



**T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**GENÇLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE  
SOSYAL ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
TOPLUMSAL CİNSİYET BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

**Handenur ÜLKÜ**

**DANIŞMAN: Yrd. Doç. Eylem ÖZTEN**

**İstanbul, 2017**

T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ

**GENÇLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE  
SOSYAL ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
TOPLUMSAL CİNSİYET BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

**Handenur ÜLKÜ**

**(144102012)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN: Yrd. Doç. Eylem ÖZTEN**

**İstanbul, 2017**



**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI**

**GENEL BİLGİLER**

Öğrenci No	:	
Öğrenci Adı Soyadı	:	Handenur ÜLKÜ
Anabilim Dalı	:	Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	:	Yrd. Doç. Dr. Eylem ÖZTEN
Tezin Başlığı	:	GENÇLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE SOSYAL ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN TOPLUMSAL CİNSİYET BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

**TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI**

Toplantı Tarihi	:	20.04.2016	Saati	:	15:00
Öğrenci Savunmaya	:	<input checked="" type="checkbox"/> GELDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU					
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.					
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)					
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.					
Savunmada Tezin Başlığı	:	<input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:				
Öğrenci Savunmaya	:	<input type="checkbox"/> GELMEDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDDEDİLMİŞTİR.</b>					

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Eylem ÖZTEN	
Üye	Doç. Dr. Gökben Hızlı SAYAR	
Üye	Doç. Dr. Korkut ULUCAN	

## BİLİMSEL ETİK FORMU

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Gençlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Sosyal Anksiyete Arasındaki İlişkinin Toplumsal Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullanıldıkları, her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih:

.../.../.....

Handenur ÜLKÜ

## TEŞEKKÜRLER

Bu araştırmanın hazırlanması boyunca yakın desteğini eksik etmeyen, değerli fikirlerini ve emeğini esirgemeyen değerli danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Eylem ÖZTEN'e ve maddi, manevi destek olarak her anımda yanımda olup bana ilgi ve sabır gösteren sevgili aileme özellikle de ağabeyim Serhat ÜLKÜ'ye sonsuz yardımlarından dolayı teőekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

### GENÇLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI İLE SOSYAL ANKSİYETE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN TOPLUMSAL CİNSİYET BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Bu çalışmada gençlerde sosyal görünüş kaygıları ve sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda katılımcılara demografik form, Beck Anksiyete Ölçeği, Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve BEM Cinsiyet Rolü Envanterinin bulunduğu anket formu uygulanmıştır. Çalışma gönüllük esasına uygu yürütülmüş olup yapılan çalışmaya İstanbul ili evreninde bulunan 18-30 yaşları arasındaki 100 kadın ve 100 erkek olma üzere 200 kişi katılmıştır. Elde edilen veriler Spss programı ile analiz edilmiş ve Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve Spearman Korelasyon analizleri kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda sosyal görünüş ölçeği ile anksiyete ölçeği arasında pozitif, sosyal görünüş ölçeği ile BEM kadınsılık ölçeği arasında negatif, sosyal görünüş ölçeği ile BEM erkeksilik ölçeği arasında negatif ve sosyal görünüş ölçeği ile sosyal kaçınma ölçeği arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Kadınların anksiyete ve sosyal kaçınma düzeyi erkeklerden yüksek bulunurken erkeklerin sosyal görünüş kaygı düzeyi kadınlardan yüksek bulunmuştur. Çalışmayan bireylerde ve eğitim seviyesi yüksek bireylerde sosyal kaçınma düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, sosyal görünüş kaygısının artması; sosyal kaçınma puanını ve bireylerdeki anksiyete düzeyini arttırdığı; kadınsılık ve erkeksilik puanlarının artmasının ise, sosyal görünüş anksiyetesini azalttığı görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** *gençlik, sosyal görünüş, anksiyete, toplumsal cinsiyet*

## ABSTRACT

### THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND SOCIAL ANXIETY IN YOUTH IN THE CONTEXT OF SOCIAL GENDER

In this study, the relationship between social appearance anxiety and social anxiety levels of youths was examined in terms of social gender. For this purpose, a questionnaire including demographic form, Beck Anxiety Scale, Liebowitz Social Phobia Symptoms Scale, Social Appearance Anxiety Scale and BEM Gender Role Inventory was applied. The study was carried out voluntarily and 200 people, including 100 women and 100 men, aged between 18-30 years, in İstanbul were included in the study. The obtained data were analyzed by SPSS program and Mann Whitney U, Kruskal Wallis and Spearman correlation analyzes were used. As a result of the correlation analysis, negative correlation between social appearance scale and anxiety scale, negative correlation between social appearance scale and BEM femininity scale, negative correlation between social appearance scale and BEM masculinity scale and positive correlation between social appearance scale and social avoidance scale were found. The anxiety level and social avoidance of women were higher than that of men while the level of social appearance anxiety in men was higher than. The level of social avoidance was found high in the people who are unemployed and have high education levels. According to these results, it was seen that, an increase in social appearance increased the social avoidance scale and anxiety level in individuals, while an increase in femininity and masculinity scale decreased the social appearance anxiety.

**Key words:** *youth, social appearance, anxiety, social gender*

# İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
Bilimsel Etik Sayfası.....	ii
Teşekkürler.....	iii
Özet.....	iv
Abstarct.....	v
Tablolar Listesi.....	viii
Grafik Listesi.....	ix
Kısaltmalar Listesi.....	x
Giriş.....	1
<b>1. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>6</b>
1.1. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI.....	6
1.2. GENÇLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ.....	8
1.3. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ GENÇLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ.....	10
1.4. SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞUNUN TANIMI.....	12
1.5. SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞUNUN OLUŞMASINA SEBEP OLAN ETKENLER.....	14
1.5.1. Biyolojik Etkenler.....	15
1.5.2. Psikolojik Etkenler.....	16
1.5.3. Yanlış İnançlar.....	16
1.6. SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞUNUN EPİDEMİYOLOJİSİ.....	17
1.7. SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞUNUN ETİYOLOJİSİ.....	18
1.7.1. Psikodinamik Model.....	18
1.7.2. Psikobiyolojik Model.....	20
1.7.3. Öğrenme Modeli.....	20
1.7.4. Bilişsel Model.....	22
1.7.5. Sosyal Beceri Modeli.....	23
1.8. CİNSİYET KAVRAMI.....	24



1.9. TOPLUMSAL CİNSİYET, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	25
<b>2. YÖNTEM VE BULGULAR.....</b>	<b>26</b>
2.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE PROBLEMİ.....	26
2.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE SINIRLILIKLARI .....	26
2.3. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ .....	26
2.4. ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ.....	27
2.5. ARAŞTIRMA VERİLERİNİN ANALİZ YÖNTEMİ .....	29
2.6. ARAŞTIRMANIN BULGULARI.....	30
<b>3. TARTIŞMA .....</b>	<b>48</b>
<b>4.SONUÇ ve ÖNERİLER .....</b>	<b>53</b>
Kaynakça.....	55
Ekler .....	63
Ek 1- Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu .....	63
Ek 2- Demografik Veri Formu.....	65
Ek 3- Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği.....	67
Ek 4- Beck Anksiyete Ölçeği.....	68
Ek 5- Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği .....	69
Ek 6- BEM Cinsiyet Rolü Envanteri.....	70

## TABLolar LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Katılımcıların Sosyo Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	30
Tablo 2. Katılımcıların Sosyo Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı.....	31
Tablo 3. Beck Anksiyete Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi .....	33
Tablo 4. Beck Anksiyete Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi .....	36
Tablo 5. BEM Cinsiyet Rolü Envanteri Kadınsılık Ve Erkeksilik Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması.....	38
Tablo 6. BEM Cinsiyet Rolü Envanteri Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi .....	40
Tablo 7. Liebowitz Kaçınma Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi .....	42
Tablo 8. Liebowitz Kaçınma Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi .....	43
Tablo 9. Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi .....	45
Tablo 10. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi .....	46
Tablo 11. Beck Anksiyete Ölçeği, BEM Cinsiyet Rolü Envanteri, Lebowitz Kaçınma, Sosyal Görünüş Kaygısı Puanları Arasındaki Korelasyonlar .....	48

## GRAFİK LİSTESİ

Sayfa No.

Grafik 1. Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması .....	35
Grafik 2. BEM Cinsiyet Rolü Envanterinin Değişkenlere Göre Kadınsılık ve Erkeklik Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması .....	39

## KISALTMALAR LİSTESİ

BAÖ	: Beck Anksiyete Ölçeği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
LSBÖ	: Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği
SAB	: Sosyal Anksiyete Bozukluğu
SGKÖ	: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
SPSS	: Statistical Package For the Social Sciences
WHO	: World Health Organization

## GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak tanımlanan insanlar için sosyal ilişkiler yaşamın vazgeçilmez kaynaklarından biridir. Barınma, giyinme, beslenme gibi temel fiziki ihtiyaçlarımızın yanı sıra sevme, sevilme, kabul görme, onaylanma, insanlarla bir arada olma gibi temel sosyal ihtiyaçlarımızın da fiziki ihtiyaçlarımız kadar önem taşıdığı günümüzde kabul görmektedir. Sosyal ortamda kabul görme ihtiyacının insanlar üzerinde etkili izlenim oluşturma isteğini de beraberinde getirdiği düşünülmektedir.

Sosyal görünüş kaygısı insanların fiziksel görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilirken yaşadığı gerginlik ve kaygı olarak tanımlanmaktadır (Hart, Leary ve Rejeski, 1989). Bu çalışmada sosyal görünüş kaygısı, insanların fiziksel görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilmesiyle yaşadıkları kaygı düzeyi olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal görünüş kaygısının, bireyin beden algısına bağlı olarak diğer insanlar tarafından beğenilmeyeceği, kabul edilmeyeceği ve alay edileceği gibi düşüncelerle yaşadığı kaygı olarak nitelendirilmesi, bu kavramın, kişinin kendini değerlendirme sürecinde dikkate aldığı kavramlardan birisi olarak yer almasına neden olmaktadır. Hart ve arkadaşlarına (2008) göre ise sosyal görünüş kaygısı kavramı boy, kilo, kas yapısı gibi genel fiziksel görünüşün ötesinde bireyin ten rengi ve yüz şekli (burnu, gözlerinin uzaklığı, gülüşü vs.) gibi beden algısı ve beden imajına dair özellikler de içeren daha kapsamlı bir kavramdır (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013).

Gençlik gelişimsel, sosyal, toplumsal ve psikolojik açıdan birçok değişikliğin meydana geldiği bir dönemdir. Bu dönem yalnızca değişikliklerin yaşanması ile ilgili değil, bu değişikliklere uyum sağlanmasını gerektiren bir süreci de içermektedir. Bu dönemde bireyler, ergenlik dönemi krizlerini atlatarak yeni bir yaşamsal dönem olan yetişkinliğe ilk adımı atmaktadır. Önemli değer yargılarının belirginleştiği, geleceğe yönelik önemli kararların alındığı bir dönemdir. Bu dönemde birey, kariyer planlamalarını, kimlik özelliklerini ve tercih ettiği yaşam biçimini araştırmaya devam eder.

Gelişen bu dönemle birlikte bireylerin hem bireysel hem de toplumsal alanda sorumluluklarının arttığı düşünülmektedir. Bu dönemde bireyler yaşamın çeşitli alanlarında yeni deneyimler kazanarak, yaşamda karşılaştıkları seçenekleri kendi istedikleri doğrultusunda deneyimleyip seçim yapma imkanına sahip olmaktadır. Bu dönemde üniversiteyle ya da iş yaşamı ile tanışan bireyler yeni bir sosyal yaşamın içine girerek adaptasyon süreci yaşamaktadır. Uygun sosyal grup bulma ve daha büyük çevreye ayak uydurma gibi pek çok sosyal rol ve davranışlar bu dönemdeki genç bireylerin yerine getirmek zorunda oldukları görevlerdir. Özellikle bu yaş döneminde bireyler, sosyal ilişkilerinde etkili izlenim oluşturabilmek ve çekici görünmek için çabalamaktadır. Oluşan bu yeni sosyal çevrenin gençlerde istenilen etkiyi gösterememe korkusuyla bazı anksiyete durumlarını da beraberinde getirdiği düşünülmektedir. Bu nedenle Hart, Leary ve Rejeski (1989) tarafından insanların fiziksel görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilmesiyle yaşadıkları kaygı ve gerginlik olarak tanımlanan sosyal görünüş kaygısının gençlerde yoğun olarak görülebileceği düşünülmektedir.

Sosyal anksiyete bozukluğu kişinin başkalarınınca değerlendirileceği birden çok durumdan sürekli korkma; aşağılanacağı, utanç duyacağı ya da gülünç duruma düşecek biçimde davranacağından korkma durumu olarak tanımlanmıştır (Dilbaz, 1997). Sosyal anksiyete bozukluğu olan insanlar kendi sosyal ortamlarında veya tanımadığı kişilerin bulunduğu sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirileceği konusunda aşırı bir korku duygusuna sahip olmaktadır. Bu korkuya bağlı olarak da bazı kaçınma davranışı sergilemektedirler.

Özellikle günümüzde medya aracılığıyla benlik algısının, beden imgesinin önem kazanmasıyla birlikte bu yaş dönemi bireylerde sosyal yaşamın getirileriyle beraber sosyal ortamda nasıl göründüklerine dair kaygıları artmaktadır. Buradan hareketle DSM 5’de (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) kişinin başkaları tarafından gözlenme durumunda kalacağı bir veya daha fazla sosyal durumda belirgin bir korku ve kaygı duyması olarak tanımlanan sosyal anksiyetenin sosyal görünüş kaygısıyla ilişkili olabileceği hipotezi bu araştırmada öne sürülmektedir.

Sosyal bir kavram olan toplumsal cinsiyet rollerine baktığımızda daha iyi açıklayabilmek için öncelikle 'cinsiyet' kavramını ele alıp tanımlamak gerekir. Biyolojik bir kavram olarak '*Cinsiyet*' kişinin kadın ya da erkek olarak gösterdiği fiziksel özelliklerini temsil etmektedir (Marshall, 1999). Yani genetik özelliklerimiz, doğamız doğduğumuzda cinsiyetimizi belirlemektedir. Sosyal bir kavram olarak '*Toplumsal Cinsiyet*' kavramı ise kadın ve erkeğin toplum içindeki statüsünü, bu statünün getirdiği roller, toplumun bireyi nasıl görmek istediğini temsil etmektedir (Sancar, Avuner, Üstün ve Bora, 2006). Buradan hareketle biyolojik cinsiyetimizi doğamızın belirlediğini, toplumsal cinsiyetimizi ise sosyal çevremizin belirlediği çıkarımını yapabiliriz.

Toplumsal cinsiyet rolleri ise Öngen ve Aytaç (2013) tarafından kadınsılığı ve erkeksiliği, bireylerin buldukları toplumsal ortamlarda ifade etme şekilleri olarak tanımlanmaktadır. Toplum tarafından kadın ve erkeklere uygun olarak farklı kişilik özellikleri yüklenmiş olup, bu özelliklere göre hareket etmeleri beklenmektedir. Bu yüklenen kişilik özelliklerin yerine getirilmesi gereken rolleri de kapsadığı düşünülmektedir. Kadınsı cinsiyet rolleri hassas olma, anlayış gösterme, duygusallığın ifade edilmesinde özgür olma, diğer bireylere bağımlı olma özellikleriyle karakterize olmaktadır. Erkeksi cinsiyet rolleri ise kadınsı özelliklerden farklı olarak liderlik, baskınlık, bağımsız olma gibi özelliklerle karakterize olduğu düşünülmektedir.

Günümüzde güzellik algısına aşırı vurgu yapılmakta ve özellikle batı toplumlarında medya aracılığıyla hem kadın hem de erkekler için ideal beden imajları sunulmaktadır. Medyanın verdiği mesajlarda ince olmak güzel olmak ile eşdeğer ele alınmaktadır. Medya iletişim araçları bireylerin beden imajlarını şekillendirmesinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir ve özellikle de ince olmanın güzel olmakla eşdeğer kavramlar olduğu mesajı gençleri birçok yönden olumsuz etkilemektedir. Medya gençlere incelik ve güzellik açısından ideal kadın imajı; kaslı ve uzun boylu açısından ise ideal erkek imajı sunmaktadır. Gençlerin, toplumun idealize ettiği benlikle kendi bedenlerini kıyasladıklarında yaşadıkları beden memnuniyetsizliği sosyal görünüş kaygısına neden olmaktadır (Öztürk, Kara ve Körük, 2015).

