjen erkek ve belirsiz erkeklere göre dışa yöneltilmiş öfke puan ortalamalarının anlamlı biçimde daha düşük olduğu görülmektedir. Diğer olası ikili karşılaştırmalar arasında ise anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.

Öğrencilerin Öfke Kontrol Düzeylerine İlişkin Bulgular

Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öfke kontrol düzeyleriyle ilgili, gruplara ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Öfke Kontrol Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Cinsiyet Roller	Kız			Erkek		
	n	\bar{X}	s	n	\bar{X}	s
Erkeksi	51	19,84	4,17	173	21,68	4,79
Kadınsı	228	22,00	4,15	37	22,60	4,60
Androjen	129	22,05	4,43	124	22,86	4,53
Belirsiz	159	20,07	4,40	144	21,85	4,39
Toplam	567	21,26	4,38	478	22,19	4,60

Tablo 17’deki bulgular, cinsiyet rollerine bakılmaksızın bir karşılaştırma yapıldığında, kızların ve erkeklerin öfke kontrol düzeyi puan ortalamalarının (21,26 ve 22,19) birbirine yakın düzeyde olduğunu göstermektedir. Cinsiyet rollerine göre ise kızların öfke kontrol düzeyi puan ortalamaları dağılımının 19,84 ile 22,05 arasında; erkeklerin öfke kontrol düzeyi puan ortalamaları dağılımının ise 21,68 ile 22,86 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca erkek ve kız grupları içinde, erkeksi kızların 19,84 ile en düşük; kadınsı erkeklerin ise 22,86 ile en yüksek öfke kontrol düzeyi puan ortalaması elde etmiş oldukları anlaşılmaktadır.

Grupların ortalamaları arasında gözlenen bu farkların istatistiksel yönden anlamlılığını belirlemek için ilk önce varyansların homojenliği incelenmiştir. Varyansların homojen olması nedeniyle verilere 4x2 faktörlü desene uygun varyans çözümlemesi uygulanmış ve bununla ilgili sonuçlar Tablo 18’de sunulmuştur.

Tablo 18. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Öfke Kontrol Puanına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri	p Değeri	Etki Büyüklüğü (eta-kare)
A. Cinsiyet Roller	479,112	3	159,704	8,145	.000*	.02
B. Cinsiyet	297,816	1	297,816	15,189	.000*	.01
AxB (Cinsiyet Roller x Cinsiyet)	58,408	3	19,469	.993		
Hata	20332,722	1037	19,607			
Düzeltilmiş Toplam	21161,812	1044				

*p<.0001

Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke kontrol düzeyleri arasındaki farklılıkların anlamlı olup olmadığı Tablo 8 ve Tablo 9’da verilmiş ve cinsiyet rollerine göre öfke kontrol düzeyinin farklılaştığı bulunmuş idi. Bununla birlikte Tablo 18’de cinsiyet rollerinin öfke kontrol düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün (.02) küçük olduğu görülmektedir. Tablo 18’de “cinsiyet” değişkeninin de öfke kontrol puanları üzerinde anlamlı bir temel etkiye sahip olduğu görülmektedir. Tablo 17’de de görülebileceği gibi, erkeklerin öfke kontrol puan ortalamaları ($\bar{X} = 22,19$) ile kızların öfke kontrol puan ortalamaları ($\bar{X} = 21,26$) arasında gözlenen erkekler lehine olan fark anlamlı bulunmuştur. Bununla birlikte cinsiyetin öfke kontrol düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün (.01) küçük olduğu görülmektedir. Diğer taraftan Tablo 18’de, cinsiyet rolleriyle cinsiyet arasındaki etkileşimin anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Literatürde farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre öfke yaşama biçimi düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırmalara rastlanmamakla birlikte ayrı ayrı cinsiyet ve cinsiyet rollerine göre öfke yaşama biçiminin ele alındığı araştırmalar bulunmaktadır. Diğer taraftan bu araştırmada erkeksi cinsiyet rolüne sahip öğrencilerin çoğunluğunun aynı zamanda erkek biyolojik cinsiyete, kadınsı cinsiyet rolüne sahip öğrencilerin çoğunluğunun ise aynı zamanda kadın biyolojik cinsiyete sahip olmalarından ötürü (Tablo 13, 15, 17) erkeklerle kızların öfke yaşama biçimlerinin karşılaştırılmasının, büyük ölçüde kadınsı ile erkeksi cinsiyet rollerine

sahip bireylerin öfke yaşama biçimlerinin karşılaştırılması anlamına da geldiği söylenebilir.

Bu araştırmanın “cinsiyet” değişkeninin üniversite öğrencilerinin **içe yöneltilmiş öfke** düzeyleri üzerinde anlamlı bir temel etkisinin olmadığı yönündeki bulgusu (Tablo 14), Kopper ve Epperson (1991), Milovchevich ve ark. (2001) ile Okman’ın (1999) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırma bulguları ile tutarlıdır. Sözü edilen araştırmacılar, biyolojik cinsiyetin öfkenin içe yöneltilmesinde belirleyici olmadığı yönünde araştırma bulgularına ulaşmışlardır. Diğer taraftan araştırmadan elde edilen bu bulgu, Maness ve ark.’ın (2000) 75 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmadan elde ettikleri, erkeklerin kadınlara göre öfkelerini daha çok bastırarak içlerine yönelttikleri yönündeki araştırma bulgusu ile tutarsızdır.

Ayrıca araştırmada, erkeksi cinsiyet rolüne sahip kız öğrencilerin; kadınsı kız, androjen kız, belirsiz kız, erkeksi erkek, kadınsı erkek, androjen erkek ve belirsiz erkek öğrencilere göre **dışa yöneltilmiş öfke** düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğu bulunmuş idi (Tablo 18). Bu durumda erkeksi cinsiyet rolüne sahip kız üniversite öğrencileri açısından bakıldığında; bu bulgunun toplum içinde öfke duygusunun kadınsı bireylerden çok erkeksi bireylere özgü olduğu yönündeki kuramsal bilgi ile örtüşmekte, ancak kızlardan çok erkeklere özgü bir duygu olduğu (Lerner, 1989; Stoppard, 1996) yönündeki kuramsal bilgilerle örtüşmediği söylenebilir. Bununla birlikte araştırmanın bu bulgusunun; dışa yöneltilmiş öfke yaşamaya daha yatkın olarak düşünülebilecek “erkeksilik” ile dışa yöneltilmiş öfke yaşamaya daha az yatkın olarak düşünülebilecek “kız” değişkenlerinin etkileşiminin dışa yöneltilmiş öfke üzerindeki etkisi ile ilgili olduğu göz ardı edilmemelidir. Bu açıdan bakıldığında, araştırmanın bu bulgusu, biyolojik cinsiyetlerine özgü tutum ve davranışlar yerine, karşıt cinsiyete özgü (erkeksiliğe özgü) tutum ve davranışları benimsemiş olan kızların, erkeklere özgü olarak düşünülen dışa yöneltilmiş öfke biçimini, toplumun baskısı karşısında bir savunma mekanizması olarak kullandıkları biçiminde yorumlanabilir.

Nitekim öfkenin çevresel engellenmeler sonucu oluştuğu, bu nedenle de öfkenin engellenmeye yol açan bu çevresel faktörlere yöneldiği belirtilmektedir (Cüceloğlu,

1991; Feldman, 1997). Genel olarak toplumun kızlardan beklediği, diğer pek çok duygu gibi öfkelerini de kontrol etmeleri ya da içlerine yöneltmeleri iken (Lerner, 1989), erkeksi cinsiyet rolünü benimsemiş olan kızların toplumun bu temel yargısına, karşı bir duruş sergiledikleri akla gelmektedir. Diğer bir ifade ile erkeksi kızlar biyolojik cinsiyetlerinden beklenenin tersini yapmak eğilimine yönelmiş olabilirler. Bu açıdan bakıldığında erkeksi cinsiyet rolünü benimsemiş olan kızların dışa yöneltilmiş öfke düzeylerinin sözü edilen diğer gruplardaki öğrencilere göre anlamlı biçimde daha yüksek olması anlaşılır gibi görünmektedir.

Bununla birlikte, yine Tablo 16'daki bulgularda erkeksi kızların; androjen kız ve erkekler ile belirsiz kız ve erkeklere göre de **dışa yönetilmiş öfke düzeylerinin** daha yüksek olması; androjen kız ve erkeklerin her iki cinsiyete de özgü olan davranış ve tutumları bir arada sergileyebildiklerinden, toplum baskısını en az hisseden gruplardan olması ile; belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylerin ise geleneksel cinsiyet rolleri ile kendilerini sınırlandırmaktan uzak olmaları dolayısı ile toplum beklentilerini diğer gruplar kadar önemsememeleri ile ilgili olabilir.

Diğer taraftan yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, erkeksi cinsiyet rolüne sahip erkeklerin; androjen kız, belirsiz kız, androjen erkek ve belirsiz erkeklere göre **dışa yöneltilmiş öfke** puan ortalamalarının anlamlı biçimde daha düşük olduğu bulunmuştur. Erkeksi cinsiyet rolüne sahip erkeklerin sözü edilen gruplardan daha düşük dışa yönetilmiş öfke düzeyine sahip olması, literatürde geleneksel cinsiyet rol yönelimine sahip olan bireylerin uyum düzeyleri ve psikolojik sağlık yönünden diğer cinsiyet rol yönelimlerine sahip bireylere göre daha iyi oldukları yönündeki bazı kuramsal görüşlerle (Lieberman ve Gaa, 1978) uyumlu olmasıyla açıklanabilir. Diğer taraftan erkeksi erkeklerin, kadınsı kızlara göre dışa yöneltilmiş öfke duygularının düşük olması, kadınsı kızların toplumun baskısı karşısında öfke duygularını erkeksi erkeklere göre daha yoğun olarak yaşamaları ile açıklanabilir. Kadınsı kızların dışa yönelik öfkeleri toplumun onlardan yana aşırı beklentilerinin yarattığı gerilim ile de ilgili olabilir.

Araştırmanın farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre **öfke kontrol düzeylerinin** farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgusu, "cinsiyet"

değişkeninin öfke kontrol düzeyi üzerinde anlamlı bir temel etkiye sahip olduğu biçiminde idi (Tablo 18). Araştırmada erkeklerin öfke kontrol düzeylerinin kızların öfke kontrol düzeylerinden anlamlı biçimde yüksek olduğu ancak öfke kontrol düzeyleri yönünden cinsiyet rollerine ilişkin gruplar ile cinsiyet arasındaki etkileşimin, öfke kontrol düzeyinin farklılaşmasında anlamlı olmadığı bulunmuştur. Erkeklerin öfke kontrol düzeylerinin, kızların öfke kontrol düzeylerinden anlamlı biçimde yüksek olduğu yönündeki bu bulgu, Kısaç (1997) ve Sala'nın (1997) erkeklerin kızlara göre öfkelerini daha fazla kontrol etmek eğiliminde oldukları yönündeki araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Ancak bu araştırmanın bulgularıyla genel olarak kadınların öfke kontrolünde erkeklere göre daha iyi olmalarının beklendiği yönündeki kuramsal bilgilerin (Lerner, 1989) çelişik olduğu söylenebilir. Bu durum erkeklerin kızlara göre öfke duygularını daha rahat yaşamaları ile açıklanabilir. Nitekim kadınların öfke duygularını yaşamada toplumun baskısını erkeklerle göre daha yoğun yaşadıkları ve öfke duygularını ifade eden kadınların toplum içinde kınandıkları (Lerner, 1989) belirtilmektedir. Eggert da (1994) toplumun bu baskısı karşısında bireyin hissettiği öfkenin, eyleme dönüşme de engellenme karşısındaki huzursuzluğunun devam edeceğini ve bu huzursuzluk hissini, öfkenin dış faktörlere yönelme potansiyelini arttırabileceğini ileri sürmektedir. Bu bilgiler ışığında bu araştırmada elde edilen, kadınların öfke kontrol düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu yönündeki bulgunun daha anlaşılabilir olduğu söylenebilir. Kadınların öfkelerini içlerinde tutmak zorunda olmalarından ötürü yaşadıkları huzursuzluğa bağlı olarak, öfke duygularını yaşamada zaten daha özgür olabilen erkeklere kıyasla, öfkelerini kontrol etmede daha fazla zorlandıkları söylenebilir.

4.7. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Utangaçlık Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmanın yedinci alt amacı kapsamında, farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre utangaçlık düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği

incelenmiştir. Bu amaçla farklı cinsiyet rol gruplarına sahip üniversite öğrencilerinin utangaçlık puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Utangaçlık Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Cinsiyet Roller	Kız			Erkek		
	n	\bar{X}	s	n	\bar{X}	s
Erkeksi	51	46,08	12,72	173	47,16	13,40
Kadınsı	228	53,88	13,83	37	56,70	15,24
Androjen	129	45,67	13,28	124	48,89	14,48
Belirsiz	159	52,53	13,48	144	55,42	13,09
Toplam	567	50,93	13,94	478	50,83	14,23

Tablo 19’deki bulgular, cinsiyet rollerine bakılmaksızın bir karşılaştırma yapıldığında, kızların ve erkeklerin utangaçlık puan ortalamalarının (50,93 ve 50,83) yaklaşık olarak birbirleri ile aynı düzeyde olduğunu göstermektedir. Cinsiyet rollerine göre ise kızların utangaçlık puan ortalamaları dağılımının 46,08 ile 53,88 arasında; erkeklerin utangaçlık puan ortalamaları dağılımının ise 47,16 ile 56,70 arasında değiştiği görülmektedir. Ayrıca erkek ve kız grupları içinde, androjen kızların 45,67 ile en düşük; kadınsı erkeklerin ise 56,70 ile en yüksek utangaçlık puan ortalaması elde etmiş oldukları anlaşılmaktadır.

Grup ortalamaları arasında gözlenen bu farkların istatistiksel yönden anlamlılığını belirlemek için ilk önce varyansların homojenliği incelenmiştir. Varyansların homojen olması nedeniyle verilere 4x2 faktörlü desene uygun varyans çözümlemesi uygulanmış ve buna ilişkin sonuçlar Tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20. Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Utangaçlık Puanına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F Değeri	p Değeri	Etki Büyüklüğü (eta-kare)
A. Cinsiyet Roller	11506,57	3	3835,52	20,684	.000*	.06
B. Cinsiyet	1167,47	1	1167,47	6,30	.012**	.006
AxB (Cinsiyet Roller x Cinsiyet)	122,26	3	40,75	.22		
Hata	192291,09	1037	185,430			
Düzeltilmiş Toplam	206558,68	1044				