Daha önceki araştırmalarda benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki, sosyal görünüş kaygısının depresyon ve anksiyeteye ilişkisi incelenmiş olup spesifik olarak sosyal anksiyeteye olan ilişki incelenmemiştir (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013). Başka bir çalışmada cinsiyet rollerinin, kişilik özelliklerinin ve yüz kızarma eğilimin sosyal görünüş kaygısını yordama gücü konusu ele alınmış olup cinsiyet rolleriyle sosyal görünüş kaygısı arasında anlamı düzeyde ilişki olduğu ortaya konmuştur (Öztürk, Kara ve Körük, 2015).

Genç nüfusa sahip ölkemizde gençlere yönelik bu konularla ilgili yapılan çalışmalar hem bireysel anlamda hem toplumsal ruh sağlığı alanında katkılarını beraberinde getireceği düşünölmektedir. Yapılan çalışmaların yayın yıllarına baktığımızda yakın tarihler olması güncel çalışmaların yapılmakta olduğunu ve gelecek çalışmalara yol gösterici bulgular ortaya koyacağını söyleyebiliriz.

Araştırma sayısal verilerin analizine bağlı olarak analizi gerçekteştirilerek aşağıda yer alan araştırma sorularını cevaplamayı ve araştırma sorularına yönelik hipotezlerin doğruluğunu tespit etmeyi hedeflemektedir.

Araştırmanın bağımsız değişkeni olarak cinsiyet ele alındığında, cinsiyet değişkenine bağlı olarak bağımlı değişkenler sosyal görünüş kaygısı ve sosyal anksiyete olmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı bağımsız değişken olarak ele alındığında sosyal anksiyete düzeyi bağımlı değişken olmaktadır. Sosyal anksiyete bağımsız değişken olarak ele alındığında sosyal görünüş kaygısı bağımlı değişken olmaktadır. Korelasyonel olarak sosyal görünüş kaygısı ve sosyal anksiyete arasındaki ilişki düzeyi belirlenip, cinsiyetin bu iki kavram üzerindeki etkisinin ne düzeyde olduğu belirlenmesi hedeflenmektedir. Ayrıca sosyodemografik veri formuyla elde edilen yaş, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey, öğrenci veya çalışan olma, medeni durum, kardeş sayısı, anne-babanın eğitim durumu, ailede ve/veya kişide var olan tıbbi ve/veya psikiyatrik hastalıklar gibi özellikler de bağımsız değişken olarak ele alınabilir.

Yapılan bu çalışmada aşağıda yer alan sorular araştırılmış ve hipotezler sınanmıştır. Bunlar:



1. Araştırma Sorusu: Gençlerde anksiyete düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı düzeyi arasında ne tür bir ilişki vardır?

H<sub>1</sub>: Anksiyete eğilimi yükseldikçe sosyal görünüş kaygısı düzeyinin de yükseleceği şeklinde hipotez edilmiştir.

2. Araştırma Sorusu: Gençlerde anksiyete düzeyi ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında ne tür bir ilişki vardır?

H<sub>2</sub>: Anksiyete eğilimi yükseldikçe sosyal anksiyete düzeyinin de yükseleceği şeklinde hipotez edilmiştir.

3. Araştırma Sorusu: Gençlerde sosyal görünüş kaygısı düzeyi ile sosyal anksiyete düzeyi arasında ne tür bir ilişki vardır?

H<sub>3</sub>: Sosyal görünüş kaygısı eğilimi yükseldikçe sosyal anksiyete düzeyinin de yükseleceği şeklinde hipotez edilmiştir.

4. Araştırma Sorusu: Gençlerde kadın ve erkeklerin anksiyete düzeyi arasında farklılık vardır?

H<sub>4</sub>: Kadınlarda anksiyete eğiliminin, erkeklere oranla yüksek olacağı şeklinde hipotez edilmiştir.

5. Araştırma sorusu: Gençlerde kadın ve erkeklerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

H<sub>5</sub>: Kadınlarda sosyal görünüş kaygısı eğiliminin erkeklere oranla yüksek olacağı hipotez edilmiştir.

6. Araştırma Sorusu: Gençlerde kadın ve erkeklerin sosyal anksiyete düzeyi arasında farklılık var mıdır?

H<sub>6</sub>: Kadınlarda sosyal anksiyete eğiliminin erkeklere oranla yüksek olacağı hipotez edilmiştir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GENEL BİLGİLER

### 1.1. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI

Sosyal görünüş kaygısı kavramını tanımlarken öncelikle temelde görünüş kaygısının tam olarak ne olduğunu ve hangi kavramlardan oluştuğunu ele almamız gerekmektedir. Her insanın kendi bedenine, görünümüne yönelik zihninde geliştirdiği bir beden imajı veya beden algısı vardır. Beden imajı, bireyin kendi bedeniyle ilgili geliştirdiği duygu, düşünce ve algılamaları olarak tanımlanmaktadır (Cash ve Brown, 1989).

Olumsuz beden imajı, bireyin genel olarak vücuduyla ya da herhangi bir organıyla ilgili olumsuz değerlendirmelerini ifade ederken, olumlu beden imajı bireyin bedeninden memnuniyet hissetmesini ifade eder. Olumlu beden imajına sahip bireyler görünüşlerinin onların değerlerinin asıl belirleyicisi olmadığına inanmaktadırlar. Bu sebeple olumlu beden imajına sahip bireyler yeme, kilo alma gibi konularda gereğinden fazla zaman harcamaya gerek duymazlar (Altabe ve Thompson, 1992; Cash, Phillips, Santos ve Hrabosky, 2004; Jung ve Lennon, 2003). Bedenlerinin dışarıdan olan değerlendirmesi onlar için büyük önem taşımaz. Sosyal yaşamda kabul edilebilir olmak için belirli vücut ölçülerine sahip olmaları gerektiğini düşünmezler. Olumsuz beden imajına sahip bireyler ise kendi bedeniyle ilgili olumsuz değerlendirmeler yaparak kendi bedenlerinden utanmalarına ve kendilerini daha az çekici bulmalarına sebep olmaktadır (Öztürk, Kara ve Körük, 2015). Bu algı da sosyal ortamlarda kendilerini rahat hissetmemelerine ve kaygı yaşamalarına sebep olmaktadır.

Kaygının sebeplerinden biri de sosyal ortamda kabul edilebilir olmadıklarına dair inançlarıdır. Sosyal ortamlarda kabul edilebilir olma kuralları her dönem toplumun beklentilerine ve güzellik algısına göre değişiklik göstermektedir. Tarihin eski dönemlerinde kilolu olmak; üstünlük, bakımlı olma, zengin olma göstergesi iken günümüzde zayıf olmanın güzellik ve bakım belirtisi olduğu görülmektedir. Bu algının oluşmasında ve yaygınlaşmasında medyanın önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Bireyin olumlu veya olumsuz beden imajına sahip olması kendine yönelik değerleri haricinde sosyal yaşantısını da birçok alan üzerinden etkilemektedir. İş yaşamı, okul yaşamı, karşı cins ile olan ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri, aile ilişkileri, yeme davranışları, cinsel davranışları gibi sosyalleştiği alanlar üzerinde belirleyici etkiye sahip olabilmektedir.

Sosyal bir varlık olarak insanın diğer bireylerle sosyalleşme sürecinde kendine yönelik algısı olumsuz yönde ise karşı tarafta da olumsuz bir izlenim bırakacağına dair kaygı yaşayabilmektedir. Bu kaygı sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılmaktadır.

Sosyal görünüş kaygısı kavramını boy, kilo, kas yapısı gibi genel fiziksel görünüşün ötesinde bireyin ten rengi ve yüz şekli (burnunun şekli, gözlerinin birbirine olan uzaklığı, gülüşü vs.) gibi daha detay içeren kapsamlı bir kavram olarak tanımlamaktadır (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013). Buradan yola çıkarak sosyal görünüş kaygısının bireyin bedeniyle ve görünüşüyle ilgili olumsuz beden imajının sonucunda ortaya çıkan bir kaygı türü olduğu çıkarımında bulunabiliriz.

## 1.2. GENÇLİK DÖNEMİ ÖZELLİKLERİ

Bireyler dünyaya geldikleri andan itibaren yaşam boyu gelişim göstermektedir. Doğumdan ölüme kadarki süreçte geçirilmesi gereken bazı gelişim dönemleri bulunmaktadır. Her gelişim döneminin kendine has özellikleri bulunmaktadır. Gençlikte gelişim özelliklerini ele almadan önce genel olarak yetişkinlik döneminin tanımından ve neleri kapsadığından bahsetmemiz gerekir.

Yetişkinlik dönemi; bireyin sosyal, biyolojik ve psikolojik açıdan olgunluğa sahip olması gerektiği düşünülen bir dönemdir. Bu açıdan ele aldığımızda yetişkin olarak adlandırılan bir bireyin toplumsal alanda sorumluluk alabilen, kendi kararları üzerinde hüküm sahibi olabilen özellikler taşıması gerektiği kabul edilmektedir.

Levinson'a (1986, 1996) göre her gelişim döneminin kendi içinde biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan birçok farklı boyutları bulunmaktadır. Bu boyutların her birinin yaşamın farklı alanlarında katkıları olduğu düşünülmektedir. Yetişkinlik dönemi de çok geniş bir yaş aralığını kapsadığından farklı dönemlere/evrelere ayrılarak, her dönemin kendine özgü gelişim özellikleri hakkında fikir sahibi olmamız sağlanmıştır.

Bu araştırmada örneklem olarak ele aldığımız gençlik, bireyin ergenlikten yetişkinliğe doğru geçişte yaşadığı ilk basamak olarak adlandırılmaktadır. Levinson'a (1986) göre bu dönem, yaklaşık olarak 17-45 yaş aralığını kapsadığı düşünülmektedir.

Biyolojik açıdan 30 yaşa kadar gelişimin en verimli yılları olarak değerlendirilmektedir. Bizim araştırmamızda örneklem olarak belirlediğimiz 18-30 yaş aralığı grup da bu dönemin içine dahil olmaktadır. Bu dönemin özelliklerine baktığımızda psikolojik açıdan ele alırsak; cinsellik, aşk, yakın ilişkiler, aile yaşamı, arkadaş ilişkileri, meslek sahibi olma, sahip olunan meslekte kariyer edinebilme, yaratıcılık ve yaşam amaçlarını hedefler doğrultusunda yerine getirmeye çalışma konusunda yoğun uğraşların olduğu yıllar olduğu düşünülmektedir.

### 1.3. SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISININ GENÇLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

İnsanlar dünyaya geldikten itibaren çeşitli gelişim basamaklarından geçmektedir. Her gelişim basamağının kendine özgü olan kuralları, aşılması gereken özellikleri bulunmaktadır. Havighurst (1972) tarafından bu gelişim dönemleri yaşamın belli dönemlerinde ortaya çıkarak başarıldığında yaşamın devamındaki dönemlerde mutluluğa, başarılmadığında ise mutsuzluğa yol açarak aynı zamanda da toplum tarafından onaylamaya ihtiyaç görülen görevler olarak tanımlanmaktadır.

Her gelişim döneminde olduğu gibi yetişkinlikte de yerine getirilmesi gereken gelişim görevleri veya sorumlulukları bulunmaktadır. Bu gelişim dönemlerinde yerine getirilmesi gereken görevler bireyler üzerinde kaygı yaratabilmektedir. Daha çok hangi alanlarda kaygılarının yoğun olduğu üzerine yapılan çalışmalar göstermektedir ki; psikolojik açıdan ele alındığında cinsellik, aşk, aile yaşamı, meslekte ilerleme, yaratıcılık ve yaşam amaçlarını gerçekleştirme konusunda; sosyal açıdan ele alındığında ise toplumsal rollerin yerine getirilmesi, bir aile kurulması, toplumda daha saygınlık kazanılması konusunda zengin ilişkilerin gerçekleştirilmesine yönelik konuların yoğunlukta olduğu göze çarpmaktadır.

Levinson'a (1978) göre, gençlikte birey, doğumundan itibaren yanında olan ve bakım veren ebeveynlerini belli bir süreliğine terk ederek ayrı bir yerde yaşamaya başlar. Aileden ayrılarak bağımsız bir şekilde yaşamını sürdürmeye çalışan bireyin sorumlulukları da artmaktadır. Üniversite okuma, iş bulma, karşı cinsle duygusal ilişkilerin yoğunlaşmasıyla evlilik yaşamına adım atma gibi temel sorumlulukları yerine getirerek ve/veya yerine getirmeye çalışarak yetişkin dünyasına katılırlar. Bu yaş döneminde özellikle karşı cins ilişkileri ve arkadaşlık ilişkileri ayrı bir önem taşımaktadır.

Bireyler hem kendilerini keşfederlerken hem de sosyal ortamlarda insanlar üzerinde nasıl etki bıraktıklarına dair kendilerini incelemeye alırlar. Bununla birlikte kendisinin başkaları tarafından algılanan çekici, itici, sıkıcı yönlerini keşfe çıkmış olurlar (Aktu, 2016).

Gençler için sosyalleşme, günlük yaşamın tekdüzeliğine/sıradanlığına karşı bir çözüm olarak görülmektedir (Onur, 2000). Gençlikte birey gelişim sürecini toplumsal etkileşimlerle düzenleyerek adaptasyonunu sağlamaktadır. Bu sosyalleşme süreci sırasında bireyler kaygı yaşayabilmektedir. Buradan hareketle Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız (2013) tarafından insanların fiziksel görünüşlerinin diğer insanlar açısından nasıl değerlendirileceğine yönelik yaşadıkları kaygı olarak tanımlanan sosyal görünüş kaygısının gençler üzerinde belirleyici etkisinin olduğu öne sürülebilir. Bu tanımdan yola çıkarak, sosyal ortamda bulunan bireylerin yalnız oldukları zamanlara göre kendilerini daha farklı değerlendirme içinde olduğu çıkarımında bulunabiliriz. Çünkü burada ele alınan kavram bireyin kendine yönelik, beden algısına yönelik olan kaygısından farklı olarak sosyal ortamda nasıl görüldüğüne dair kaygısını belirtmektedir.

Gençlikte daha çok ön planda olan ve o dönem gelişim basamağının belirleyicisi olan yakın duygusal ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri, iş yaşamındaki ilişkilerin diğer bireyler tarafından nasıl algılanıp değerlendirileceğine yönelik kaygı yaşamaları doğal görülebilmektedir. Bu çalışmada da sosyal görünüş kaygısı düzeyinin genç bireylerin yaşamını, işlevselliğini ne düzeyde etkilediği ve hangi alanlarda daha çok etki gösterdiğini ortaya koyması amaçlanmaktadır.

#### 1.4. SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞUNUN TANIMI

ICD-10'daki tanıma göre sosyal anksiyete bozukluğu, sıklıkla ergenlik döneminde başlayarak kalabalık ortamlardan çok küçük gruplarda başka insanlar tarafından incelenme korkusu çevresinde gelişir (WHO, 1993) Bu kaygıya bağlı olarak sosyal ortamlardan kaçınma davranışına sebep olmaktadır.

DSM 5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)'de sosyal anksiyete bozukluğu, kişinin başkaları tarafından gözlenme durumunda kalacağı bir veya daha fazla sosyal durumda belirgin bir korku ve kaygı duyması olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Tanı kriterleri şunlardır;

'A. Kişinin, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı duyması. Örnekler arasında toplumsal etkileşmeler (örn. Karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. Yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn, bir konuşma yapma) vardır.

B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da kaygı duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da



utanç duyacağı bir biçimde; başkalarının dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).

C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da kaygı doğurur.

D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanılır.

E. Duyulan korku ya da kaygı, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma göre ve toplumsal-kültürel bağlamda orantısızdır.

F. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.

G. Korku, kaygı ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

H. Korku, kaygı ya da kaçınma bir maddenin (örn. Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.

I. Korku, kaygı ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozukla daha iyi açıklanamaz.

J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn: Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, kaygı ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı bir düzeydedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).’

Hangi koşullarda kaygının yoğun olduğunu belirlemek amacıyla yapılan sıralamaya bakıldığında; “başkalarıyla tanıştırılma” ilk sırada yer alırken, ardından “yetkili kişilerle tanıştırılma”, “bir işi yaparken izlenme” v.b durumlar

belirlenmiştir. “Topluluk karşısında konuşma” ve “alışveriş yapma” son sıralarda yer almaktadır (Ergün, 2005).