*p<.0001, **p<.01

Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeyleri arasındaki farklılıkların anlamlılığına ilişkin Tablo 11 ve 12’deki katılımcıların kız ve erkek ayrımı yapılmaksızın, cinsiyet rollerine göre utangaçlık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuş idi. Nitekim Tablo 20’de de katılımcıların cinsiyet rollerine göre utangaçlık düzeyinin farklılaştığı görülmektedir. Nitekim, Tablo 20’de cinsiyet rollerinin öğrencilerin utangaçlık düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün (.06) orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 20’deki bulgular, “cinsiyet” değişkeninin de utangaçlık puanları üzerinde anlamlı bir temel etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu durumda Tablo 19’daki cinsiyete ilişkin ortalamalardan da anlaşılacağı gibi, kızların utangaçlık puan ortalamalarının (\bar{X} =50,93), erkeklerin utangaçlık puan ortalamalarına (\bar{X} =50,83) göre daha yüksek olması anlamlı biçimde farklıdır. Bununla birlikte “cinsiyet” değişkeninin utangaçlık düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün (.006) (eta-kare) küçük olduğu görülmektedir. Ayrıca Tablo 20’de utangaçlık düzeyleri yönünden cinsiyet rollerine ilişkin gruplar ile cinsiyet arasındaki etkileşimin ise anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın, kızların utangaçlık düzeylerinin, erkeklerin utangaçlık düzeylerinden anlamlı biçimde daha yüksek olduğu yönündeki bulgusu, literatürde farklı örneklem grupları üzerinde yapılan kimi araştırmalardan elde edilen (Cabak, 2002; Erdal, 2003; Güngör, 2000) cinsiyete göre utangaçlık düzeyinin farklılaşmadığı yönündeki bulgular ile tutarlı değildir. Güngör (2000) tarafından 483 üniversite öğrencisi üzerinde, Cabak (2002) tarafından 500 lise öğrencisi üzerinde ve Erdal (2003) tarafından da 481 yetişkin birey üzerinde yapılan araştırmalarda, bireylerin utangaçlık düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Buna karşın bu araştırmada, kızların erkeklere göre utangaçlık düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu yönündeki bulgu, utangaçlıkla ilgili kuramsal bazı bilgilerle uyumlu görülmektedir. Söz konusu araştırma bulgusu, utangaçlığın her iki cins tarafından da yaşanan, ancak erkeklerden çok kadınlara özgü bir duygu olduğu (Antony ve Swinson, 2000; Shields, 2005; Zimbardo, 1979) ve ayrıca toplumun temel değerleri tarafından yaratılan ve bu değerlerden güç alan bir duygu olduğundan (Zimbardo, 1979) toplumun cinsiyete özgü beklentileri ile de şekillendiği yönündeki kuramsal bilgilerle de örtüştüğü söylenebilir. Antony ve Swinson (2000) toplumun erkeklere göre kızlardan daha fazla girişken olmalarını beklediğini, bu nedenle de erkeklerin toplum içinde utangaçlıkları ile yüzleşmeden kolayca toplum baskısından kurtulduklarını, buna karşın kızların toplum içinde utangaçlıkları ile uzun süre yüzleşmek durumunda kaldıklarını belirtmektedir. Bizim kültürümüzde de benzer şekilde, kadınların toplum içinde erkeklere göre normatif değerlerde daha ölçülü ama sosyal becerileri yüksek, sorun çözücü; babaları, erkek arkadaşları ve kocalarının davranış ve tutumlarından ötürü gurur duyması beklenen, bu nedenle de toplum baskısını erkeklere göre daha fazla yaşayan cinsiyet olduğu söylenebilir. Utangaçlığın sosyal ortamlarda kaygı yaşamayla karakterize bir duygu olduğu (Chaplin, 1985) göz ardı edilmeksizin bakıldığında, bu araştırmadan elde edilen, kızların erkeklere göre utangaçlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusu, daha anlaşılır görülmektedir.

Beşinci Bölüm

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmaya sonucunda elde edilen bulgulara dayanarak ulaşılan sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç

Son yıllarda psikoloji literatürü, cinsiyet rolleri ile ilgili birbirinden farklı iki temel cinsiyet rolü kuramının (geleneksel cinsiyet rolü yaklaşımı ve toplumsal cinsiyet şeması kuramı) savunularını destekleyen veya çürüten araştırma ve bu araştırma sonuçlarına dayalı tartışmalara sahne olmaktadır. Bu araştırmanın, bireyin kişisel-sosyal uyumu ve psikolojik sağlığında oldukça önemli rolü olan iki duyguyu (utangaçlık ve öfke) cinsiyet rolleri temelinde incelemeyi amaçlamış olmasıyla, cinsiyet rolleri ile ilgili kuramsal yaklaşımların ilgi alanında bulunan bir konuya odaklandığı söylenebilir. Son yıllarda cinsiyet rolleri üzerinde yapılan araştırma ve tartışmalara yeni bir katkı sağlayacağı umulan bu araştırmadan elde edilen bulguların, kimileri geleneksel cinsiyet rolü yaklaşımını desteklerken, kimilerinin de toplumsal cinsiyet şeması kuramını desteklediği belirlenmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, çalışmaya alınan öğrencilerin cinsiyet rolleri bakımından birbirlerine yakın oranlara sahip olmakla birlikte, cinsiyetlerine göre bakıldığında erkeklerin çoğunluğunun erkeksi, kadınların da çoğunluğunun kadınsı olduklarının belirlenmiş olması, katılımcıların genelde kendi biyolojik cinsiyetleriyle uyumlu cinsiyet rollerine eğilimli olduklarını düşündürmektedir. Bu durum ise araştırma örneklemindeki üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun geleneksel cinsiyet rolü eğiliminde oldukları anlamına gelmektedir. Öte yandan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu araştırmadan elde edilen, tüm örneklem içindeki androjen birey oranının (%24,2), eğitim düzeyi düşük bireylerin çoğunlukta olduğu bir örneklem

üzerinde yapılan bir araştırmadan (Girginer, 1994) elde edilen androjen bireylerin tüm örneklem içindeki oranına (%2,23) kıyasla çok daha yüksek olması, androjen özelliklerin, eğitim düzeyinin artması ile paralel bir biçimde arttığını düşündürmektedir

Araştırma bulgularından, farklı cinsiyet rollerine sahip öğrencilerin öfke yaşama biçimleri ile utangaçlık düzeyleri arasında farklılıklar olduğunun belirlenmiş olması, kişinin uyumu ve psikolojik sağlığında oldukça önemli olan utangaçlık ve öfkenin yaşanmasında cinsiyet rollerinin önemli bir etken olduğunu göstermektedir.

Araştırmada bağımlı değişkenlerden biri olarak ele alınan **utangaçlık** düzeyiyle ilgili bulgular incelendiğinde; erkeklerin kadınlara göre utangaçlık düzeylerinin daha düşük olduğu, ancak cinsiyet rolleri açısından bakıldığında, erkeksi ve androjen bireylerin her ikisinin de utangaçlık düzeylerinin kadınsı ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu bulgu, cinsiyet kadar cinsiyet rolünün de utangaçlık duygusuyla anlamlı bir ilişkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca söz konusu bulgunun, utangaçlığın daha çok kadınlara veya kadınsılığa özgü olduğu yönündeki literatür bulguları (Antony ve Swinson, 2000; Shields, 2005; Zimbardo, 1979) ile de tutarlı olması, yabancı kültürler ile Türk kültürünün bu açılardan benzer olduğuna işaret etmektedir. Diğer taraftan bu bulgu, erkeksi bireylerin androjen olanlarla, kadınsı bireylerin de belirsiz cinsiyet rolüne sahip olanlarla utangaçlık yaşamada birbirlerine benzer özellikler gösterdiklerini düşündürmektedir. Araştırmanın utangaçlık düzeyi düşük olan grupların erkeksiler ve androjenler olduğu yönündeki bulgusu; erkeksi ve kadınsı özelliklerin ayrı ayrı bireyin uyumu ve sağlığında olumlu etkilerinin olduğu, ancak her ikisinin bir arada bulunmasının daha da etkili olduğu yönündeki araştırma bulgularını (Macdonald, Ebert ve Mason, 1985) desteklediği söylenebilir. Araştırmada androjen bireylerin utangaçlık düzeylerinin kadınsı ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip olan bireylere göre daha düşük olduğunun belirlenmesi, geleneksel cinsiyet rolü anlayışının androjen cinsiyet rolü anlayışına göre, bireylere daha fazla utangaçlık yaşattığını düşündürmektedir.

Diğer taraftan cinsiyet rol grupları içinde kadımsılar gibi belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylerin de utangaçlığı yoğun yaşamaları, belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylerin bu

özelliklerinin ne gibi sosyal ve psikolojik etmenlerden kaynaklanmış olabileceğinin araştırılması gereğini ortaya koymaktadır.