Schlenker ve Leary (1982)’e göre birey belirli bir insan ya da belirli bir grup üzerinde izlenim bırakmaya güdülenmişse ve bu izlenimi nasıl oluşturacağına dair kendinden kuşku duyuyorsa sosyal anksiyete bozukluğu oluşmaktadır.

Sosyal anksiyete bozukluğu olan insanlar üzerinde yapılan çalışmalarla bu bozukluğun, farklı çeşitlilikler içerdiği ve buna bağlı olarak da farklı müdahale yaklaşımlarının benimsendiği görülmüştür. Bireylerin bildirdiği işlevsellik seviyesi, kaçınılan durumların sıklığı, sosyal korkuların sayısı gibi özellikler açısından farklılık gösterdiği görülmüş ve alt tiplerinin tanımlanmasına ihtiyaç duyulmuştur (Gültekin ve Dereboy, 2011).

Belli sosyal durumlardan korku duyup kaçınan bireylerdeki sosyal anksiyete bozukluğu türü için özgül tip, birçok sosyal ortamdan korku duyup kaçınma davranışı geliştiren hastalar için yaygın tip sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) tanımlanmıştır. Yaygın tip SAB tipinde, başkalarıyla ilişki kurması gereken veya başkalarıyla ilişki kurmadan sadece onlar tarafından izlenecek olması bile yoğun kaygı oluşturarak hemen her tür sosyal ortamdan kaçınırlar (Boone ve ark., 1999, Eng ve ark., 2000, Heimberg ve ark., 1993).

## **1.5. SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞUNUN OLUŞMASINA SEBEP OLAN ETKENLER**

Sosyal anksiyete bozukluğunun oluşmasında çeşitli etkenler rol oynamaktadır. Bu bölümde bu etkenler açıklanmıştır.

### 1.5.1. Biyolojik Etkenler

Biyolojik etkenlerle ilgili olarak bebeklik dönemindeki davranışsal ketlenme ve tutumların erken bir belirleyici olabileceği bildirilmiştir. Bu tutumların daha çok panik bozukluğu olan anne babaların çocuklarında görüldüğü, bu çocuklar büyüdüğünde diğer çocuklara göre daha çok utangaç olabildiği görülmüştür. Bu sebeple çocuklukta oluşan davranışsal ketlenmenin, bu çocuklar ileride yetişkin olduklarında geliştirecekleri sosyal anksiyete bozukluğunun belirleyicisi olabileceği üzerinde durulmuştur. Yapılan bir çalışmada sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerin birinci dereceden yakınlarında aynı rahatsızlığın ortaya çıkma olasılığı, sosyal anksiyete bozukluğu olmayan kişilerin aynı yakınlarıyla kıyaslandığında yaklaşık üç kat daha fazla olduğu bulunmuştur (Ergün, 2005).

Sosyal anksiyete bozukluğunun nörobiyolojik yönünün araştırıldığı çalışmalar nörotransmitter sistemler üzerinde durmaktadır. Bu sistemlerde görülen işleyiş sorunlarının sosyal kaygı oluşumuna yol açtığı araştırılmaktadır (Demir, 2009). Özellikle serotonin ve dopamin nörotransmitterlerinin sosyal kaygı ile olan ilişkisi incelenmektedir (Kim ve Gorman, 2005; Marcin ve Nemeroff, 2003). Elde edilen bu bulgular hem kalıtımın sosyal anksiyete bozukluğu oluşumunun üzerindeki etkisi hem de beyindeki bazı bölgelerin sosyal olayları yorumlamak açısından özel alanlara sahip olduğu çıkarımında bulunabiliriz.

### 1.5.2. Psikolojik Etkenler

Bozukluğun bazı ailelerde daha fazla görülüyor olması genetik etkenlerle birlikte anne babaların çocuklar üzerinde uyguladığı yetiştirme tarzıyla bağlantılı olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik yatkınlığı araştırmaya yönelik çalışmalarda, sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerin anne babalarının diğer anne babalara göre daha reddedici tutum sergileyip aynı zamanda da kontrolcü kişiler oldukları gösterilmiştir (Ergün, 2005). Buradan yola çıkarak ebeveynlerin sevgi yönünden çocuklara ihmalkar davrandığı fakat otorite açısından aşırı koruyucu tutuma sahip olmalarının, ileride çocukların sosyal anksiyete geliştirme olasılıklarının diğer çocuklara göre daha fazla olduğu çıkarımında bulunabiliriz. İleri derecede anksiyeteye sahip bir anne ya da baba çocuk üzerinde aşırı koruyucu, denetimci olması, çocuğun kendi başına araştırmalar yapıp çevresini anlamlandırmasını sağlamak için yaptığı incelemelere engel oluşturabilmektedir. Engellenme yaşayan çocuk iç denetimini oluşturma, özerkleşme ve kendine güven gibi alanlarda kendini yetersiz hissetmesine yol açabilmektedir (Ergün, 2005).

### 1.5.3. Yanlış İnançlar

Yanlış inançlar var olan kaygıyı daha aktif hale getirerek kişinin olumsuz bilişler geliştirmesine sebep olabilmektedir. Yanlış inanışların gelişimi ise yetiştirme tarzına bağlı olarak oluşmaktadır. Aynı zamanda toplumsal etmenler ve kültür de yanlış inançların oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Sosyal ortamlarda yapılan ufak hatalar, kişilerde kaygının anlamı ile ilgili inanışları etkileyerek bu olaya verilen duygusal tepkiyi arttırmasına sebep olmaktadır (Ergün, 2005).

## 1.6. SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞUNUN EPİDEMİYOLOJİSİ

Sosyal anksiyete bozukluğunun başlangıç yaşı 13-24 arasında değişmektedir. Genellikle çocuklukta ve ergenlik döneminin başlarında ortaya çıktığı, bozukluğun gidişinin kronikleşip yaşam boyu devam etme eğiliminde olduğu bildirilmektedir (Mannuzza ve ark. 1995, Wittchen ve ark. 1999, Wittchen ve ark. 2000). Özellikle ergenlik döneminde başlamasının sebebi bu yaş dönemine özgü birçok değişimlerin olduğu ve bu değişimlerin beraberinde problemleri de getirdiği düşünülmektedir. Ergenlik dönemindeki bireyler atlattıkları diğer dönemlere göre sosyalleşmeye daha fazla ihtiyaç duymaktadır. Yakın arkadaşlık ilişkileri, karşı cinsle ilişkiler anlam kazanmakta ve paylaşımlar da artmaktadır. Sosyal gruba aidiyet, popülerlik, akran kabulü, arkadaşları üzerinde nasıl etki bıraktıkları bu dönem için büyük önem taşımaktadır. Olumlu etkiler bırakmak isteyen bireyler farklı rol ve beklentilere cevap vermeleri gerektiğini düşünerek kaygı yaşayabilmektedir. Bu dönemde birey, arkadaşları tarafından dışlanmamak için veya etiketlenme korkusu sebebiyle yardım alma konusunda çekingen davranmaktadır.

Tedavi görmek için başvurma yaşının genellikle hastalığın başlangıcından 15-20 yıl sonra, 30 yaşları civarında olduğu görülmüştür. Bu gecikmenin toplumda sosyal anksiyete bozukluğunu tedavi edilebilir bir hastalık olduğunun bilinmemesinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Diğer açıdan rahatsızlık değil kişilik yapısına bağlı olarak çekingen yapıda bireyi tanımlamak için kullanılan terim olarak değerlendirilmesi ile açıklanabilir (Dilbaz, 1997).

Cinsiyetler açısından dağılımına baktığımızda alan çalışmalarında kadınlarda daha sık görülürken (%62,7-%70) klinik çalışmalarda erkeklerde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Dilbaz,1997). Bu durum kadınların sosyal kaygılarını

dile getirirken çekinmedikleri, daha rahat ifade ettiklerini; yardım alma konusunda ve tedavi arayışında ise erkeklerin daha çok başvurduklarını göstermektedir.

## **1.7. SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞUNUN ETİYOLOJİSİ**

Sosyal anksiyete bozukluğunun etiyojisi çeşitli modeller ile açıklanmıştır. Bu bölümde çeşitli modellere göre sosyal anksiyete bozukluğunun etiyojisi açıklanmıştır.

### **1.7.1. Psikodinamik Model**

İnsanların sağlıklı gelişim gösterebilmeleri için doyum sağlayıcı bir bağlanma istekleri bulunmaktadır. Bağlanma isteği, bebeğin birincil bakım vereniyle arasında yakınlık oluşmasını sağlar. Bilinmeyen dünyayı keşfetmeye çalışan bebek ileriki yaşamında nasıl bir strateji izleyeceğini bakım vereniyle oluşturduğu ilişki yoluyla öğrendiği düşünülmektedir.

Vertue (2003) sosyal kaygıları ve bu kaygıların oluşumunu incelediği birleştirilmiş modelinde ağırlıklı olarak bağlanma kuramından yola çıkmış ve sosyal kaygıların çok küçük yaşlarda ortaya çıktığını, bebekle bakıcısı arasında kurulan ilişkinin bunun temelini oluşturduğunu belirtmiştir.

Bağlanma varsayımına göre bakım veren kişi ile bebek arasında oluşan erken yaşantılar “nesne ilişkileri” şeklinde tanımlanmış olup interpersonal şemalar olarak içselleştirilmektedir. Nesne ilişkileri kavramını daha iyi açıklamak için kullanılan interpersonal şemalar, kişinin benliğine yönelik diğer insanlarla kurduğu ilişkilerle bağlantılı içselleştirilmiş zihinsel şemaları olarak kullanılmaktadır (Dilbaz, 1997).

Erken dönemde bakım veren ve bakım alan arasındaki ilişkinin kalitesi ve sürekliliği nesne ilişkilerinin temelini oluşturması açısından dikkate alınması

gereken bir kavramdır. Bu içselleştirilmiş nesne ilişkileri bireylerin başkalarının davranış ve tutumlarına yönelik beklentilerini şekillendirmede rol oynamaktadır.

Nesne ilişkileri kuramına göre psikolojik rahatsızlıkların sebebi, bu döneme ait kurulan ilişkilerde tutarsızlığın oluşmasıyla birlikte bireyin ilişkilere yönelik şemalarda bozulmaların olmasıdır. Bu güvensizlik ileriki yaşamda kişisel güvenliği de etkileyerek anksiyeteye yatkınlığı arttırdığı düşünülmektedir (Dilbaz, 1997).

Murray ve arkadaşlarının (2008) 10-14 aylık bebekler ve anneleri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmalarında sosyal anksiyete bozukluğu olan anneye sahip bebeklerin yabancılara karşı kaçınma yaşadıklarını görülmüştür. Sosyal kaygı düzeyleri yüksek olan annelerin yabancı bir kişi ortama geldiğinde çocuklarını o kişiyle iletişime geçmesinde yüreklendirmediği gözlenmiştir (Akt: Demir, 2009).

### 1.7.2. Psikobiyolojik Model

Genetik olarak bireyin kullandığı savunma düzenekleri güçlü olup güvenlik düzeneği zayıf yapıda olduğunda sosyal anksiyete bozukluğu gelişme olasılığının yüksek olduğu ileri sürülmüştür (Dilbaz,1997). Güvenlik düzeneği olarak ifade edilen ebeveynlerin yetiştirme tarzları, tutumları ifade edilmektedir. Ebeveyn tutumlarına baktığımızda yetiştirilme sırasında anne babanın üstlendiği rol çocukla iş birliği kurmak odaklı değil de disiplin kurma üzerine baskıcı, otoriter tarzda ise bu çocukların ileride sosyal anksiyete bozukluğu gelişebileceği düşünülmektedir.

Lieb ve arkadaşları (2000) sosyal anksiyete bozukluğu olan ergenlerin geriye dönük çalışmaları yapıldığında, ebeveynlerinin çocuk yetiştirme tarzlarının çocuklarına karşı aşırı korumacı ya da reddedici davrandıkları kaydedilmiştir.

Bögels, Van Oosten, Muris ve Smulders (2001) sosyal kaygısı yüksek olan ve olmayan çocukları ve ailelerini inceledikleri çalışmalarında, sosyal kaygısı yüksek ebeveynlerin çocuklarının da sosyal kaygısının yüksek olduğunu bulmuşlardır. Çocuğun ailenin sosyalleşmesi üzerine algısı olumlu yönde arttıkça sosyal kaygı düzeyinin de azaldığı görülmüştür. Yine aynı araştırmada, sosyal kaygısı yüksek olan çocukların ailelerinin onlara olan duygusal yakınlıklarının da daha az olduğu bulunmuştur. Sosyal kaygısı yüksek olan çocukların ebeveynleri aşırı koruyucu, duygusal olarak uzak ve katı bir çocuk yetiştirme stiline sahip oldukları belirlenmiştir.

### 1.7.3. Öğrenme Modeli

Koşullanma yoluyla öğrenmenin olduğunu benimseyen öğrenme kuramı çerçevesinde sosyal anksiyete bozukluğunun gelişimi travmatik yaşamların sonucu olarak ortaya çıktığı yönündedir. Travmaya maruz kalarak oluşan koşullanmada



bireyler, sosyal ortamlardan kaçınma davranışının kaynağını oluşturan yaşantıları belleğe geri çağırabilmektedir.

Maruz kalınmayan durumlarda ise gözlemsel koşullanma yoluyla sosyal ortamlardan kaçınma davranışı öğrenilir. Birey, başkasının korkusunu gözlemleyerek korku nesnesi veya durumuyla bir deneyimi olmamasına rağmen sosyal anksiyete bozukluğu geliştirebilmektedir (Dilbaz, 1997).

Mancini ve arkadaşları (1996) sosyal anksiyete bozukluğuna neden olan risk faktörlerini inceledikleri araştırmalarında sosyal anksiyete bozukluğu olan bir ebeveyne sahip olmanın çocukta da bu bozukluğun gelişmesi riskini arttırdığını bulmuşlardır.

Öztürk, Sayar, Uğurad ve Tüzün (2005) de 8-16 yaş grubundaki çocuk ve ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında sosyal anksiyete bozukluğu olan çocukların annelerinin kontrol grubuna göre daha yüksek oranda kaçınma davranışı sergiledikleri gözlenmiştir.

#### 1.7.4. Bilişsel Model

Erken dönem yaşantılarında deneyimlenen olaylarla ilgili şemalar oluşturulmaktadır. Eğer bu şemalar yoğunlukla olumsuz deneyimler üzerine kurulursa, birey sosyalleşme konusunda başarısız ve yetersiz olduğunu düşünüp bu tarz ortamlara gireceği zaman anksiyete düzeyinin artmasına sebep olmaktadır. Var olan anksiyete sosyal ortamlara girildiğinde tetiklenerek daha yoğun hale gelerek kişinin kaçınma davranışı geliştirmesine yol açmakta veya sosyal ortamda normalde olduğundan daha sessiz, kendine yönelik bir görünümde olabilmektedir.

Sosyal anksiyete bozukluğunun temelini bakıldığında bireyin hem başkaları üzerinde olumlu izlenim bırakma isteminde olup hem de bunu sağlayabileceği konusunda kendine dair belirgin güvensizliği bulunmaktadır (Dilbaz, 1997). Bu güvensizlikleri sosyal ortama girdiklerinde daha da artarak içe çekilmelerine yol açmaktadır.

Rapee ve Heimberg (1997) sosyal anksiyete bozukluğunu açıklamak amacıyla ortaya koydukları bilişsel davranışçı modellerinde sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerin, çevrelerindeki insanlar tarafından kendilerinin negatif olarak değerlendirileceğine dair inançları vardır ve bunu dışsal bir tehdit unsuru olarak görmektedir.

Çevredeki insanlar tarafından negatif değerlendirmelerin olduğunu düşünen kişiler, iletişim sırasında insanlardan gelen sıkılma, isteksizlik gibi sosyal tepkilere daha çok odaklanarak bunu kendi benliğine dair verilen bir tepki gibi algılayarak kendisinin sıkıcı bir insan olduğu çıkarımında bulunabilir. Birey benliğini yetersiz olumsuz olarak değerlendireceği için performansın çevredeki insanların standartlarının altında olduğunu düşünmesine yol açmaktadır. Buna yönelik aldığı dışsal ipuçları da bireyde fiziksel, bilişsel ve davranışsal anksiyete belirtilerini beraberinde getirmektedir (Demir, 2009).