Kişinin çevresiyle uyumunda son derece önemli olan saldırganlığın temelinde **öfke** duygusu yatmakta (Robbins, 2000; Soykan, 2003), dışa yöneltilmiş öfke ise saldırganlığa dönüşme potansiyeli en yüksek olan öfke ifade biçimi olmaktadır. Bu araştırmada, erkeksi cinsiyet rolüne sahip kızların diğer gruplara göre daha yüksek düzeyde dışa yöneltilmiş öfke duygusuna sahip olduklarının belirlenmiş olması, genel olarak erkeklere özgü olduğu düşünülen öfke duygusunu (Lerner, 1989; Stoppard, 1996) erkeksi kadınların da yoğun biçimde yaşayabildiği anlamına gelmektedir. Erkeksi kızlar kendi biyolojik cinsiyetine uygun olmayan bir cinsiyet rol yönelimini sergilemekle, sosyal hayat içinde, erkeklerin dünyasında işlevsel olabilmek için erkekler gibi davranmayı seçmiş görünmektedirler. Nitekim toplumun kadınsılık ve erkeksiliğin biyolojik cinsiyete uygun biçimde gelişmesi için bireyler üzerinde yoğun baskı kurduğu (Gander ve Gardiner, 1995; Liebert, Wick-Nelson ve Kail, 1986; Mayer ve Sutton, 1996), buna karşın erkeksiliğin daha fazla ön planda tutulduğu (Bem, 1993; Holfstede, 1998) göz önüne alındığında, bu eğilim daha iyi anlaşılabilir görünmektedir. Erkeksi kızların öfkelerini sergilemeleri doğrultusunda cesaretlendirilen erkekler (Lerner, 1989) gibi davranarak, onlar kadar sosyal yaşam içinde söz sahibi olmak istedikleri ancak sahip oldukları biyolojik cinsiyetlerinden ötürü toplumun baskısını yaşadıkları, buna bağlı olarak ta öfkelerini dışa yönelttikleri akla gelmektedir. Diğer bir ifade ile erkeksi kızların dışa yönelik öfke düzeylerinin yüksek olması, onların toplumsal değerlere bir meydan okuması gibi görünmektedir. Bu öfke biçimi erkeklere özgü olan öfke biçiminden daha da tehlikeli olabilir. Nitekim Zimbardo (1979) engellenme durumlarında çekinik özellikler gösteren bireylerin öfke tepkilerini çok geç vereceklerini, ancak verdiklerinde ise bu öfkenin çok yıkıcı olacağını öngörmekte ve bunu bu kişilerin bastırılmış öfkelerine bağlamaktadır.

Diğer taraftan bu araştırmada, literatürde üzerinde en az durulan belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylerin dışa yöneltilmiş öfke biçimleriyle ilgili önemli bulgular elde edilmiştir. Araştırmada belirsiz cinsiyet rolüne sahip her iki cinsiyetten bireylerin, dışa yöneltilmiş öfke düzeylerinin her iki cinsiyetten kadınsılara göre; belirsiz cinsiyet rolüne sahip

erkeklerin ise erkeksi erkeklere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu açıdan bakıldığında yine geleneksel yaklaşımlarda erkeksiliğe özgü olarak düşünülen öfke duygusuna belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylerin de oldukça yakın oldukları görülmektedir. Bu noktada daha önce de belirtildiği gibi bu bireylerin içsel süreçlerinin neler olduğu sorusu akla gelmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgulardan birinin, öfkenin dışa yöneltmesinde androjen bireylerle belirsizler arasında bir fark olmadığına işaret etmiş olmasından hareketle, her iki cinsiyet rol yönelimine sahip bireylerin uyum konusunda benzerlikler gösterdikleri düşünülebilir. Ancak literatürde androjenlerin toplum tarafından çok ödül aldıkları bu nedenle de çok uyumlu ve memnun kişiler oldukları (Berzins, 1979; Hoffman ve Borders, 2001; Spence, 1982) buna karşın belirsizlerin toplum tarafından en az ödüllendirilen ve diğer cinsiyet rollerine sahip bireylere göre en az toplumsal onay gören (Mayer ve Sutton, 1996) cinsiyet rolü olduğu belirtilmektedir. Diğer taraftan erkeksilerin androjenlere göre dışa yöneltmiş öfke düzeylerinin yüksek olması, öfkenin erkeklere özgü olduğu kalıp yargısı ile açıklanabilirken, androjen bireylerin öfkelerini kadınlara göre daha fazla dışa yöneltmek eğiliminde olduklarının belirlenmiş olması şaşırtıcıdır. Bu araştırmanın, erkeksiler ile kadınlardan birbirinden farklı dışa yöneltmiş öfke düzeylerine sahip olduklarına ilişkin bulgusu, geleneksel yaklaşımların her iki cins için de uygun gördükleri, kendi cinsiyetine özgü cinsiyet rolü benimsemeleri gerektiği yönündeki bulgularla (Lieberman ve Gaa, 1978) çelişmektedir. Oysa her iki cinsiyet rol yönelimli bireylerin de düşük ve birbirine yakın dışa yönelik öfke düzeyi sergilemiş olmaları gerekirdi. Tüm bu bulgular erkeksilik ve kadınlıkta olduğu gibi (Mayer ve Sutton, 1996) androjenlik ve belirsiz cinsiyet rolleri kazanımının da bir tercihten öteye, çeşitli nedenlere bağlı bir zorunluluk olabileceğini akla getirmektedir.

Araştırmada androjen bireylerin erkeksi ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip olanlara göre, kadınlardan ise belirsiz cinsiyet rolüne sahip olanlara göre daha yüksek **öfke kontrol** puanı elde ettikleri görülmektedir. Androjenlerin erkeksi ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylere göre öfke kontrollerinin yüksek olması anlaşılır bir bulgudur. Bu bulgu toplumsal cinsiyet şeması kuramının androjenlerin kişisel-sosyal uyum ve psikolojik

sağlık yönünden diğer bireylere göre daha yeterli olacağı (Berzins, 1979; Hoffman ve Borders, 2001) yönündeki öngüsünü destekler niteliktedir.

Cinsiyet rol yöneliminde sadece toplumun beklentileri ya da sosyal öğrenme yaşantılarının en önemli faktör olduğu sıkça vurgulanmakla birlikte (Bem, 1974; Gökçaya, 1994; İnemen, 1996; Juni ve Grimm, 1994; Mayer ve Sutton, 1996, Witt, 1997) bu araştırmadan elde edilen bulgular, farklı cinsiyet rol yönelimlerine sahip bireylerin hepsi için ayrı ayrı araştırma ve tanılayıcı özelliklerin tekrar gözden geçirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Bireyin bilişsel süreçlerin toplumun birey üzerinde yarattığı baskılardan daha karmaşık bir yapı gösterdiği (Sedney, 1987) göz önüne alındığında, bu araştırmadan elde edilen bulgulara da dayanarak, kişisel ve öznel yaşantıların da bireylerin cinsiyet rolü yönelimini belirlemede etkili olabileceği akla gelmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırma bulguları çerçevesinde, ileri araştırmalara yönelik şu önerilerde bulunulabilir;

- Bu araştırmada bağımsız değişken olarak alınan cinsiyet rolleri dağılımı farklı yaş grupları üzerinde kesitsel olarak incelenebilir.
- Cinsiyet rol dağılımının toplumun farklı pek çok kesimini de içeren daha büyük örneklem gruplarında nasıl olduğu çalışılabilir.
- Araştırmada özellikle belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireyler ile erkeksi kadınlar ve kadınsı erkeklerin bilişsel alt yapıları ile kendileri ve toplumla ilgili algılarının nasıl olduğu araştırılabilir.
- Hem utangaçlık hem de öfke yaşama biçiminin gelişim sürecinde nasıl bir değişim gösterdiği boylamsal araştırmalarla ele alınabilir.