Anksiyete düzeyleri yüksek olduğu için bedenlerinde bulunan anksiyete belirtilerine dışa vurmamak ve kendilerine odaklanmaktan dolayı sosyal ipuçlarını kaçırmalarına sebep olabilir. Sosyal ortamda olumsuz olarak değerlendirileceklerine dair inançları olduğu için bu inançlarını tutarlı hale getirip kanıt bulabilmek için olumsuz durumlara yoğunlaşmalarıyla birlikte var olan anksiyete düzeylerini daha da arttırmaktadırlar (Dilbaz, 1997).

Rheingold, Herbert ve Franklin (2003) yaptıkları bir çalışmada sosyal anksiyete bozukluğu olan ergenlerin kontrol grubuna göre olumsuz sosyal olayları yaşamalarının yüksek olasılıkta olduğunu gördüklerini sonucuna ulaşmıştır.

#### **1.7.5. Sosyal Beceri Modeli**

Sosyal anksiyete bozukluğunun sosyal beceri eksikliği sonucu olduğu düşünülmektedir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile koşullanma dönemleri birlikte sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerin daha da korku hissetmelerine temel oluşturmaktadır (Dilbaz, 1997).

Sosyal alanda yeterli düzeyde deneyimi olmayan bireyler zamanla kendilerinin bu alanda beceriksiz/yetersiz olduklarını düşünerek var olan kaygılarını arttırmaktadır. Sosyal beceri alanında kendilerine dair inançları olumsuz olduğu için dışarıdan da bu şekilde görüldüklerini düşünmektedirler. Sonuç olarak bu bireyler sosyal ortamlardan kaçınmaya başlayarak sosyal anksiyete bozukluğunun oluşumuna zemin hazırlamış olmaktadır.

## 1.8. CİNSİYET KAVRAMI

Cinsiyet kavramı temel olarak iki boyutta açıklanmaktadır: biyolojik cinsiyet ve toplumsal cinsiyet. Biyolojik cinsiyet: Kişinin doğuştan getirdiği kadın veya erkek olarak temel cinsiyetini ifade etmektedir. Biyolojik cinsiyet kadın ve erkekler arasındaki fiziksel, genetik farklılıkları içermektedir. Doğamız, biyolojik cinsiyetimizi belirlemektedir (Öngen ve Aytaç, 2013). Toplumsal cinsiyet biyolojik cinsiyetler arasındaki ilişkileri vurgulamak amacıyla, hem kadının hem erkeğin toplumdaki yerini belirleyen bir kavramdır. Kadın ve erkeğin biyolojik cinsiyetine bağlı olarak toplum içindeki statüsünü, bu statülerine uygun olarak toplum tarafından belirlenmiş olan rollerini ifade etmektedir. Toplumun bireyi nasıl görüp algıladığı da toplumsal cinsiyet kavramını tanımlama açısından kullanılabilir. Toplumsal cinsiyetimizi doğamız değil, içinde bulunduğumuz kültürümüz belirlemektedir.

Toplum tarafından belirli bir düzen sağlanması amacıyla cinsiyetlere yönelik roller belirlenmiştir. Toplumsal cinsiyet rolleri, kadınlığın ve erkekliğin sosyal ortamlarda nasıl ifade edildiğini ve kültürün beklentileri de ifade eder. Bir erkek için toplum tarafından uygun olarak belirlenmiş davranışlar erkeksi, kadınlar için uygun olarak belirlenmiş davranışlar ise kadınsı olarak adlandırılmaktadır (Dökmen, 2004).

Bu rollerin getirdiği sorumluluklarla beraber bireyler toplumda bazı sınıfsal düzenlemelere maruz kalabilmektedir. Günümüzde kadınların eğitim ve çalışma hayatına girmesi ve ekonomik güce sahip olmalarıyla birlikte sınıfsal ayrımların belirginliğinin azaldığı düşünülmektedir. Fakat her ne kadar rollerde ayrım yapılmadığı düşünülse de ataerkil bir kültüre sahip olmamız sebebiyle roller arasında belirlenmiş farklılıklar bulunmaktadır. Bu sebeple de incelediğimiz kavramların kültürden, toplumsal cinsiyet bağlamından ayrı olarak ele alınmaları eksiklikler oluşturabilir.

## **1.9. TOPLUMSAL CİNSİYET, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Günümüzde güzellik algısına aşırı vurgu yapılmakta ve medya aracılığıyla ideal beden imajları sunulmaktadır. Özellikle görünümün önemli olduğunu düşünen genç yetişkin dönemini daha çok hedef alan medya incelik ve güzellik açısından ideal kadın imajı oluşturmaktadır. Erkekler için de kaslı ve uzun boylu olmanın ise ideal erkek imajı olduğu sunulmaktadır (Öztürk, Kara ve Körük, 2015).

Kendi bedenlerinin ideal benlikten uzak olarak algılanması gençlerde yoğun kaygı yaramaktadır. Kendinden memnuniyetsizlik, belirlenmiş güzellik algısına ait hissetmeme sonucu bireyler sosyal yaşamda nasıl göründüklerine dair kaygı yaşamaktadır. Görüldüğü gibi toplum tarafından belirlenen cinsiyet rollerinin getirdiği özellikler ile bireylerin sahip oldukları sosyal görünümüne yönelik kaygı arasında bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

Sosyal görünümün nasıl olduğuna dair genç yetişkinlerde oluşan kaygıyla birlikte sosyal ortamlardan kaçınma ve buna bağlı olarak sosyal anksiyete geliştirme olasılıklarının da yüksek olabileceğini yordayabiliriz.

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM ve BULGULAR

#### 2.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE PROBLEMİ

Yapılan çalışmanın konusu gençlerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet bağlamında incelenmesidir

#### 2.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE SINIRLILIKLARI

Yapılan çalışmada genç bireylerin sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaçınma, anksiyete ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve araştırmacı tarafından belirlenen çeşitli demografik değişkenlere göre farklılıkların incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada anket veri toplama tekniğinin kullanılması örneklem sayısının az olmasına neden olmuştur.

#### 2.3. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Bu araştırmanın örneklemini 18-30 yaş aralığında olan ve İstanbul ilinde yaşayan 200 kişi oluşturmaktadır. 200 kişinin 100'ü çalışmakta ve 100'ü çalışmamaktadır. 100 çalışmayan bireyin 50'si kadın ve 50'si erkek olup, 100 çalışan bireyin de 50'si kadın ve 50'si erkek olmak üzere eşit sayıda seçilmiştir. Öğrenci olan 100 kişilik örneklem için İstanbul ilinde bulunan Üsküdar Üniversitesi öğrencilerine uygulama yapılmıştır. Çalışan 100 kişi için yine İstanbul ilinde yaşayan bireylerden basit tesadüfi örnekleme yoluyla katılımcı seçilmiştir.

## 2.4. ARAŞTIRMANIN VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ

Araştırma verilerinin toplanmasında, araştırmada kullanılan ölçekler ile sosyodemografik veri formu ve bilgilendirilmiş gönüllü olur formu araştırmacı tarafından düzenlenip 8 sayfa şeklinde katılımcılara verilmiştir. Formlar ve ölçekler katılımcılar tarafından bireysel olarak yanıtlanmıştır. Veri toplama araçları, yaklaşık iki haftalık zaman diliminde uygulanmıştır. Katılımcılar veri toplama araçlarını yanıtlamaya başlamadan önce araştırmacı tarafından araştırmanın amacı ve ölçekler konusunda bilgilendirilmiştir. Ankete katılım gönüllülük esasına dayanıp, soruların cevaplanması 10 ile 20 dakika arasında sürmüştür. Katılımcıların veri toplama araçlarını içten ve doğru bir şekilde yanıtlamaları istenmiş ve kendilerinden toplanan bilgilerin sadece araştırmacı tarafından okunacağı bilgisi verilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları şu şekildedir.

**Sosyo Demografik Veri Formu:** Bu form, literatür bilgileri göz önüne alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Katılımcılar tarafından doldurulan form, yaş, cinsiyet, eğitim gibi sosyodemografik bilgileri içermektedir.

**Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ):** Beck ve arkadaşları tarafından (1988) geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Ulusoy ve arkadaşları tarafından 1993 yılında yapılmıştır. Kendini değerlendirme ölçeğidir. Bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığının belirlenmesi amacıyla kullanılır. Likert (dereceler toplamı) tipi ölçüm sağlar. Yirmi bir belirti kategorisinin her birinde 4 seçenek bulunur. Her bir madde 0 ile 3 arasında puan alır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini gösterir (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013).

**Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği (LSBÖ):** Liebowitz'in (1987) geliştirdiği 13 performans ve 11 sosyal etkileşim durumunu içeren toplam şiddetin yanı sıra performans korkusu, performans kaçınması, sosyal korku ve sosyal kaçınmayı ölçen 24 maddeden oluşur (Dilbaz, 1997). SAB olan bireylerin, korku ve/veya kaçınma davranışı gösterdikleri sosyal ilişki ve performans durumlarını değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. Sorular, hastanın son bir hafta içindeki korku ve kaçınmasının şiddeti göz önüne alınarak 1-4 arasında değişen Likert tipi (4 puanlık) bir ölçek üzerinde klinisyen tarafından yanıtlanır. Toplam puan, korku ve kaçınma puanlarının toplanması ile elde edilir (Gültekin ve Dereboy, 2011).

**Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ):** Bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve arkadaşlar (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 16 maddelik, 5'li likert tipinde, öz bildirim (self-report) tarzı bir ölçektir. SGKÖ, bireylerin görünüş kaygıları ile ilgili bilişsel, duyuşsal ve davranışsal ifadelerden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan (2009) tarafından yapılmıştır (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013). SGKÖ'den alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin sadece 1. maddesi tersten kodlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı. 93 olarak bulunmuştur. Test yarılama yoluyla elde edilen güvenirlik katsayısı ise. 88'dir. Ölçeğin zamana göre değişmezliğini değerlendirmek amacıyla test tekrar test güvenirlik katsayısı hesaplanmış ve iki hafta arayla yapılan uygulama sonucu. 85 güvenirlik katsayısı elde edilmiştir. SGKÖ'nin geçerlik çalışması için yapı geçerliği ve ölçüt geçerliğine bakılmıştır. Yapı geçerliği için açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ölçeğin özgün formunda olduğu gibi tek boyutlu bir ölçek olduğu bulunmuştur (Öztürk, Kara ve Körük, 2015).



**BEM Cinsiyet Rolü Envanteri:** Bem tarafından (1974) geliştirilmiş ve Dökmen (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler; 1. Erkeklik, 2. Kadınlık ve 3. Sosyal Kabul edilebilirliktir. Her bir alt ölçek 20'şer maddeden oluşmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin 40 maddelik formu kullanılmış, 20 maddelik sosyal kabul edilebilirlik ölçeği kullanılmamıştır. Envanter, 7'li likert tipinde (1) Hiç Uygun Değil, (7) Her Zaman Uygun arasında değerlendirilmektedir Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için yapılan Cronbach Alpha katsayısı, kadınlık alt faktörü erkeklik alt faktörü için ise. 71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında ölçüt geçerliğine bakılmıştır. Kandiyotin Cinsiyet Rollerini ile ilgili Kalıp Yargı Ölçeği puanları ile Bem Cinsiyet Rolü Envanteri arasındaki korelasyon .63 bulunmuştur (Öztürk, Kara ve Körük, 2015).

## 2.5. ARAŞTIRMA VERİLERİNİN ANALİZ YÖNTEMİ

Yürütülen bu çalışmada veriler toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin analiz edilmesi işleminde SPSS.21 (Statistical Package For the Social Sciences), grafikler için MedCalc.12.14.0 ve Microsoft Excel 2010 kullanılmıştır. Veriler normal dağılıma uymadığı için non-parametrik testlerden Mann Withney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Mann Withney U testi iki bağımsız grubun dağılımlarını istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla kullanılmıştır. Kruskal Wallis testi ise üç veya daha fazla sayıda grubun ortalamaları arasındaki farklılığı test etmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçeklerin birbiriyle ve alt boyut puanlarıyla ilişkilerini saptamak için Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

## 2.6. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Araştırmada elde edilen bulgular yorumlanırken  $p=0,05$  kriteri esas alınmış ve analizler bu doğrultuda yorumlanmıştır.

**Tablo 1. Katılımcıların Sosyo Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı**

		n	%
Cinsiyet	Kadın	100	50,0
	Erkek	100	50,0
Eğitim Durumu	İlkokul	0	0,0
	Ortaokul	0	0,0
	Lise	0	0,0
	Üniversite	23	11,5
	Yüksek Lisans	126	63,0
	Doktora	51	25,5
Çalışma durumu	Evet	100	50,0
	Hayır	100	50,0
Çalıştığı Sektör	Eğitim	8	8,0
	Sağlık	10	10,0
	Akademik	1	1,0
	Özel Sektör	68	68,0
	Diğer	13	13,0
Medeni Durum	Bekar	20	10,0
	Evli	178	89,0
	Dul veya boşanmış	2	1,0

Araştırmaya katılan 200 kişi 10 kadın ve 100 erkekten oluşmaktadır. 18-30 yaş aralığındaki katılımcıların cinsiyete göre yaş ortalamaları kadınlarda, 22,7; erkeklerde 23,7 olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumu açısından bakıldığında; ilkokul, ortaokul, lise mezunu olan hiçbir katılımcı bulunmamaktadır. Üniversite/lisans öğrencisi 23, yüksek lisans öğrencisi 123, doktora öğrencisi 51 katılımcı bulunmaktadır.

Çalışma durumu açısından bakıldığında kadın ve erkek katılımcıların sayısı durumu eşitlenmiştir. 100 çalışan katılımcının 50'si erkek, 50'si kadın; 100 çalışmayan sadece öğrenci olan katılımcının 50'si erkek, 50'si kadın olarak belirlenmiştir. Çalışılan sektör açısından bakıldığında, 100 çalışan katılımcıdan 8 kişi eğitim, 10 kişi sağlık, 1 kişi akademik, 68 kişi özel sektör ve 13 kişinin diğer sektörlerde dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Medeni durum açısından bakıldığında; 20 bekar, 178 evli ve 2 dul veya boşanmış katılımcının olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2. Katılımcıların Sosyo Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı**

		n	%
Anne	Sağ	198	99,0
	Hayatta değil	2	1,0
Baba	Sağ	184	92,0
	Hayatta değil	16	8,0
Annenin eğitimi	İlkokul	12	6,0
	Ortaokul	63	31,5
	Lise	34	17,0
	Üniversite	57	28,5
	Yüksek Lisans	29	14,5
	Doktora	5	2,5

		n	%
		4	2,0
Babanın eğitimi	Ortaokul	45	22,5
	Lise	26	13,0
	Üniversite	66	33,0
	Yüksek Lisans	44	22,0
	Doktora	15	7,5
Kardeş sayısı	Tek çocuk	12	6,0
	1 kardeş	80	40,0
	2 kardeş	45	22,5
	3 kardeş ve üzeri	63	31,5
Birlikte yaşadığı kişi	Anne-baba	130	65
	Yalnız	24	12,0
	Sadece eş	14	7,0
	Eş ve çocuklar	8	4,0
	Arkadaş	12	6,0
	Diğer	12	6,0
Gelir düzeyi	500 TL	26	13,0
	500 ile 1000 TL arası	21	10,5
	1000-2000 TL arası	47	23,5
	2000 TL ve üzeri	106	53,0
Yaşamının çoğunu geçirdiği yer	Büyükşehir	166	83,0
	Şehir	28	14,0
	Kasaba	2	1,0
	Köy	4	2,0

Araştırmaya katılan 200 kişinin; 192 'sinin annesinin sağ, 2'sinin annesinin hayatta olmadığı, 184 kişinin babasının sağ, 16 kişinin babasının hayatta olmadığı tespit edilmiştir. Annenin eğitim durumuna bakıldığında; 12 ilkokul, 63 ortaokul, 34 lise, 57 üniversite, 29 yüksek lisans ve 5 doktora mezunu olduğu görülmüştür. Babanın eğitim durumuna bakıldığında; 4 ilkokul, 45 ortaokul, 26 lise, 66 üniversite, 44 yüksek lisans, 15 doktora mezunu olduğu bulunmuştur. Kardeş sayısı açısından; 12 kişinin tek çocuk olduğu, 80 kişinin 1 kardeş, 45 kişinin 2 kardeş, 63 kişinin 3 kardeş ve üzerine sahip olduğu sonucu elde edilmiştir.

Birlikte yaşanan kişi açısından bakıldığında; anne ve babayla yaşayan 130 kişi, yalnız yaşayan 24 kişi, sadece eşle 14, eş ve çocuklarla 8, arkadaşla 12 ve diğer seçeneğinde 12 kişi olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi açısından; 500 TL geliri olan 26, 500-1000 TL geliri olan 21, 1000-2000 TL geliri olan 47, 2000 TL ve üzeri 106 katılımcının olduğu görülmüştür. 166 kişinin büyükşehirde, 28 kişinin şehirde, 2 kişinin kasabada, 4 kişinin köyde yaşamının çoğunu geçirdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 3. Beck Anksiyete Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**

		Beck Anksiyete Ölçeği		
		n	Medyan	p
Cinsiyet	Kadın	100	12,0	0,007
	Erkek	100	8,5	
	Üniversite	23	16,0	
Eğitim Durumu	Yüksek Lisans	126	10,0	0,101
	Doktora	51	9,0	
Çalışma durumu	Evet	100	10,0	0,801
	Hayır	100	10,0	

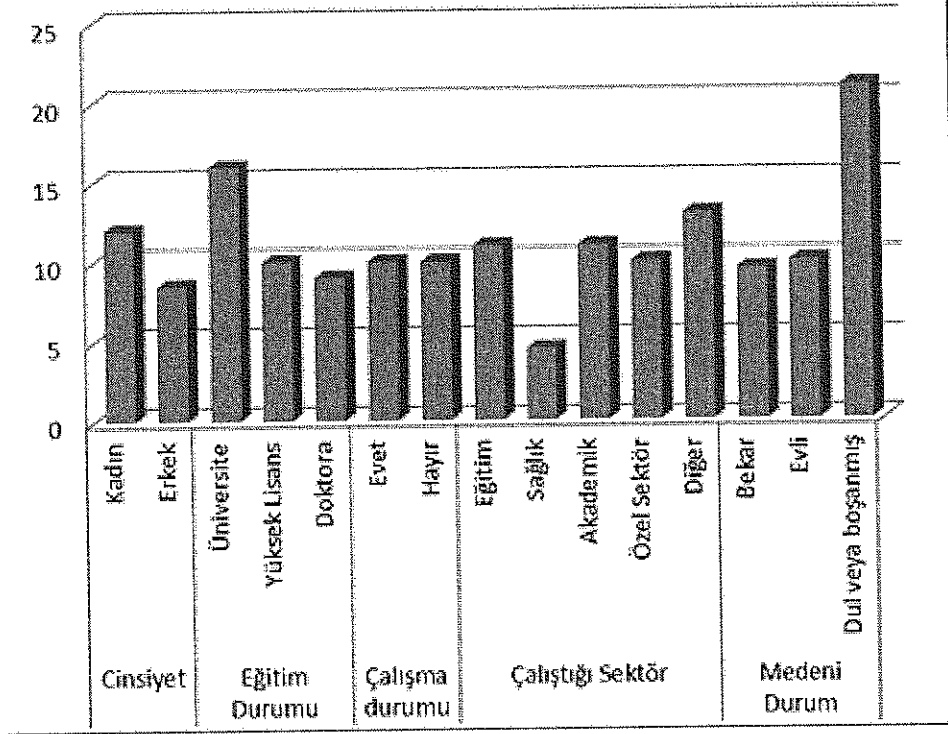
Beck Anksiyete Ölçeği			
	n	Medyan	p
Eğitim	8	11,0	
Sağlık	10	4,5	
Çalıştığı Sektör	Akademik	11,0	0,631
	Özel Sektör	10,0	
	Diğer	13,0	
Bekar	20	9,5	
Medeni Durum	Evli	10,0	0,312
	Dul/boşanmış	21,0	

Araştırmaya katılanların Beck Anksiyete Ölçeği bakımından sonuçları incelendiğinde; katılımcıların Beck anksiyete puanları cinsiyet değişkeni açısından p değeri istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $p=0,007$ ).

Aşağıdaki Grafik 1’de Medyan değerlerine baktığımızda; kadınlarda 12,0, erkeklerde 8,5 olarak tespit edilmiş ve kadınların anksiyete puanının erkeklerin anksiyete puanına göre anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür.

Beck anksiyete puanları eğitim durumları ( $p=0,101$ ), bir işte çalışıyor olup olmamaları ( $p=0,801$ ), çalıştıkları sektör ( $p=0,631$ ) ve medeni durumları ( $p=0,312$ ) açısından karşılaştırıldıklarında ise anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

### Beck Anksiyete Ölçeği



**Grafik 1. Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması**

**Tablo 4. Beck Anksiyete Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**

		Beck Anksiyete Ölçeği		
		n	Medyan	p
Anne	Sağ	198	10,0	0,231
	Hayatta değil	2	22,0	
Baba	Sağ	184	10,0	0,934
	Hayatta değil	16	9,5	
Annenin eğitimi	İlkokul	12	12,5	0,276
	Ortaokul	63	9,0	
	Lise	34	13,0	
	Üniversite	57	10,0	
	Yüksek Lisans	29	7,0	
	Doktora	5	22,0	
Babanın eğitimi	İlkokul	4	4,5	0,591
	Ortaokul	45	11,0	
	Lise	26	9,5	
	Üniversite	66	10,0	
	Yüksek Lisans	44	11,0	
	Doktora	15	8,0	
Kardeş sayısı	Tek çocuk	12	6,0	0,130
	1 kardeş	80	11,0	
	2 kardeş	45	11,0	
	3 kardeş ve üzeri	63	9,0	
Birlikte yaşadığı kişi	Anne-baba	130	11,0	0,326
	Yalnız	24	8,0	
	Sadece eş	14	11,5	
	Eş ve çocuklar	8	6,0	
	Arkadaş	12	12,5	
	Diğer	12	6,0	
Gelir düzeyi	500 TL	26	10,0	0,558
	500 -1000 TL arası	21	11,0	
	1000-2000 TL arası	47	11,0	
	2000 TL ve üzeri	106	9,0	



		Beck Anksiyete Ölçeği		
		n	Medyan	P
Yaşamı çoğunun geçtiği yer	Büyükşehir	166	10,5	0,695
	Şehir	28	9,0	
	Kasaba	2	7,0	
	Köy	4	9,0	

Katılımcıların Beck anksiyete puanları p değeri açısından incelendiğinde; anne ( $p=0,231$ ) ve babalarının hayatta olup olmamaları ( $p=0,934$ ) ile anksiyete puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Anne ( $p=0,591$ ) ve babalarının eğitim düzeyleri ( $p=0,276$ ) ile anksiyete puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Kardeş sayıları ( $p=0,130$ ) ile anksiyete puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Kiminle birlikte yaşadıkları ( $p=0,326$ ) ile anksiyete puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Gelir düzeyleri ( $p=0,558$ ) ile anksiyete puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Katılımcıların yaşamlarının çoğunu geçirdiği yer ( $p=0,695$ ) açısından karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

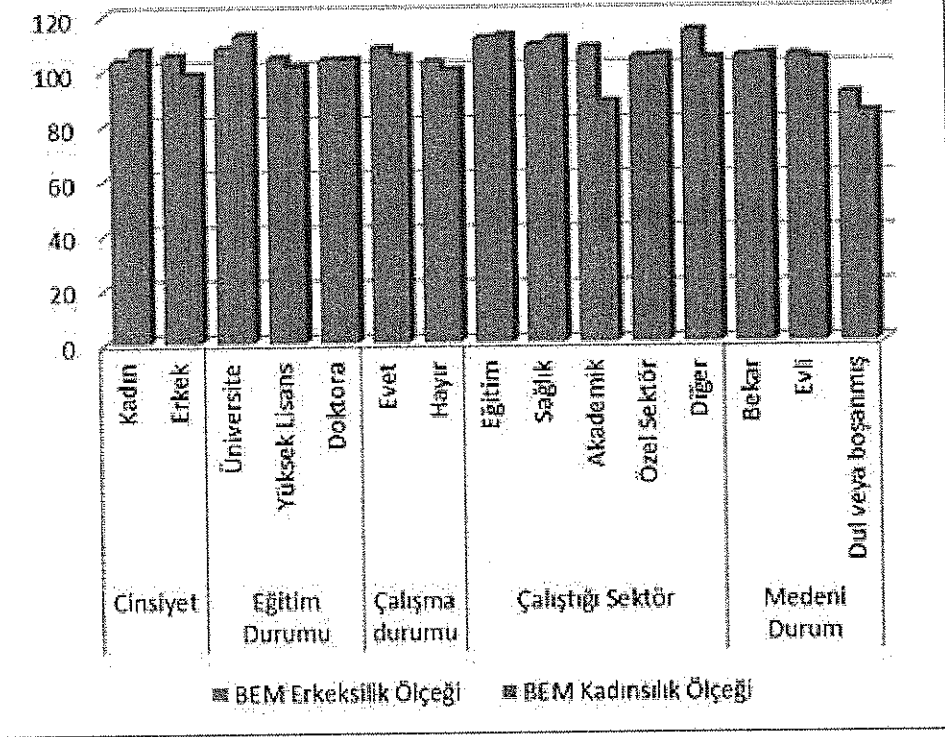
**Tablo 5. BEM Cinsiyet Rolü Envanteri Kadınsılık Ve Erkeksilik Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması**

		BEM Kadınsılık			BEM Erkeksilik	
		N	Medyan	p	Medyan	P
Cinsiyet	Kadın	100	107,5	<0,001	103,5	0,344
	Erkek	100	98,5		105,5	
Eğitim Durumu	Üniversite	23	113,0	0,127	108,0	0,567
	Yüksek Lisans	126	101,0		104,5	
	Doktora	51	104,0		104,0	
Çalışma durumu	Evet	100	105,0	0,70	108,0	0,019
	Hayır	100	100,0		103,0	
Çalıştığı Sektör	Eğitim	8	112,5	0,282	111,5	0,590
	Sağlık	10	111,5		109,0	
	Akademik	1	88,0		108,0	
	Özel Sektör	68	105,0		104,5	
Medeni Durum	Diğer	13	104,0	0,705	114,0	0,514
	Bekar	20	105,5		104,5	
	Evli	178	103,5		105,0	
	Dul veya boşanmış	2	84,0		91,0	

Katılımcıların BEM cinsiyet rolü envanteri puanları incelendiğinde, kadınlarda BEM kadınsılık ölçeği puanı istatistiksel olarak anlamlı olarak saptanmıştır. Ayrıca erkeklere kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir ( $p < 0,001$ ).

Cinsiyet değişkenininin sırasıyla kadınsılık ve erkeksilik alt ölçeklerinin katılımcıların eğitim durumları ( $p=0,127$ ;  $p=0,567$ ), bir işte çalışıyor olup olmamaları ( $p=0,70$ ;  $p=0,019$ ), çalıştıkları sektör ( $p=0,282$ ;  $p=590$ ) ve medeni durumları ( $p=0,705$ ;  $p=514$ ) açısından karşılaştırıldıklarında ise anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

## BEM Cinsiyet Rolü Envanteri



**Grafik 2. BEM Cinsiyet Rolü Envanterinin Değişkenlere Göre Kadınsılık ve Erkeklik Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması**

**Tablo 6. BEM Cinsiyet Rolü Envanteri Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**

		BEM Kadınsılık		p	BEM Erkeksilik	
		n	Medyan		Medyan	P
Anne	Sağ	198	103,5	0,157	105,0	0,491
	Hayatta değil	2	116,0		98,0	
Baba	Sağ	184	103,0	0,593	105,0	0,962
	Hayatta değil	16	107,0		105,5	
Annenin eğitimi	İlkokul	12	106,5	0,469	117,0	0,449
	Ortaokul	63	103,0		107,0	
	Lise	34	104,0		103,0	
	Üniversite	57	105,0		101,0	
	Yüksek Lisans	29	100,0		104,0	
	Doktora	5	98,0		113,0	
Babann eğitimi	İlkokul	4	109,0	0,678	109,5	0,070
	Ortaokul	45	105,0		109,0	
	Lise	26	103,0		109,0	
	Üniversite	66	104,0		101,0	
	Yüksek Lisans	44	103,5		107,5	
	Doktora	15	99,0		97,0	
Kardeş sayısı	Tek çocuk	12	103,5	0,165	100,0	0,608
	1 kardeş	80	100,0		103,0	
	2 kardeş	45	108,0		105,0	
	3 kardeş ve üzeri	63	102,0		108,0	
Birlikte yaşadığı kişi	Anne-baba	130	104,0	0,560	104,0	0,982
	Yalnız	24	96,5		107,5	
	Sadece eş	14	107,5		105,5	
	Eş ve çocuklar	8	101,5		104,0	
	Arkadaş	12	98,5		111,0	
	Diğer	12	105,5		103,5	

		BEM Kadınsılık		BEM Erkeksilik		P
		n	Medyan	p	Medyan	
Gelir düzeyi	500 TL	26	95,0	0,104	98,5	0,376
	500 ile 1000 TL arası	21	104,0		106,0	
	1000-2000 TL arası	47	104,0		106,0	
	2000 TL ve üzeri	106	104,0		106,0	
Yaşamının çoğunu geçirdiği yer	Büyükşehir	166	104,0	0,911	105,0	0,865
	Şehir	28	100,5		102,0	
	Kasaba	2	102,0		104,0	
	Köy	4	96,5		112,0	

Katılımcıların BEM cinsiyet rolü envanteri puanları kadınsılık alt ölçeği ile annenin hayatta olup olmaması ( $p=0,157$ ), babanın hayatta olup olmaması ( $p=0,593$ ), annenin eğitim düzeyi ( $p=0,469$ ) babanın eğitim düzeyi ( $p=0,678$ ), kardeş sayısı ( $p=0,165$ ), kiminle birlikte yaşadıkları ( $p=0,560$ ), gelir düzeyleri ( $p=0,104$ ) ve yaşamlarının çoğunu geçirdiği yer ( $p=0,911$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmemiştir.

Erkeksilik alt ölçeği ile annenin hayatta olup olmaması ( $p=0,491$ ), babanın hayatta olup olmaması ( $p=0,962$ ), annenin eğitim düzeyi ( $p=0,449$ ), babanın eğitim düzeyi ( $p=0,070$ ), kardeş sayısı ( $p=0,608$ ), kiminle birlikte yaşadıkları ( $p=0,982$ ), gelir düzeyleri ( $p=0,376$ ), yaşamının çoğunun geçtiği yer ( $p=0,865$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmemiştir.

Hem kadınsılık hem erkeksilik alt ölçeklerine bakıldığında; anne veya babalarının hayatta olup olmamaları, anne ve babalarının eğitim düzeyleri, kardeş sayıları, kiminle birlikte yaşadıkları, gelir düzeyleri ve yaşamlarının çoğunu geçirdiği yer açısından karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 7. Liebowitz Kaçınma Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**

		Liebowitz Sosyal Kaçınma		
		n	Medyan	p
Cinsiyet	Kadın	100	83,0	0,075
	Erkek	100	77,0	
Eğitim Durumu	Üniversite	23	93,0	0,005
	Yüksek Lisans	126	78,0	
	Doktora	51	75,0	
Çalışma durumu	Evet	100	74,0	0,017
	Hayır	100	86,0	
Çalıştığı Sektör	Eğitim	8	79,0	0,501
	Sağlık	10	68,5	
	Akademik	1	67,0	
	Özel Sektör	68	74,5	
	Diğer	13	79,0	
Medeni Durum	Bekar	20	75,5	0,202
	Evli	178	78,5	
	Dul veya boşanmış	2	115,5	

Cinsiyet değişkeni ile Liebowitz sosyal kaçınma puanı arasında ( $p=0,075$ ) anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Eğitim durumu değişkeniyle Liebowitz sosyal kaçınma puanı arasında anlamlı ve negatif korelasyon olduğu saptanmıştır ( $p=0,005$ ).

Eğitim düzeyi arttıkça kaçınma puanı düşüş göstermektedir. Üniversite mezunlarında medyan Liebowitz sosyal kaçınma puanı 93 iken, yüksek lisans düzeyindekilerde 78, doktora düzeyindekilerde ise 75 olarak tespit edilmiştir.

Çalışma durumu değişkeniyle Liebowitz sosyal kaçınma puanı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p=0,017$ ).

Çalışan kesimde, çalışmayan kesime kıyasla Liebowitz sosyal kaçınma puanı anlamlı olarak daha düşüktür.