Psikolojik danışma alan çalışanlarına yönelik öneriler ise şunlardır:

- Cinsiyet rollerine özgü davranış ve tutum kalıplarının farkında olmak, danışanların sahip oldukları cinsiyet rolüyle de ilişkili olabilecek olası çatışma ya da sorunlarını ele almak, psikolojik danışmanların danışanlarının psikolojik uyum sürecinde kolaylaştırıcı olmalarını sağlayabilir.
- Öfke duygusu sadece dışarıdan gözlemlenebilen özelliklerinin yanında içe de yöneltildiği ve içe yöneltilen öfkenin bireyin ruh sağlığını önemli oranda tehdit ettiği göz önünde bulundurularak, psikolojik danışmanlar danışanlarının öfke duygularını yaşama biçimlerine odaklanabilirler.
- Üniversite öğrencileri ile yapılan psikoeğitsel grup çalışmalarında öfke ve utangaçlık duyguları işlenerek, öğrencilerin bu duygularının farkında olmaları ve bu duyguları ile başa çıkmalarına yardımcı olunabilir.
- Aileler çocuklarının utangaçlık ve öfke duygularına duyarlı davranarak; kendi bilgi dağarcıklarını genişleterek ya da çocuklarını profesyonel psikolojik danışmaya yönlendirerek, bu iki duygunun çocukları için probleme dönüşmesini engelleyebilirler.
- Öğretmenler utangaçlık duygusunun öğrenci için zorlayıcı olabileceğini göz önünde bulundurarak, bu öğrencileri küçük gruplar içine kaynaştırarak, grup etkileşimine katılmalarını sağlayabilir ve bu yolla da öğrencilerin utangaçlıkları ile başa çıkmalarına yardımcı olabilirler.
- Okullarda, öfke duygusunun, saldırganlık davranışlarının temelindeki önemli duygulardan birisi olduğu göz önünde bulundurularak, öğrencilerin öfkelerini uygun biçimde ifade etmeleri sağlanabilir ve böylece saldırganlık davranışları kısmen de olsa önlenir.

EKLER

EK	<u>Sayfa</u>
1. BEM CİNSİYET ROLÜ ENVANTERİ.....	143
2. ÖFKE TARZI ÖLÇEĞİ.....	144
3. UTANGAÇLIK ÖLÇEĞİ.....	145
4. KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	146
5. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ UYGULAMA İZİN ONAY BELGESİ.....	147

EK 1.
BEM CİNSİYET ROLÜ ENVANTERİ
(Seçilmiş Örnek Maddeler)

Açıklama: Aşağıda verilen özelliklerin her birinin sizi tanımlama bakımından ne ölçüde uygun olduğunu düşününüz. Her bir özelliğin yanındaki boş karenin içine size uygunluğunu;

1. Bana hiç uygun değil
2. Bana genellikle uygun değil
3. Bana bazen uygun değil
4. Kararsızım
5. Bana bazen uygun
6. Bana genellikle uygun
7. Bana her zaman uygun

anlamına gelmek üzere numaralandırınız. Araştırma sonuçlarının bilimselliği için lütfen tüm ifadeleri içtenlikle cevaplayınız...

1. Kendine güvenen	
2. Sıkılgan	
4. Kendi inançlarını savunan	
5. Fedakar	
7. Girişken	
8. Boyun eğen	
10. Etkileyici, güçlü	
11. Ağırbaşlı, ciddi	
13. Riski göze almaktan çekinmeyen	
14. Duygusal	
16. Hırslı	
19. Lider gibi davranan	
20. Kadınsı	

22. Gözüpek	
23. Başkalarının inançlarına duyarlı	
25. Ailesine karşı sorumlu	
26. Yumuşak, nazik davranan	
28. Otoriter	
29. Merhametli	
31. Sözünde duran	
32. Cana yakın	
34. İdealist	
35. İncinmiş duyguları tamir etmeye istekli	
37. Cömert	
38. Tatlı dilli	
40. Erkeksi	

EK 2.
ÖFKE TARZI ÖLÇEĞİ
(Seçilmiş Örnek Maddeler)

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayıyı yuvarlak (O) içine alarak belirtin. Sayıların ne anlama geldiği aşağıda belirtilmiştir. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeyin. Araştırma sonuçlarının bilimselliği için lütfen tüm ifadeleri içtenlikle cevaplayınız...

(1) Hiç (2) Biraz (3) Oldukça (4) Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Sizi ne kadar tanımlıyor?			
	Hiç			Tümüyle
1. Öfkemi kontrol ederim...	1	2	3	4
2. Kızgınlığımı gösteririm...	1	2	3	4
3. Öfkemi içime atarım...	1	2	3	4
10. İçin için köpürürüm ama gösteremem...	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Sizi ne kadar tanımlıyor?			
	Hiç			Tümüyle
13. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim...	1	2	3	4
14. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım...	1	2	3	4
16. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm...	1	2	3	4
19. Kötü şeyler söylerim...	1	2	3	4

EK 3.
UTANGAÇLIK ÖLÇEĞİ
(Seçilmiş Örnek Maddeler)

Açıklama: Bu ölçek size yönelik bazı ifadeler içermektedir. Bu ifadelerin sizin için ne ölçüde geçerli olduğunu her bir ifadenin karşısında belirtilen sütunlardan birinin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak belirtiniz. Araştırma sonuçlarının bilimselliği için lütfen tüm ifadeleri içtenlikle cevaplayınız...

	Bana hiç uygun değil	Uygun değil	Kararsızım	Bana uygun	Bana çok uygun
1. İyi tanımadığım kişilerle birlikte iken kendimi tedirgin hissedirim.....	()	()	()	()	()
3. Başkalarından herhangi bir konuda bilgi istemek bana zor gelir...	()	()	()	()	()
4. Arkadaş toplantıları ve diğer sosyal etkinliklerde genellikle rahat değilimdir.....	()	()	()	()	()
6. Yeni girdiğim bir ortamda utangaçlığımı yenmek uzun zaman alır...	()	()	()	()	()
8. Yetkili bir kişi ile konuşurken kendimi gergin hissedirim....	()	()	()	()	()
11. Sosyal ortamlarda kendimi baskı altında hissedirim.....	()	()	()	()	()
12. Tanımadığım kişilerle konuşmak bana güç gelir...	()	()	()	()	()
13. Karşı cinsten kişilerle birlikte iken daha utangaç olurum....	()	()	()	()	()
15. Kalabalıkta herkesin bakışlarını üzerimde hissetmekten rahatsız olurum.....	()	()	()	()	()
17. Birisinden bir şey ödünç isterken güçlük çekerim...	()	()	()	()	()
19. Başkalarına duygularımı açıklamakta güçlük çekerim.....	()	()	()	()	()

EK 4.
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenci

Üniversite öğrencilerinin bazı özellikleri ve davranışları hakkında bilgi toplamak amacıyla bir araştırma desenlenmiştir. Bu araştırma kapsamında kişisel bilgi formu ve üç ölçme aracı kullanılacaktır. Vereceğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçlı kullanılacak, bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Bu nedenle adınızı, soyadınızı ve numaranızı yazmanıza gerek yoktur. İçten ve samimi yanıtlarınız üniversite gençliğinin durumu hakkında bilgi vererek bilimsel bilgi dağarcığına katkıda bulunacaktır. Hiçbir ifadeyi boş bırakmamanız sonuçların daha sağlıklı olarak değerlendirilmesine yardım edecektir.

Zamanınızı ayırdığınız için şimdiden çok teşekkür ederim...

Y. Ls. Öğr. Ramazan Akdoğan
Anadolu Üniversitesi
Eğitimde Psikolojik Hizmetler ABD

Lütfen aşağıdaki ifadelerden size uyan ifadenin yanındaki parantezin içine (X) işareti koyunuz.

1. Cinsiyetiniz;
Kız ()

Erkek ()

2. Yaşınız;

17-18 ()

19-20 ()

21-22 ()

23-24 ()

25 ve üstü ()

EK 5.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ UYGULAMA İZİN ONAY BELGESİ



T.C.
ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

Sayı : B.30.2.ANA.0.70.00.01-400-932

Tarih : 01 Aralık 2006

Konu : Anket İzni.