Çalışılan sektörün Liebowitz sosyal kaçınma puanı üzerinde anlamlı etkileri tespit edilmemiştir ( $p=0,501$ ).

Medeni durum değişkeninin Liebowitz sosyal kaçınma puanı üzerinde anlamlı etkileri tespit edilmemiştir ( $p=0,202$ ).

**Tablo 8. Liebowitz Kaçınma Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**

		Liebowitz Sosyal Kaçınma		
		n	Medyan	p
Anne	Sağ	198	78,0	0,288
	Hayatta değil	2	99,5	
Baba	Sağ	184	80,5	0,251
	Hayatta değil	16	75,5	
Annenin eğitimi	İlkokul	12	97,0	0,044
	Ortaokul	63	82,0	
	Lise	34	80,0	
	Üniversite	57	78,0	
	Yüksek Lisans	29	64,0	
	Doktora	5	67,0	
Babanın eğitimi	İlkokul	4	75,0	0,145
	Ortaokul	45	87,0	
	Lise	26	75,0	
	Üniversite	66	82,0	
	Yüksek Lisans	44	69,0	
	Doktora	15	77,0	
Kardeş sayısı	Tek çocuk	12	83,5	0,024
	1 kardeş	80	72,0	
	2 kardeş	45	93,0	
	3 kardeş ve üzeri	63	81,0	
Birlikte yaşadığı kişi	Anne-baba	130	78,0	0,904
	Yalnız	24	79,5	
	Sadece eş	14	79,5	
	Eş ve çocuklar	8	67,0	
	Arkadaş	12	79,0	
	Diğer	12	92,0	

		Liebowitz kaçınma		
		n	Medyan	p
Gelir düzeyi	500 TL	26	66,5	<0.001
	500 ile 1000 TL arası	21	98,0	
	1000-2000 TL arası	47	92,0	
	2000 TL ve üzeri	106	74,0	
Yaşamının çoğunu geçirdiği yer	Büyükşehir	166	77,5	0,756
	Şehir	28	85,5	
	Kasaba	2	89,0	
	Köy	4	75,0	

Anne ( $p=0,288$ ) veya babanın ( $p=0,251$ ) hayatta olup olmaması durumuna göre kişilerin Liebowitz sosyal kaçınma puanları farklılaşmamaktadır.

Annenin eğitim düzeyine göre Liebowitz sosyal kaçınma puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermiştir ( $p=0,044$ ). Anne eğitimi yükseldikçe bireylerdeki sosyal kaçınma medyanları düşmektedir.

Babanın eğitim düzeyine göre kişilerin Liebowitz sosyal kaçınma puanları anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p=0,145$ ).

Kardeş sayısı kategorileri arasındaki Liebowitz sosyal kaçınma puanları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. ( $p=0,024$ ). Liebowitz sosyal kaçınma puanları 2 kardeşi olanlarda en yüksek iken, 1 kardeşi olanlarda en düşük düzeydedir.

Katılımcıların birlikte yaşadıkları kişi değişkeni kategorileri için Liebowitz sosyal kaçınma puanında anlamlı farklılık görülmemiştir. ( $p=0,904$ ).

Gelir düzeyi kategorilerinin Liebowitz sosyal kaçınma puanları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Sosyal kaçınma puanı gelir düzeyi en düşük olanlarda en düşük düzeyde iken, gelir düzeyi 500-1000 TL arasında olanlarda en yüksek düzeydedir.

Yaşamının çoğunu geçirdiği yer açısından Liebowitz sosyal kaçınma puanı arasındaki farklılığa bakıldığında anlamlılık tespit edilmemiştir ( $p=0,756$ ).



**Tablo 9. Sosyal Görünüş Kaygısı Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**

		Sosyal görünüş kaygısı ölçeği		p
		n	Medyan	
Cinsiyet	Kadın	100	25,0	0,478
	Erkek	100	27,5	
Eğitim Durumu	Üniversite	23	25,0	0,204
	Yüksek Lisans	126	27,0	
	Doktora	51	24,0	
Çalışma durumu	Evet	100	26,5	0,664
	Hayır	100	26,5	
Çalıştığı Sektör	Eğitim	8	28,0	0,120
	Sağlık	10	19,0	
	Akademik	1	18,0	
	Özel Sektör	68	27,0	
	Diğer	13	31,0	
Medeni Durum	Bekar	20	25,5	0,123
	Evli Dul veya boşanmış	178 2	26,0 39,5	

Cinsiyet değişkeni açısından sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,478$ ).

Eğitim durumu ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,204$ ).

Bir işte çalışıyor olup olmamaları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,664$ ).

Çalıştıkları sektör ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,120$ ).

Medeni durumları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p=0,123$ ).

**Tablo 10. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Puanlarının Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi**

		Sosyal görünüş kaygısı ölçeği		p
		n	Medyan	
Anne	Sağ	198	26,5	0,536
	Hayatta değil	2	32,5	
Baba	Sağ	184	27,0	0,132
	Hayatta değil	16	23,0	
Annenin eğitimi	İlkokul	12	29,0	0,637
	Ortaokul	63	26,0	
	Lise	34	27,5	
	Üniversite	57	28,0	
	Yüksek Lisans	29	24,0	
	Doktora	5	24,0	
Babanın eğitimi	İlkokul	4	19,0	0,281
	Ortaokul	45	28,0	
	Lise	26	32,5	
	Üniversite	66	27,0	
	Yüksek Lisans	44	25,0	
	Doktora	15	23,0	
Kardeş sayısı	Tek çocuk	12	22,5	0,305
	1 kardeş	80	26,0	
	2 kardeş	45	29,0	
	3 kardeş ve üzeri	63	27,0	
Birlikte yaşadığı kişi	Anne-baba	130	26,0	0,145
	Yalnız	24	26,0	
	Sadece eş	14	28,5	
	Eş ve çocuklar	8	25,5	
	Arkadaş	12	38,5	
	Diğer	12	23,5	
Gelir düzeyi	500 TL	26	29,0	0,508
	500 ile 1000 TL arası	21	28,0	
	1000-2000 TL arası	47	27,0	
	2000 TL ve üzeri	106	25,5	

		Sosyal görünüş kaygısı ölçeği		p
		n	Medyan	
Yaşamının çoğunu geçirdiği yer	Büyükşehir	166	26,0	0,353
	Şehir	28	29,5	
	Kasaba	2	34,0	
	Köy	4	22,5	

Sosyal görünüş kaygısı puanları anne ( $p=0,536$ ) ve babalarının hayatta olup olmamaları ( $p=0,132$ ) açısından incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlılık tespit edilmemiştir.

Sosyal görünüş kaygısı puanları anne ( $p=0,637$ ) ve babalarının eğitim düzeyleri ( $p=0,281$ ) açısından incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlılık tespit edilmemiştir.

Sosyal görünüş kaygısı puanları kardeş sayıları ( $p=0,305$ ) açısından incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlılık tespit edilmemiştir.

Sosyal görünüş kaygısı puanları kiminle birlikte yaşadıkları ( $p=0,145$ ) açısından incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlılık tespit edilmemiştir.

Sosyal görünüş kaygısı puanları gelir düzeyleri ( $p=0,508$ ) açısından incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlılık tespit edilmemiştir.

Sosyal görünüş kaygısı puanları ile yaşamlarının çoğunu geçirdiği yer ( $p=0,353$ ) açısından incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 11. Beck Anksiyete Ölçeği, BEM Cinsiyet Rolü Envanteri, Lebowitz Kaçınma, Sosyal Görünüş Kaygısı Puanları Arasındaki Korelasyonlar**

		Beck Anksiyete Ölçeği	BEM Kadınsılık Ölçeği	BEM Erkeksilik Ölçeği	Liebowitz Sosyal Kaçınma
BEM kadınsılık ölçeği	R	0,025			
	P	0,727			
BEM erkeksilik ölçeği	R	-0,096	0,501		
	P	0,177	<0,001		
Liebowitz kaçınma	R	0,259	0,015	-0,225	
	P	<0,001	0,834	0,001	
Sosyal görünüş kaygısı ölçeği	R	0,227	-0,150	-0,196	0,382
	P	0,001	0,034	0,006	<0,001
N	200	200	200	200	200

Yapılan Spearman korelasyon analizinde katılımcılara uygulanan Beck Anksiyete ölçeği puanı ile Liebowitz kaçınma puanı ve arasında istatistiksel açıdan anlamlı fakat hafif düzeyde pozitif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ,  $r=0,259$ ). BEM erkeksilik ölçeği toplam puanı ile Liebowitz kaçınma puanı ve arasında istatistiksel açıdan anlamlı fakat hafif düzeyde negatif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ,  $r=-0,225$ ).

Beck Anksiyete ölçeği puanı ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı fakat yine hafif düzeyde pozitif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir ( $p=0,001$ ,  $r=0,227$ ). BEM cinsiyet rolü envanteri kadın puanı ile sosyal görünüş ölçeği puanı hafif düzeyde anlamlı ve negatif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir ( $p=0,034$ ,  $r=-0,150$ ).

BEM cinsiyet envanteri erkek puanı ile sosyal görünüş ölçeği puanı hafif düzeyde anlamlı ve negatif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir ( $p=0,006$ ,  $r=-0,196$ ). Sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile Liebowitz kaçınma puanı ve arasında istatistiksel açıdan anlamlı fakat orta düzeyde pozitif korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ,  $r=0,382$ ).

## Tartışma

Bu çalışmada gençlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından seçilen demografik değişkenlere göre bireylerin sosyal görünüş kaygısı, toplumsal cinsiyet, anksiyete ve sosyal kaçınma düzeyleri karşılaştırılmıştır. Bu bölümde elde edilen bulgular tartışılacaktır.

Sosyal kaçınma, cinsiyet rolleri, anksiyete ve görünüş kaygısı arasındaki korelasyon analizi sonucunda sosyal kaçınma puanı ile sosyal görünüş kaygısı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Anksiyete ile sosyal görünüş kaygısı arasında da hafif şiddette, pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Anksiyete puanı ile sosyal kaçınma puanı arasında hafif şiddette, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireylerin sosyal alanda yaşadıkları sorunlarla başa çıkma, problem çözme ve sosyal destek alma gibi olumlu başa çıkma stratejilerini uygulamak yerine sosyal kaçınmayı tercih ettikleri bulunmuştur (Keskin ve Orgun, 2007). Buradan hareketle sosyal anksiyete düzeyi arttıkça kaçınma düzeyinin de arttığı görülmektedir. Sosyal kaçınma düzeyi arttıkça buna bağlı olarak sosyal görünüş kaygı düzeyi de artış göstermektedir. Sonuç olarak sosyal görünüş kaygısı arttıkça anksiyete ve sosyal kaçınma puanları da artış gösterecektir ya da sosyal görünüş kaygısı azaldıkça anksiyete ve sosyal kaçınma puanları da azalacaktır. Özcan ve ark., (2013) yaptıkları başka bir çalışmada anksiyete puanları yüksek olan bireylerin sosyal kaygı düzeyinin, bir yönden de sosyal görünüş kaygısı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Sosyal görünüş kaygısı bireyin benlik imajını bağlı olarak diğer insanlar tarafından beğenilme ve kabul görme boyutlarını kapsar (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013). Bireyin benlik imajı onu sosyal, toplumsal ve gelişimsel olarak değişimler yaşadığı gençlik döneminde etkilemektedir. Gençler sosyal ortamlarda başkaları üzerinde nasıl etki bıraktıklarını ve başkalarının kendilerini nasıl gördükleri üzerine düşündükleri için sosyal ortamlarda sorun yaşayabilirler (Aktu, 2016).

Bu nedenle sosyal görünüş kaygısı ne kadar artarsa bireyler sosyal ortamlardan o derece uzaklaşacaktır. Ayrıca fiziksel görünüşün insanlar için bir kriter olmaya başladığı günümüz dünyasında sosyal görünüş kaygısındaki artış da bireylerdeki anksiyeteyi artıracaktır (Özcan, Subaşı, Budak, Çelik, Gürel ve Yıldız, 2013). Yapılan korelasyon analizinde anksiyete ile BEM kadınsılık ve erkeksilik boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür.

BEM cinsiyet rolleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında hafif şiddette negatif bir ilişki bulunmuştur. BEM cinsiyet rolleri boyutlarında alınan yüksek puanın mevcut boyuta yönelik özelliğin az olduğunu gösterdiği esas alınırsa bireylerin bu boyutlardan aldıkları puan düştükçe sosyal görünüş kaygılarını artırmaktadır. Alan dizin çalışmalarında da benzer bulguların olduğu araştırmalar mevcuttur (Öztürk, Kara ve Körük, 2015). Erkeksilik boyutu ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki korelasyonun kadınsılık boyutu ile olan korelasyondan yüksek olması cinsiyete göre sosyal görünüş kaygısının karşılaştırıldığı analiz sonucundaki erkeklerde sosyal görünüş kaygısının yüksek olması sonucu ile paralellik göstermekte ve çalışmanın iç tutarlılığını yükseltmektedir. Bireyler yaşadıkları toplumun dayattığı cinsiyet rolleri ile yaşamaktadır. Ve bu rollerin gerektirdiği gibi davranmaya zorlanmaktadır (Sparhawk, 2003). Kadınsılık özelliklerin artmasıyla sosyal görünüş kaygısının da artması toplumsal baskı faktörü ile açıklanabilir. Günümüzde kadınlar üzerinde mevcut olan sosyal baskı, ideal vücut fikrinin dayatılması ve sosyal ortamlarda kadınlara yönelik sürekli bir karşılaştırmanın olması bunu doğrular niteliktedir. Ayrıca kadınsılık özelliği olarak düşünülen mükemmel vücut, az kilo ve ideal beden ölçüsü gibi kalıp yargılar sosyal görünüş kaygısını artırmaktadır (Arslangiray, 2013). Erkeksi cinsiyet özelliklerinin artışı ile sosyal görünüş kaygısının artması alan dizin çalışmaları ile zıtlık gösteren bir durum olsa da bu erkeklere dayatılan kaslı vücut, rekabet ortamı ve güç gösterisi gibi durumlardan kaynaklı olabilir (Yüksel, 2014).

Yapılan Mann-Withney U testi sonucunda cinsiyet değişkeni açısından bireylerin anksiyete puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadınların anksiyete medyanı erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Kadınlarda hoşagitmeyen ve huzursuzluk yaratan durumlara karşı erkeklere oranla daha fazla psikolojik yanıt verme eğilimindedir (Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001). Anksiyete düzeyleri ve belirtilerinde cinsiyet farklılıklarının araştırıldığı bir çalışmada, Lewinsohn ve arkadaşları (1993), kadın katılımcılarda erkeklere oranla belirgin düzeyde yüksek anksiyete belirtileri gözlemiştir. Bu bulguları destekler nitelikte kadın ve erkeklerin sosyal kaçınma düzeyleri arasında farklılık bulunmasada kadınların sosyal kaçınma medyanları erkeklerden yüksek bulunmuştur.

Kadınlarda sosyal kaçınma ve anksiyete puanları arasındaki korelasyon da bulgularla paralellik göstermektedir. Alan dizin çalışmaları kadınlarda anksiyete oranının yüksek olduğunu göstermiştir (İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2004; Yağız, 2014). Kadınlarda anksiyetenin yüksek görülmesi ve bunun yanında sosyal kaçınma düzeyinin yüksek olması kadınların farklı durumlara uyum sağlamada kullandıkları zayıf stratejiler ve kişilik yapısı olarak pasif, utangaç ve kırılgan olmaları ile açıklanmaktadır (Dilbaz, 2000). Diğer açıdan ele alındığında, anksiyete bozukluklarının yaygınlığıyla ilgili yapılan çalışmalarda elde edilen verilerin çoğu kişinin kendi beyanına dayandığı için, geleneksel güçlü erkek figürü anlayışı erkeklerin zayıflık olarak gördüğü anksiyeteye bağlı yaşadıkları duygudurumları, semptomları ortaya koymalarını güçleştirmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğu oranının utanç duygularının erkeklerde kabul görmemesi nedeniyle olduğundan düşük çıktığı öne sürülmüştür (Akt: Bal, Çakmak, Uğuz, 2013). Turk ve arkadaşlarının (1998) yaptığı bir çalışmada kadınların erkeklere göre daha şiddetli sosyal anksiyete belirtileri gösterdikleri belirtilmiştir.