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Eğitim Bilimleri Enstitüsünün 22.11.2006 tarihli ve 400-916 sayılı yazısı.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Programları ve Öğretim Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ramazan AKDOĞAN'ın, "Cinsiyet Rollerini Farklı Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeyleri ile Öfke Yaşama Tarzlarının İncelenmesi" konulu yüksek lisans tez çalışması ile ilgili olarak hazırladığı anket formunu, Üniversitemiz fakültelerine devam eden öğrencilere uygulanması, Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Atila BARKANA
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EK :
Anket Formu

DAĞITIM
Gereği :
Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Ek konulmadı)

Bilgi :
Eğitim Fakültesi Dekanlığı
Edebiyat Fakültesi Dekanlığı
Eczacılık Fakültesi Dekanlığı
Hukuk Fakültesi Dekanlığı
Mühendislik Mimarlık Fakültesi Dekanlığı
İletişim Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Fen Fakültesi Dekanlığı
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığı
Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanlığı

Yunusemre Kampüsü 26470 ESKİŞEHİR
Santral: 0.222.3350580/(10 Hat) Faks: 0.222.3353616
E-Posta: gensek@anadolu.edu.tr

KAYNAKÇA

- Ametrano, I.M. ve Pappas, J.G. (1996). "Client Perception Of Counselors In Training: The Effect of Sex and Gender Role Orientation." **Counselor Educatin and Süpervision**. 35-3.
- Ametrano, I.M. ve Pappas, J.G. (1995). "Client Perceptions of Counselor Effectiveness: Do Gender and Sex Role Orientation Make a Difference?." **Annual Meeting of the Eastern Educational Research Association** (18th, Hilton Head, SC) March 1-4.
- Antony, M.M. ve Swinson, R.P. (2000). **The Shyness and Social Anxiety Wokbook**. USA: New Harbinger Publications, Inc.
- Aşılı, G. (2001). "Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Rollerini ve Ego (Ben) Durumları Arasındaki İlişki." **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Aydın, A.S. (2003). "Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Cinsiyet Ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki." **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Balkaya, F. ve Şahin, N.H. (2003). "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği." **Türk Psikiyatri Dergisi**. 14(3): 192-202.
- Barrio, V.D., Aluja, A. ve Spielberger, C.D. (2004). "Anger Assessment with the STAXI-CA: Psychometric Properties of a new Instrument for Children and Adolescents." **Personality and Individual Differences**. 37, 227-244.
- Batıgün, A.D. (2004). "İntihar İle İlgili Bazı Değişkenler: Öfke/Saldırganlık, Dürtüsel Davranışlar, Problem Çözme Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri." **Kriz Dergisi**. 12(2); 49-61.
- Baykal, S. (1988). "Üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolleri ile ilgili kalıp yargılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi." **Yayınlanmamış Doktora Tezi**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bem, S.L. (1993). **The Lenses of Gender**. New Haven and London: Yale University Press.
- Bem, S.L. (1974). "The Measurement of Psychological Androgyny". **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 42(2); 155-162.
- Benton, T.H. (2004). "Shyness and Academe." **Chronicle of Higher Education**. 50; issue 38.
- Berzins, J.I. (1979). "Discussion: Androgyny, Personality Theory and Psychotherapy." **Psychology of Woman Quarterly**. 3(3); 248-254.

- Bıyık, N. (2004). "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi." **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Britsch, B. ve Wakefield, W.D. (1998). "The Influence of Ethnic Identity Status and Gender-Role Identity on Social Anxiety and Avoidance in Latina Adolescents." **Annual Meeting of the American Educational Association**. San Diego: April 13-17.
- Cabak, H. (2002). "Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi." **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Can, G., Türküm, A.S. ve Ceyhan, A. "Ağlama Davranışı Üzerine bir Araştırma- Niçin, Nerede, Nasıl?" **Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 7(1-2), 1-16.
- Carducci, B.J., Hutzel, K., Morrison, E. ve Weyer, C.Y. (2001). "Social Fobia And Social Anxiety As Components Of Shyness. **The Annual Meeting of American Psychological Association**. San Fransisco: August, 24-28.
- Carducci, B.J., Ragains, K.D., Kee, K.L. Johnson, M.R. ve Duncan H.R. (1998). "Identifying the Pains and Problems of Shyness: A content Analysis." **106th Annual Convention of the American Psychological Association**. San Fransisco: August, 14-18.
- Cautin, R.L., Overholser, J.C. ve Goetz, P. (2001). "Assessment of Mode of Anger Expression in Adolescent Psychiatric İnpatients." **Adolescence**. 36, issue:41.
- Ceyhan, A.A. ve Ceyhan, E. (2006). "Farklı Cinsiyet Rol Yönelimli Üniversite Öğrencilerinin Ağlama Davranışına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi." **14. Ulusal Psikoloji Kongresi**. Ankara: 6-8 Eylül.
- Chaplin, J.P. (1985). **Dictionary of Psychology**. Second Revision Edition. USA: Dell Publishing.
- Choi, N. (2004). "Sex-Role Group Differences in Spesific, Academic and General Self-Efficacy." **The Journal of Psychology**. 138(2); 149-159.
- Clay, D.L., Anderson, W.P. ve Dixon, W.A. (1993). "Relationship Between Anger Expression And Stres İn Predicting Depression." **Journal of Counseling and Development**. 72; 91-94.
- Coles, C.J., Greene, A.F. ve Braithwaite, H.O. (2002). "The Relationship Between Personality, Anger Expression And Perceived Family Control Among Incarcerated Male Juveniles." **Adolescence**. 37(146); 395-409.
- Corey, G. (1996). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. Fifth Edition. USA: Brooks/Cole Publishing Company.

- Crossman, L.L. (1995). "Factors Which Predict Hostility toward Women: Implications for Counselling." **Annual Meeting of the American Educational Research Association**. (San Fransisco, April 18-22.)
- Crozier, W.R. ve Birdsey, N. (2003). "Shyness, Sensation Seeking And Bird-Order Position." **Personality and Individual Differences**. 35; 127-134.
- Crozier, W.R. ve Garbert-Jones, A. (1996). "Finding a Voice: Shyness in Mature Studets' Experience of Universty." **Adults Learning**. 7(8); 195-198.
- Curun, F. (2001). "The Effects Of Sexism And Sex Role Orientation On Romantic Relationship Satisfaction." **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cüceloğlu, D. (1991). **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Debaryshe, B.D. ve Fryxell, D. (1998). "A Developmental Perspective On Anger: Family And Peer Contexts." **Psychology in the Schools**. 35(3); 205-216.
- Dilbaz, N. (1997). "Sosyal Fobi". **Psikiyatri Dünyası**. 1; 18-24.
- Dökmen, Z.Y. (2006). **Toplumsal Cinsiyet**. Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Z.Y. (2000). "Kendi Cinsiyetindekilere ve Diğer Cinsiyettekilere İlişkin Algı, Cinsiyet Roller ve Depresyon İlişkileri" **Kriz Dergisi**. 8(1); 9-19.
- Dökmen, Z.Y. (1999). "Bem Cinsiyet Rolü Envanteri Kadınsılık ve Erkeksilik Ölçekleri Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri." **Kriz Dergisi**. 7(1); 27-40.
- Dökmen, Z.Y. (1997). "Çalışma, Cinsiyet ve Cinsiyet Roller ile Ev İşleri ve Depresyon İlişkileri." **Türk Psikoloji Dergisi**. 12 (39); 39-56.
- Dökmen, Z.Y. (1996). "Bem'in Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı" **Türk Psikoloji Bülteni**. 2(5); 42-44.
- Dökmen, Z.Y. (1991). " Bem Cinsiyet Rolü Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". **Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi**. 35(1); 81-89.
- Dutton, D.G. (1999). "Traumatic Origins of Intimate Rage." **Aggression and Violent Behavior**. 4(4); 431-447.
- Dykfman, B. (2001). "Cognitive-Behavior Treatment of Expressed Anger in Adolescents with Conduct Disorder." **Education**. 121(2); 299-303.
- Eggert, L.L. (1994). **Anger Management for Youth:Stemming Aggression and Violence**. Bloomington, Indiana: National Educational Service.

- Eisenberg, S. ve Delaney, D.J. (çev. Ören, N.ve Takkaç, M.). (1998). **Psikolojik Danışma Süreci**. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Ellis, A. (1998). Three Methods of Rational Emotive Behavior Therapy that Make My Psychotherapy Effective.” 16th. **Annual Convention of the American Psychological Association**. San Fransisco, August 14-18.
- Ellis, A. ve Harper, R.A. (çev. HYB) (2005). **Akılcı Yaşam Klavuzu**. s.23-25. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Erdal, H. (2003). “Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Utangaçlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.” **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erwin, B.A., Heimberg, R.G., Schneier, F.R. ve Liebowitz, M.R. (2003). “Anger Experience And Expression İn Social Anxiety Disorder: Pretreatment Profile And Predictors Of Attrition And Response To Cognitive-Behavioral Treatment.” **Behaviour Therapy**. 34; 331-350.
- Feldman, R.S. (1997). **Essentials of Understanding Psychology**. Third Edition. USA: The McGraw-Hill Companies, inc.
- Freud, S. (çev. Öneş, A.A.) (1994). **Psikanaliz Üzerine**. İstanbul: Say Yayınları.
- Gander, M.J. ve Gardiner, H.W. (1995). **Çocuk ve Ergen Gelişimi** (Çev. Dönmez, A., Çelen, N. ve Onur, B.; Yayına Hazırlayan: Onur, B.) İkinci basım. Ankara: İmge Kitabevi.
- Geçtan, E. (1992). **Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar**. Sekizinci basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gianakos, I. (2002). “Issues of Anger in the Workplace: Do Gender and Gender Role Matter?” **The Career Development Quarterly**. 51; 155-168.
- Girginer, H.U. (1994). “Türk Toplumunda Cinsiyet Rollerini Algısı.” **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gneist, J. (1993). “Erkeğin ve Kadının Gücü ve Güçsüzlüğü.” **17. Grup Psikoterapileri Simpozyum Konferansları**, Bergama-Eskiilap. İstanbul: Grup Psikoterapileri Derneği, Yayın No:1.
- Gökkaya, F. (1994). “Anne Babaların Cinsiyet Rolü Algıları Ve Cinsiyete Uygun Çocuk Yetiştirme Eğilimleri İle Okul Öncesi Çocuklarının Cinsiyet Rolü Gelişimi (Oyuncak Tercihi İle) Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Greene, A.F., Charlton, J.C. ve Johnson, E.H. (1994). "Psychopathology And Anger İn Interpersonal Violence Offenders." **Journal of Clinical Psychology**. 50(6); 906-912.
- Güleç, H., Sayar, K. ve Özkorumak, E. (2005). "Depresyonda Bedensel Belirtiler." **Türk Psikiyatri Dergisi**. 16(2); 90-96.
- Güngör, A. (1996). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek, Negatif Yaşam Olayları, Öfkenin İfade Edilme Biçimi ile Kendini Suçlamının Fiziksel Sağlık ve Sosyal Uyumla Olan İlişkilerinin İncelenmesi." **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güngör, A.F. (2001). "Utangaçlık Ölçeğinin Geliştirilmesi; Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 2(15); 17-22.
- Güngör, A. F. (2000). "Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi." **Araştırma Raporu**. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Gürkan, T. ve Hazır-Bıkmaz, F. (1997). "İlkokul Ders Kitaplarının Cinsiyet Rollerine İlişkin Kalıp Yargılar Yönünden Analizi" **III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi** (15-16 Nisan 1996). Bilimsel Çalışmalar: Çukurova Üniversitesi Yayınları; 170-181.
- Hoffman, R.M. ve Borders, L.D. (2001). "Assessment in Action -Twenty-Five Years After the Bem Sex-Role Inventory: A Reassessment and New Issues Regarding Classification Variability-" **Measurement of Evaluation in Counseling and Development**. 34; 39-55.
- Hofmann, S.G., Heinrichs, N. ve Moscovitch, D.A. (2004). The Nature and Expression of Social Fobia: Toward a New Classification. **Clinical Psychology Review**. 24; 769-797.
- Hofmann, S.G., Moscovitch, D.A. ve Kim, H. (2006). "Autonomic Correlates Of Social Anxiety And Embarrassment İn Shy And Non-Shy Individuals." **International Journal of Psychophysiology**. 61; 134-142.
- Holfstede, G. (1998). **Masculinity and Femininity**. USA: Sage Publishing. ss. 6-13, 103.
- Hyson, M.C. ve Van-Trieste, K. (1987). The Shy Child. **ERIC Clearinhouse on Elementary Early Childhood Education Urbana IL**. ERIC Identifier: ED295741.
- İncioğlu-Eroğlu, M. (2003). "Utangaçlık Düzeyleri Farklı Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Durumluk Mizah Tepki Düzeylerinin İncelenmesi." **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- İnelmen, K.V.Ö. (1996). "Relationships Of Sex-Role Orientation to Two Measures of Self-Esteem" **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jere, B. (1996). "Working With Shy Or Withdrawn Students." **ERIC. Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education Urbana IL**. ERIC Identifier: ED402070.
- Juni, S and Grimm, W.D. (1994). "Marital Satisfaction as a Function of Dyadic Gender-Role Constellations" **The American Journal of Family Therapy**. 22(2); 106-112.
- Kashani, J.H. (1995). "Psychiatric İnpatient Children's Family Perceptions and Anger Expression." **Journal of Emotional and Behavioral Disorders**. 3, issue: 1.
- Kavuncu, A.N. (1987). "Bem Cinsiyet Rolü Envanteri'ni Türk Toplumuna Uyarlama Çalışmaları." **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kemple, K.M. (1995). "Shyness and Self-Esteem in Early Childhood." **Journal of Humanistic Education and Development**. 101(33); Issue 4.
- Kısaç, İ. (1997). "Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri." **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kopper, B.A ve Epperson, D.L. (1991). "Women and Anger; Sex and Sex-Role Comparisons in the Expression of Anger." **Psychology of Women Quarterly**. 15; 7-14.
- Köknel, Ö. (1986). **Kişilik**. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1989). **Genel ve Klinik Psikiyatri**. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Koroğlu, E. (çev.). (1996). **Amerikan Psikiyatri Birliği: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı**. Dördüncü Baskı (DSM-IV). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Koroğlu, E. (çev.). (1991). **Amerikan Psikiyatri Birliği: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı**. Gözden Geçirilmiş Üçüncü Baskı (DSM-III-R). İkinci Baskı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kroger, J. (2000). **Identity Development**. London: Sage Publication. ss.48-50.
- Lacan, J. (1987). **Feminine Sexuality**. (Edited by Mitchell, J. and Rose, J.; Translated by Rose, J.). Hong Kong: Macmillan Press. ss.123-136.