Diğer yandan kadın ve erkeklerin sosyal görünüş kaygıları arasında farklılık bulunmamıştır. Yapılan bazı araştırmalara göre kadınların erkeklere oranla daha yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları gösterilse de (Dakanalis ve ark., 2015) erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Amil ve Bozgeyikli, 2015). Kadın ve erkekler psikolojik özellikler bakımında birbirine benzerlik gösterse de birbirinden ayrılan yönleri de mevcuttur (Hyde, 2005). Bulgular ışığında sosyal görünüş kaygısı kadın ve erkekler için benzer bir psikolojik özellik olduğu görülmüştür. Ayrıca günümüzde kadınların zayıf ve güzel olma, erkeklerin ise kaslı ve uzun boylu olma gibi mesajlara maruz kalmaları kadın ve erkeklerin sosyal görünüş kaygıları arasında farklılık olmamasını açıklar niteliktedir (Öztürk, Kara ve Körük, 2015). Ülkemizde de geleneksel kadın rolünün, girişkenliği ve kendine yeten davranış tarzını desteklemediği düşünülmektedir. Bu durum kadının çaresiz ve çevresine bağımlı olmasına yol açmaktadır. Erkeklerden beklenen toplumsal rol kadınlara göre ters yönde, erkeklerin her türlü yaşam olayında güçlü bir duruş sergilemeleri, zayıf yanlarını ortaya koymamaları beklenmektedir (Wolfe, 1984).

Çalışmada anksiyete için eğitim durumu kategorileri arasında farklılık bulunmasa da sosyal kaçınma düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir. Eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerdeki sosyal kaçınma seviyesi de düşmektedir. Alan dizin çalışmalarında eğitim seviyesi yükseldikçe anksiyete ve sosyal kaçınma seviyesinin düştüğü gösterilmiştir (Bayraktutan, 2014). Bireylerin artan eğitim seviyesiyle daha iyi başa çıkma stratejileri geliştirmeleri, durumlara uyum sağlamada beceri kazanmaları ve yüksek eğitilmiş bireylerin daha az çekingen olmaları bu sonucu açıklar niteliktedir (Erkan, 2002; Warren, Good ve Velten, 1984). Bireylerin eğitim durumu seviyelerine göre sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında farklılık bulunmamıştır.



Çalışma durumuna göre çalışanlar ve çalışmayanların sosyal kaçınma medyanları arasında farklılık bulunmuştur. Çalışan bireylerde sosyal kaçınma daha yüksek bulunmuştur. Çalışma ve iş yerinde geçirilen zaman yalnızlık, dışlanmışlık ve sosyalleşmeden uzaklaşma durumlarını da beraberinde getirmektedir. Çalışma ortamı bir süre sonra bireylerin sosyal ilişkilerinde sorunlara neden olabilmektedir (Mercan ve ark., 2005). Yapılan çalışmada elde edilen bulgularda bu değişken etkili olabilir. Çalışan ve çalışmayan bireylerin BEM erkeksilik medyanları arasında farklılık bulunmuştur. Çalışan bireylerin erkeksilik medyanları daha yüksektir. Yılmaz ve arkadaşları (2009) yaptıkları çalışmada erkeksi cinsiyet rolünün çalışma konusunda daha geleneksel görüşe sahip olduğunu göstermiştir. Çalışan ve çalışmayan bireylerin anksiyete ve sosyal görünüş medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çalışılan sektör kategorileri, medeni durum kategorileri ve anne veya babası sağ ve hayatta olmayanların anksiyete, sosyal kaçınma, sosyal görünüş kaygısı ve toplumsal cinsiyet medyanları arasında farklılık bulunmamıştır. Anne eğitim kategorileri için sadece sosyal kaçınma düzeyleri arasında farklılık bulunmuştur. Analiz sonucunda anne eğitim seviyesi yüksek olanlarda sosyal kaçınma düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Bireylerin gelişiminde annenin rolü yadsınmamakla birlikte analiz sonucunda anne eğitiminin etkisi de görülmektedir. Yüksel (2002) yaptığı çalışmada annesi yüksek eğitim seviyesinde olanları utangaçlık seviyelerin düşük olduğunu ve daha fazla sosyallik gösterdikleri göstermiştir.

## Sonuç ve Öneriler

Yapılan çalışmanın sonucunda sosyal görünüş kaygısının artmasının sosyal kaçınma puanını arttırdığı, sosyal görünüş kaygısındaki artışın bireylerdeki anksiyeteyi artırdığı görülmüştür. Kadınlarda anksiyete ve sosyal kaçınma en yüksek bulurken erkeklerin sosyal görünüş kaygısı kadınlardan yüksektir. Eğitim durumu değişkeni için yüksek eğitim seviyesindeki bireylerde düşük anksiyete, düşük sosyal kaçınma ve düşük sosyal görünüş kaygısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca BEM kadınsılık ve erkeksilik rolleri boyutları sosyal görünüş kaygısı arasında hafif düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak araştırmacı tarafından oluşturulan altı hipotezden beşi doğrulanmıştır. Elde edilen bulgular alan dizin çalışmaları ile desteklenmiştir. Yapılan bu çalışma genç yetişkinlerde görülen anksiyete, sosyal kaçınma ve sosyal görünüm kaygısı durumları için alan dizine yeni ve güncel bilgiler sunmaktadır.

Bundan sonraki çalışmalarda aile tutumu, akran baskısı, benlik saygısı ve sosyal kabul ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi sosyal görünüş kaygısı altında yatan çeşitli değişkenleri açıklamada yararlı olacaktır. Sosyal görünüş kaygısı ve sosyal anksiyetenin oluşumunda yer alan faktörler dikkate alınarak, çocuk yetiştirme tarzları konusunda ebeveynler çeşitli yöntemlerle bilinçlendirilebilir. Medyanın etkisi dikkate alındığında medya aracılığıyla gençlere belirli beden imajı normu sunarak bunun dışında kalanları 'güzel değil' şeklinde etiketleme yapmak yerine, farklılıklarla herkesin kendi gibi olduğu ve kendine has güzelliklerinin farkına varmaları gençlere aşılması sosyal görünüş kaygısının azalması yönünde etki sağlayabilir.

Genç nüfus oranının yüksek olduğu ülkemizde bu yaş grubuna yönelik yapılan çalışmaların birçok alanda yararlı olabilmektedir. Gençlerin hem bireysel olarak hem de toplumsal açıdan içinde buldukları konumu ve sosyal ilişkilerini incelemek, sorunları saptamak ve var olan sorunlara çözüm oluşturmak açısından etkili olabileceği düşünülmektedir. Yetişkin yaşamına hazırlanan gençlerin sosyal anksiyetelerinin azaltılması için verilecek psikolojik destekler, sosyal beceri eğitimleri bireyin kendini tanımasına ve geliştirmesine olanak vererek sosyal ilişkilerini daha kaliteli hale getirebileceği düşünülmektedir.

Cinsiyet faktörünün ele alınmasıyla birlikte anksiyete bozuklukları veya diğer bozukluklarla ilgili yapılan çalışmalarda toplumsal cinsiyet rollerinin de dikkate alınması, kültürel bağlamda daha gerçekçi sonuçların elde edilmesi açısından faydalı olabilir. Eğitim sistemi içinde cinsiyetçi yaklaşım azaltılarak, gençlere bu konu hakkında bilgilendirmeler yapılabilir. Gençleri bilinçlendirmek farkındalık düzeylerini artırma konusunda fayda sağlamakla birlikte yetişkin olduklarında, ileride anne-baba olacak kişilerin çocuk yetiştirme tarzında toplumsal cinsiyet rollerinin farkına vararak bilinçlenmeleri de sağlanabilir.

Bu araştırma özel üniversite öğrencilerini kapsadığı için devlet ve özel üniversite ayrımında yapılacak yeni bir çalışma gençlerin sosyal görünüş kaygısı, anksiyete ve sosyal kaçınma düzeylerine etkisi açısından incelenebilir. Özellikle son yıllarda özel üniversite sayılarının belirgin şekilde artış göstermesiyle birlikte bu karşılaştırma dikkate alınabilir. Son olarak da örneklem sayısının artırılması popülasyona genelleme açısından faydalı olacaktır.

## Kaynakça

- Aktu, Y. (2016). Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 162-177.
- Altabe, M. ve Thompson, J. K. (1992). Size Estimation Versus Figural Ratings Of Body İmage Disturbance: Relation To Body Dissatisfaction And Eating Dysfunction. *International Journal Of Eating Disorders*, 11(4), 397-402.
- Altabe, M. ve Thompson, J. K. (1992). Size Estimation Versus Figural Ratings Of Body İmage Disturbance: Relation To Body Dissatisfaction And Eating Dysfunction. *International Journal Of Eating Disorders*, 11(4), 397-402.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) Mental Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal Elkitabı(DSM 5) (Çev. Ed: E. Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Amil, O. Ve Bozgeyikli, H. (2015). *Investigating The Relationship Between Social Appearance Anxiety And Loneliness Of Turkish University Youth. Journal Of Studies İn Social Sciences*, 11(1), 68-96.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties. *Am Psychol*, 55, 469-480.
- Arslangiray, N. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri Ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bal, U., Çakmak, S. Ve Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Bayraktutan, M. (2014). Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Empati Becerisi, Aleksitimi, Depresyon, Anksiyete Düzeyleri İle Sempatik Deri Yanıtı İlişkisi Ve Tıbbi Tedavinin Etkileri. Uzmanlık Tezi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Denizli.
- Beck, A. T., Steer, R. A. ve Carbin, M. G. (1988). Psychometric Properties Of The Beck Depression Inventory: Twenty-Five Years Of Evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 77-100.

- Boone, M. L., Mcneil, D. W., Masia, C. L., Turk, C. L., Carter, L. E., Ries, B. J. ve Lewin, M. R. (1999). Multimodal Comparisons Of Social Phobia Subtypes And Avoidant Personality Disorder. *Journal Of Anxiety Disorders*, 13(3), 271-292.
- Boone, M.L., Mcneil, D.W., Masia, C.L. Ve Ark. (1999) Multimodal Comparisons Of Social Phobia Subtypes And Avoidant Personality Disorder. *J Anxiety Disord*, 13(3), 271–292.
- Bögels, S. M., Van Oosten, A., Muris, P. ve Smulders, D. (2001). Familial Correlates Of Social Anxiety İn Children And Adolescents. *Behaviour Research And Therapy*, 39(3), 273-287.
- Cash, T. F. (1989). Body-İmage Affect: Gestalt Versus Summing The Parts. *Perceptual And Motor Skills*, 69(1), 17-18.
- Cash, T. F. ve Brown, T. A. (1989). Gender And Body İmages: Stereotypes And Realities. *Sex Roles*, 21(5-6), 361-373.
- Cash, T. F., Phillips, K. A., Santos, M. T. ve Hrabosky, J. I. (2004). Measuring “Negative Body İmage”: Validation Of The Body Image Disturbance Questionnaire İn A Nonclinical Population. *Body İmage*, 1(4), 363-372.
- Cüceoğlu, D. (2006). *İnsan Ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Zanetti, M. A., Volpato, C., Riva, G. Ve Cipresso, P. (2015). *The Social Appearance Anxiety Scale İn Italian Adolescent Populations: Construct Validation And Group Discrimination İn Community And Clinical Eating Disorders Samples*. *Child Psychiatry And Human Development*, 47(1), 133–150.
- Dakanalis, A., Zanetti, A. M., Riva, G., Colmegna, F., Volpato, C., Madeddu, F. ve Clerici, M. (2015). Male Body Dissatisfaction And Eating Disorder Symptomatology: Moderating Variables Among Men. *Journal Of Health Psychology*, 20(1), 80-90.
- Demir, G. Ö. (2009). Sosyal Fobinin Etiyolojisinin İncelenmesi Amacıyla Gerçekleştirilen Araştırmalara Genel Bir Bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4(1), 101-123.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal Fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.

- Dilbaz, N. (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik Ve Ayırıcı Tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 3-21.
- Doğan, T. (2011). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Ergenlerden Oluşan Bir Örneklemede İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 12-19.
- Dökmen, Z. Y. (2004). *Toplumsal Cinsiyet, Sosyal Psikolojik Açıklamalar*. Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Eng, W., Heimberg, R.G., Coles, M.E. Ve Ark. (2000) An Empirical Approach To Subtype Identification İn Individuals With Social Phobia. *Psychol Med*, 30(6), 1345-1357.
- Erkan, Z. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları Ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerine Bir Çalışma. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Adana.
- Gültekin, B. K. Ve Dereboy, I. F. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı Ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı Ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 150-8.
- Hart, E. A., Leary, M. R. ve Rejeski, W. J. (1989). The Measurement Of Social Physique Anxiety. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The Measurement Of Social Physique Anxiety. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development And Examination Of The Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- Havighurst, R. (1972). *Developmental Tasks And Education* (3d Ed.) New York. NY: David Mckay Company. Inc., A Division Of Random House.
- Havighurst, R.J. (1972). *Developmental Tasks And Education*, 3rd Ed. New York, David Mckay Company.
- Heimberg RG, Stein MB, Hiripi E Ve Ark. (2000) Trends İn The Prevalence Of Social Phobia İn The United States: A Synthetic Cohort Analysis Of Changes Over Four Decades. *European*, 15, 29-37.

- Hyde, J. S. (2005). *The Gender Similarities Hypothesis*. *American Psychologist*, 60(6), 581-592.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. Ve Kuğu, N. (2004). Social Phobia Among University Students And Its Relation To Self-Esteem And Body Image. *Can J Psychiatry*, 49(9), 630-4.
- Jung, J. ve Lennon, S. J. (2003). Body Image, Appearance Self-Schema, And Media Images. *Family And Consumer Sciences Research Journal*, 32(1), 27-51.
- Kim, J. Ve Gorman, J. (2005), "The Psychobiology Of Anxiety", *Clinical Neuroscience Research*, 4, 335-347.
- Levinson, D. J. (1986). A Conception Of Adult Development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Levinson, D. J. (1996). The Seasons's Of A Woman's Life.
- Levinson, D.J. (1986). A Conception Of Adult Development. *Am Psychol*, 41, 3-13.
- Levinson, D.J. (1996). The Seasons Of A Woman's Life. New York, Knopf.
- Lewinsohn, P., Hops, H., Roberts, R., Seeley, J., Andrews, J. (1993). Adolescent Psychopathology: I. Prevalence And Incidence Of Depression And Other DSM-III-R Disorders In High School Students. *J Abnorm Psychol*. 102, 133-44.
- Lieb, R. L., Wittchen, H., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B. Ve Merikangas, K. R. (2000), "Parental Psychopathology, Parenting Styles, And The Risk Of Social Phobia In Offspring: A Prospective-Longitudinal Community Study", *Archives Of General Psychiatry*, 57, 859-866.
- Liebowitz, M. R. (1987). *Social Phobia*. Karger Publishers.
- Mancini, C., Van Amaringen, M., Szatmari, P., Fugere, C., Boyle, M. (1996), "A High-Risk Pilot Study Of The Children Of Adults With Social Phobia", *Journal Of American Academy Of Child And Adolescent Psychiatry*, 35(11), 1511-1518.
- Mannuzza, S., Schneier, F. R., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R., Klein, D. F. ve Fyer, A. J. (1995). Generalized Social Phobia: Reliability And Validity. *Archives Of General Psychiatry*, 52(3), 230-237.

- Marcin, M. S. Ve Nemeroff, C. B. (2003), "The Neurobiology Of Social Anxiety Disorder: The Relevance Of Fear And Anxiety", *Acta Psychiatry Scand*, 108(417), 51-64.
- Marshall, G. (1999). Sosyoloji Sözlüğü, (Çev.: Osman Akınhay / Derya Kömürcü), Bilim Ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Mercan, N., Oyur, E., Alatur, B., Gül, S. ve Bengül, S. (2012). İşyeri Yalnızlığı Ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bir Araştırma. *Organizasyon Ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 213-226.
- Murray, L., Rosnay, M., Pearson, J., Bergeron, C., Schofield, E., Royal-Lawson Ve Cooper, P. J. (2008), "Intergenerational Transmission Of Social Enxiety: The Role Of Social Referencing Processes In Infancy", *Child Development*, 79(4), 1049-1064.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Jackson B. (2001). Mediators Of The Gender Difference In Rumination. *Psychol Women Quarterly*, 25, 37-47.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7, 1-12.
- Onur, B. (2000) Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık Ve Ölüm, 5. Baskı. Ankara, İmge.
- Öngen, B. ve Aytacı, S. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları Ve Yaşam Değerleri İlişkisi. *Sosyoloji Konferansları*, (48), 1-18.
- Öngen, B., & Aytacı, S. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları Ve Yaşam Değerleri İlişkisi. *Sosyoloji Konferansları*, (48), 1-18.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Ergenlik Ve Genç Yetişkinlik Dönemindeki Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon Ve Anksiyete İlişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.