- Leanne, K.N., Nancy, J.B. ve Cassie, M. (1980). "Sibling Constellation and Androgynous Sex Role Development." **The Journal of Psychology**. 105; 139-144.
- Lerner, H.G. (1989). **The Dance of Anger**. New York: Harper ve Row Publishers, İnc.
- Liberman, D. and Gaa, J.P. (1978). "Androgyny and Moral and Ego Development"
ERIC. Clearinhouse on Elementary Early Childhood Education Urbana IL.
ERIC Identifier: **ED174864**.
- Liebert, R.M., Wicks-Nelson, R. and Kail, R.V. (1986). **Developmental Psychology**. Fourth Edition. New Jersey. Prentice Hall, Englewood.
- Lugo, J.O. ve Hersley, G.L. (1979). **Human Development**. Second Edition. London: Macmillan Publishing co. inc.
- Lutwak, N., Panish, J.B., Ferrai, J.R. ve Razzino, B.E. (2001). "Shame And Guilt And Their Relationship To Positive Apxpectations And Anger Expressiveness." **Adolescence**. 36(144); 641-653.
- Malouff, J. (1998). "Helping Young Children Overcome Shyness."
www.poleris.edu/malouff/shyness.htm.
- Maness, P., Gomez, N., Velasquez, R.J., Silkowski, S. ve Savino, A. (2000). "Gender Differences On The Mmp1-2 For Colombian University Students." **Annual Conference Of The American Psychologicakl Association**. Washington DC: August 4-8.
- Mayer, F.S. and Sutton, K. (1996). **Personality; An integrative Approach**. New Journey, Prentice Hall.
- Macdonald, N.E., Ebert, P.D. ve Mason, S.E. (1986). "Marital Statüs and Age as Related to Masculine and Feminine Personality Dimensions and Self-Esteem." **Journal of Social Psychology**. 127(3); 289-298.
- McPherson, K.L. (2000). "Woman, Anger Expression, Relational and Health Consequences: A Review of the Literature." **ERIC- ED 450 303**. Doktora Araştırma Raporu.
- Milovchevich, D., Howells, K., Drew, N. ve Day, A. (2000). "Sex And Gender-Role Differences İn Anger: An Australian Community Study." **Personality and Individual differences**. 31; 117-127.
- Montgomery, S.A. (1990). **Anxiety and Depression**. Chicago: Wrightson Biomedical Publishing, LTD.
- Nelson-Jones, R. (çev. Ed. Akkoyun, F.). (1982). **Danışma Psikolojisi Kuramları**. Cassell: Educational Limited.

- Newman, J.L., Gray, E.A. ve Fuqua, D. (1999). "Sex Differences in the Relationships of Anger and Depression: An Emprical Study." **Journal of Counseling and Development**. 77; 198-203.
- Okman, C.S. (1999). "Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi." **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öner, N. (2001). "Farklı Cinsiyet Rol Yönelimli Kız Ve Erkek Üniversite Öğrencilerinin Empatik Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması." **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, A.K. (2003). "**BEN**" Değeri Tiryakiliği: Duygusal Gerilimle Baş Edebilme. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özer, A.K. (1994). "Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma." **Türk Psikoloji Dergisi**. 9(31); 12-25.
- Page, R.M. (1999). "Shyness and Sociability: A Dangerous Combination for Illicit Substance Use in Adolence Males?" **Adolescence**. 101(25); Issue no:25
- Pallant, J. (2003). **SPSS Survival Manual** (A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows). Buckingham, Philadelphia: Open University Press.
- Paludi, M.A. (1984). "İmpact Of Androgynous And Traditional Sex-Role Orientations On Evaluations Of Successful Performance." **Psychology of Women Quarterly**. 8(4); 370-375.
- Pei-Hui, R.A. ve Ward, C. (1993). "A Cross-Cultural Perspective on Models of Psychological Androgyny." **The Journal of Social Psychology**. 134(3); 391-393.
- Ramirez, J.M. ve Andreu, J.M. (2006). "Agression and Some Related Psychological Constructs (Anger, Hostility and İmpulsivity). Some Comments from a Research Project." **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**. 30; 276-291.
- Robbins, P.R. (2000). **Anger, Aggression and Violence: An Interdisciplinary Approach**. Jefferson, North Carolina and London: McFarland and Company inc., Publishers.
- Romney, D.M. ve Bynner, J.M. (1993). "A Re-Examination Of The Relationship Between Shyness, Attributional Style And Depression." **The Journal of Genetic Psychology**. 158(3); 261-270.
- Sala, G. (1997). "Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi." **Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). **Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler**. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schmidt, L.A. ve Riniolo, T.C. (1999). "The Role of Neuroticism in Test and Social Anxiety." *The Journal of Social Psychology*. 139(3); 394-395.
- Schroeder, D.A., Penner, L.A., Dovidio, J.F. ve Piliavin, J.A. (1995). "**The Psychology of Helping and Altruism**" New York: McGraw-Hill, Inc.
- Sedney, M.A. (1987). "Development of Androgyny" **Psychology of Woman Quarterly**. 11; 311-326.
- Sevinçok, L. (2000). "Sosyal Fobi ve Çekingen Kişilik Bozukluğu Arasındaki Tanısal Güçlükler." **Psikiyatri Dünyası**. 4; 3-6.
- Shields, M. (2005). "Social Anxiety Disorder: Much More Than Shyness." **Canadian Social Trends**. 11(8); 22-28.
- Shimonaka, Y., Nakazato, K., Kawaai, C. ve Sato, S. (1997). "Androgyny and Successful Adaptation Across the Life Span Among Japanese Adults." **The Journal of Genetic Psychology**. 158(4); 389-400.
- Smalley, R. ve Stake, J. (1992). "The Gender Role/ Self Concept Link: Looking Beyond The College Sophomore." **Annual Convention of The American Psychological Association**. Washington, Dc: 14-18 August.
- Soykan, Ç. (2003). "Öfke ve Öfke Yönetimi." **Kriz Dergisi**. 11(2); 19-27.
- Spence, J.T. (1982). "Comments On Baumrind's "Are Androgynous Individuals More Effective Persons And Parents?" **Child Development**. 53; 76-80.
- Stanley, M.A. ve Beck, J.G. (2000). "Anxiety Disorders." *Clinical Psychology Review*. 20(6), 731-734.
- Stoppard, J.M. (1996). "Exploring the Gender-Anger Link: The Role of Setting." **Annual Meeting of the American Psychological Association**. 104th Toronto, Ontario, Canada; August 9-13.
- Sungur, M.Z. (2000). "Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar ve Sosyal Fobi." **Klinik Psikiyatri Dergisi**. 2; 27-32.
- Turan, M., Çilli, A.S., Aşkın, R., Herken, H., Kaya, N. ve Kucur, R. (2000). "Sosyal Fobinin Diğer Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikteliği." **Klinik Psikiyatri**. 3; 170-175.
- Türkçapar, H., Güriz, O., Özel, A., Işık, B. ve Dönbak-Örsel, S. (2004). "Antisosyal Kişilik Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke Ve Depresyonun İlişkisi." **Türk Psikiyatri Dergisi**. 15(2); 119-124.

- Türkçapar, H (1999). "Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı." **Klinik Psikiyatri Dergisi**. 2; 247-253.
- Türküm, A.S. (2005). "Who Seks Help? Examining the Differences in Attitude of Turkish University Students toward Seeking Psychological Help by Gender, Gender Roles and Help-Seeking Experiences." **The Journal of Men's Studies**. 13(3); 389-401.
- Ünal, G. (2004). "Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi Ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi." **Klinik Psikiyatri Dergisi**. 7; 215-222.
- Yörükan, T. (2000). **Alfred Adler Bireysel Psikolojisi, Sosyal Roller ve Kişilik**. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1986). **Çocuk Ruh Sağlığı**. Ankara: Doğu Matbaası.
- Walsh, J. (2002). "Shyness and Social Fobia. A Social Work Perspective on a Problem in Living." **Helath and Social Work**. 27(2); 137-144.
- Westen, D. (1996). **Psychology, Mind, Brain and Culture**. New York: John Wiley and Sons Inc.
- Weyer, C.Y. ve Carducci, B.J. (2001). "The Three-Component Model of Shyness: Conceptual, Correlational And Treatment Consideration. **The Annual Meeting of American Psychological Association**. San Fransisco: August, 24-28.
- Withers, L.A. ve Vernon, L.L. (2006). "To Err is Human: Embarrassment, Attachment And Communication Apprehension." **Personality and Individual Differences**. 40; 99-110.
- Witt, S.D. (1996). "Tarditional Or Androgynous: An Analysis To Determine Gender Role Orientation Of Basal Readers" **Child Study Journal**, 26(4); 303-318.
- Zimbardo, P.G. (1979). **Psychology and Life**. Tenth Edition. USA: Scott, Foresman and Company.