- Öztürk, A., Kara, A. ve Körük, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Cinsiyet Rollerini Ve Yüz Kızarma Eğilimlerinin Sosyal Görünüm Kaygılarını Yordama Gücü Ve Aralarındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*, 10(10), 733-748.
- Öztürk, A., Kara, A. ve Körük, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Cinsiyet Rollerini ve Yüz Kızarma Eğilimlerinin Sosyal Görünüm Kaygılarını Yordama Gücü Ve Aralarındaki İlişki. *International Periodical for the Languages Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(10), 733-748.
- Öztürk, M., Sayar, K., Uğurad, I. ve Tüzün, Ü. (2005). Sosyal Fobisi Olan Çocukların Annelerinde Sosyal Fobi Yaygınlığı. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 15(2), 60-64.
- Papee, R. M. Ve Heimberg, R. G. (1997), "A Cognitive-Behavioral Model Of Anxiety İn Social Phobia", *Behaviour Research And Therapy*, 35(8), 741-756.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A Cognitive-Behavioral Model Of Anxiety İn Social Phobia. *Behaviour Research And Therapy*, 35(8), 741-756.
- Rheingold, A. A., Herbert, J. D. ve Franklin, M. E. (2003). Cognitive Bias İn Adolescents With Social Anxiety Disorder. *Cognitive Therapy And Research*, 27(6), 639-655.
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social Anxiety And Self-Presentation: A Conceptualization Model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641.
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social Anxiety And Self-Presentation: A Conceptualization Model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641.
- Shanahan, M.J., Porfeli, E., Mortimer, J.T. ve Erickson, L.D. (2005). Subjective Age İdentity And The Transition To Adulthood: When Does One Become An Adult. In On The Frontier Of Adulthood: Theory, Research, And Public Policy (Eds Rajr Settersten, Ffjr Furstenberg, RG Rumbaut):225-255). Chicago, IL, University Of Chicago Press.

- Sparhawk, J.M. (2003). Body Image And Media: The Media's Influence On Body Image (Unpublished Master's Thesis). University Of Wisconsin-Stout, Menomonic.
- Tillfors, M. (2004). Why Do Some Individuals Develop Social Phobia? A Review With Emphasis On The Neurobiological Influences. *Nordic Journal Of Psychiatry*, 58(4), 267-276.
- Tillfors, M. (2004). Why Do Some Individuals Develop Social Phobia? A Review With Emphasis On The Neurobiological Influences. *Nordic Journal Of Psychiatry*, 58(4), 267-276.
- Turk, C.L., Heimberg, .R.G., Orsillo, S.M., Holt, C.S., Gitow, A., Street, L.L. et al. (1998). An Investigation Of Gender Differences In Social Phobia. *J Anxiety Disord.* 12, 209-223.
- Vertue, F. M. (2003), "From Adaptive Emotion To Dysfunction: An Attachment Perspective On Social Anxiety Disorder", *Personality And Social Psychology Review*, 7(2), 170-191.
- Vertue, F. M. (2003). From Adaptive Emotion To Dysfunction: An Attachment Perspective On Social Anxiety Disorder. *Personality And Social Psychology Review*, 7(2), 170-191.
- Warren, R., Good, G. Ve Velten, E. (1984). Measurement of Social Evaluative Anxiety in Junior High School Student. *Adolescence*, 19(75), 448-457.
- Wolfe, B.E. (1984). Gender Ideology And Phobias In Women: Sex Roles and Psychopathology. New York: Plenum Press.
- World Health Organization. (1993). The ICD-10 Classification Of Mental And Behavioural Disorders: Diagnostic Criteria For Research.
- Yağız, A. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Anksiyete Bozukluğu Yaygınlığı, Bu Bozuklukta Öfke İfade Tarzı, Beden Self İlişkisi Ve Yeme Tutumlarının Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Sivas.
- Yılmaz, D. V., Zeyneloğlu, S., Kocaöz, S., Kısa, S., Taşkın, L. ve Eroğlu, K. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Görüşleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 775-792.

- Yüksel, G. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler. *GÜ Gazi eğitim fakültesi Dergisi*, 22(3), 37-57.
- Yüksel, M. (2014). Cinsiyet Ve Spor. *J. Hist. Sch*, 19, 663-684.

## EKLER

### Ek 1- Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

## BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU (BGOF)

**ÇALIŞMANIN ADI:** \_Genç Yetişkinlik Döneminde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Fobi Arasındaki İlişkinin Toplumsal Cinsiyet Rolü Bağlamında İncelenmesi

*Bu çalışma Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji programı yüksek lisans öğrencisi Handenur Ülkü'nün tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Aşağıda bilgileri yer almakta olan bu araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Katılmak isteyip istemeyeceğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmaların neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyunuz. Eğer çalışmaya katılma kararı verirseniz, **Çalışmaya Katılma Onayı Formu**'nu imzalayınız. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ya da sizden herhangi bir maddi katkı/malzeme katkısı istenmeyecektir.*

### **ÇALIŞMANIN KONUSU VE AMACI :**

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısıyla sosyal anksiyete arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı, ilişki varsa bu ilişkinin hangi düzeyde olduğu ve cinsiyet değişkeninin bu kavramlar üzerindeki etki düzeyini toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında ele almak amaçlanmaktadır.

### **ÇALIŞMA İŞLEMLERİ:**

Çalışma sadece kağıt kalem uygulaması ile bireysel değerlendirmeye dayalıdır.

### **ÇALIŞMAYA KATILMAMIN OLASI YARARLARI NELERDİR?**

Sosyal görünüş kaygısıyla sosyal anksiyete arasındaki ilişki düzeyi ve cinsiyetin bu kavramlar üzerindeki etki düzeyinin belirlenmesi açısından bilimsel gelişime katkı sunacaksınız.

### **KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?**

Araştırma içerisinde tüm bilgiler gizli tutulacak, sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır.

### **SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :**

1. Handenur ÜLKÜ

### **Çalışmaya Katılma Onayı**

Yukarıdaki bilgileri ilgili araştırmacı ile ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyor ve bu onay belgesini kendi hr irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hićbir kanun ve yönetmeliği gećersiz kılmaz. Araştırmacı, saklamam ićin bu belgenin bir kopyasını ćalıřma sırasında dikkat edeceğim noktaları da ićerecek şekilde bana teslim etmiştir.

Gönüllü Adı Soyadı:		Tarih ve İmza:
Telefon:		

Vasi (var ise ) Adı Soyadı:		Tarih ve İmza:
Telefon:		

Araştırmacı <sup>2</sup> Adı Soyadı:	Handenur ÜLKÜ	Tarih ve İmza:
Adres ve Telefon:	<u>handenur_ulku@hotmail.com</u>	

**Ek 2- Demografik Veri Form**

**Yaşınız:**

**Cinsiyetiniz:** Kadın ( ) Erkek ( )

**Eğitim durumunuz:** İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Yüksek Okul ( )  
Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora ( )

**Öğrenciyseniz, öğrencisi olduğunuz bölüm:**

**Çalışıyor musunuz?** Evet ( ) Hayır ( )

Evet ise;

**Çalıştığınız sektör:** Eğitim ( ) Sağlık ( ) Akademik ( ) Özel sektör ( ) Diğer  
( )

**Medeni durumunuz:** Evli ( ) Bekar ( ) Boşanmış ( ) Dul ( )

**Ebeveynlerinizin yaşama durumu:** Anne ( ) sağ ( ) vefat

Baba ( ) sağ ( ) vefat

**Annenizin eğitim düzeyi:** ( ) Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul  
( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans

**Babanızın eğitim düzeyi:** ( ) Okur-yazar değil ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( )  
( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans

**Kaç kardeşiniz var?**

Tek çocuğum ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ve üzeri ( )

**Kimlerle yaşıyorsunuz?**

Anne -Baba ( ) Yalnız ( ) Sadece eş ( ) Eş ve çocuklar ( ) Arkadaş ( )  
Diğer ( )

**Gelir durumunuz:**

500 TL' nin altında ( )  
500 ile 1000 TL arasında ( )  
1000-2000 TL arası ( )  
2000 TL ve üzeri ( )

**Yaşamımızın çoğunu geçirdiğiniz yer:** ( ) Büyükşehir ( ) Şehir ( ) Kasaba ( ) Köy

**Tıbbi bir hastalığınız var mı?** Evet ( ) Hayır ( )

**Varsa Tanı:**

**Varsa tedavi gördünüz mü?** Evet ( ) Hayır ( )

**Psikiyatrik bir hastalığınız var mı?** Evet ( ) Hayır ( )

**Varsa Tanı:**

**Varsa tedavi gördünüz mü?** Evet ( ) Hayır ( )

**Ailenizde kronik tıbbi hastalığı olan var mı?** Evet ( ) Hayır ( )

**Varsa Tanı:**

**Ailenizde psikiyatrik tanı alan kimse var mı?** Evet ( ) Hayır ( )

**Varsa Tanı:**

### Ek 3- Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği

Lütfen aşağıdaki formu dikkatle okuyunuz.

Sol kolondaki durumlarda duyduğunuz kaygının şiddetine göre, 1 ile 4 arasında puan verin. Sağ kolonda aynı durumlar tekrar sıralanmıştır. Bu defa bu durumlardan kaçınıyorsanız, kaçınmanın şiddetine göre yine 1 ile 4 arasında puan verin. Puanlamayı aşağıdaki tariflere göre yapın.

Kaygı	Kaçınma
1. Yok ya da çok hafif	1. Kaçınma yok ya da çok ender
2. Hafif	2. Zaman zaman kaçınıyorum
3. Orta derecede	3. Çoğunlukla kaçınıyorum
4. Şiddetli	4. Her zaman kaçınıyorum

Kaygı	Puan	Kaçınma	Puan
1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak		1. Önceden hazırlanmaksızın bir toplantıda kalkıp konuşmak	
2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak		2. Seyirci önünde hareket, gösteri ya da konuşma yapmak	
3. Dikkatleri üzerinde toplamak		3. Dikkatleri üzerinde toplamak	
4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak		4. Romantik veya cinsel bir ilişki kurmak amacıyla birisiyle tanışmaya çalışmak	
5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak		5. Bir gruba önceden hazırlanmış sözlü bilgi sunmak	
6. Başkaları içerdeyken odaya girmek		6. Başkaları içerdeyken odaya girmek	
7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak		7. Kendisinden daha yetkili biriyle konuşmak	
8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek		8. Satın aldığı bir malı ödediği parayı geri almak üzere mağazaya iade etmek	
9. Çok iyi tanımadığı birine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi		9. Çok iyi tanımadığı birine fikir ayrılığı veya hoşnutsuzluğun ifade edilmesi	
10. Gözlendiği sırada çalışmak		10. Gözlendiği sırada çalışmak	
11. Çok iyi tanımadığı biriyle yüz yüze konuşmak		11. Çok iyi tanımadığı biriyle yüz yüze konuşmak	
12. Bir eğlenceye gitmek		12. Bir eğlenceye gitmek	
13. Çok iyi tanımadığı birinin gözlerinin içine doğrudan bakmak		13. Çok iyi tanımadığı birinin gözlerinin içine doğrudan bakmak	
14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması		14. Yetenek, beceri ya da bilginin sınanması	
15. Gözlendiği sırada yazı yazmak		15. Gözlendiği sırada yazı yazmak	
16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonda konuşmak		16. Çok iyi tanımadığı bir kişiyle telefonda konuşmak	
17. Umumi yerlerde yemek yemek		17. Umumi yerlerde yemek yemek	
18. Evde misafir ağırlamak		18. Evde misafir ağırlamak	
19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak		19. Küçük bir grup faaliyetine katılmak	
20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek		20. Umumi yerlerde bir şeyler içmek	
21. Umumi telefonları kullanmak		21. Umumi telefonları kullanmak	
22. Yabancılarla konuşmak		22. Yabancılarla konuşmak	
23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak		23. Satış elemanının yoğun baskısına karşı koymak	
24. Umumi tuvalette idrar yapmak		24. Umumi tuvalette idrar yapmak	



#### Ek 4- Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini tablodaki uygun yere (x) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiç	Hafif düzeyde beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama katlandım	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1	Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2	Sıcak/ateş basması				
3	Bacaklarda halsizlik titreme				
4	Gevşeyememe				
5	Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6	Baş dönmesi veya sersemlik				
7	Kalp çarpıntısı				
8	Dengeyi kaybetme duygusu				
9	Dehşete kapılma				
10	Kendimi düş kırıklığına uğrattım				
11	Sinirlilik				
12	Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
13	Ellerde titreme				
14	Titreklik				
15	Kontrolü kaybetme korkusu				
16	Nefes almada güçlük				
17	Ölüm korkusu				
18	Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19	Baygınlık				
20	Yüzün kızarması				
21	Terleme				

### Ek 5- Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2. Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3. İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4. İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5. Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6. Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7. İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8. Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					
9. Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10. İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11. Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12. Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13. İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14. Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
15. Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16. İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

## Ek 6- BEM Cinsiyet Rolü Envanteri

Lütfen aşağıdaki her bir sıfat sizi ne kadar ifade ediyorsa karşısında bulunan kutucuklara ilgili rakamı yazınız.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Bana göre kesinlikle doğru değil	Bana göre genellikle doğru değil	Bana göre bazen doğru	Bana göre ara sıra doğru	Bana göre çoğunlukla doğru	Bana göre genellikle doğru	Bana göre her zaman doğru

1. ağırbaşlı, ciddi ( )	21. idealist ( )
2. ailesine karşı sorumlu ( )	22. incinmiş duyguları tamir etmeye istekli ( )
3. anlayışlı ( )	23. kaba dil kullanmayan ( )
4. baskın, tesirli ( )	24. kadınsı ( )
5. başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı ( )	25. kendi ihtiyaçlarını savunan ( )
6. boyun eğen ( )	26. kendine güvenen ( )
7. cana yakın ( )	27. kuralcı, katı ( )
8. cömert ( )	28. lider gibi davranan ( )
9. çocukları seven ( )	29. mantıklı ( )
10. duygularını açığa vurmayan ( )	30. merhametli ( )
11. duygusal ( )	31. namuslu
12. erkeksi ( )	32. otoriter ( )
13. etkileyici, güçlü ( )	33. riski göze almaktan çekinmeyen ( )
14. fedakar ( )	34. sadık ( )
15. girişken ( )	35. saldırgan ( )
16. gönül alan ( )	36. sevecen ( )
17. gözüpek ( )	37. sıkılgan ( )
18. haksızlığa karşı tavır alan ( )	38. sözünde duran ( )
19. hassas ( )	39. tatlı dilli ( )
20. hırslı ( )	40. yumuşak, nazik eğen ( )



## **Handenur ÜLKÜ**

Denizköşkler Mah. Keskin Sok. No:1/5 Avcılar/İstanbul // [handenur\\_ulku@hotmail.com](mailto:handenur_ulku@hotmail.com) // 0 (530) 892-9459

### **EĞİTİM BİLGİLERİ:**

- **Yüksek Lisans** : Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji 2014 - 2016
- **Lisans** : Uludağ Üniversitesi Psikoloji (3,49 / 4) 2010 - 2014
- **Lise** : Selimpaşa Atatürk Anadolu Lisesi (86 / 100) 2006 - 2010

### **İŞ DENEYİMLERİ:**

**İlk Terapi Özel Eğitim Rehabilitasyon ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi (20.09.2016-halen çalışıyor)**

*Psikolog*

- Aile danışmanlığı, aile içi eğitim seminerleri, grup dersleri, kurum içi hizmet eğitimleri, çocuklara WISC-R ve AGTE testlerinin uygulanması, raporlanması.
- Kurum dışından danışanlara yönelik bireysel terapi uygulaması. Kurum içindeki velilere, çocuk ve ergenlere psikoterapi hizmeti.

**NPİstanbul Nöropsikiyatri Hastanesi (04.2015 – 07.2015)**

*Stajyer Psikolog*

- AMATEM bölümünde bağımlılarla ilgili alanda görevliydim. Genel olarak hastanedeki tüm bölümlerin (kadın psikoz, erkek psikoz ve nevrozlar) vizitlerine, grup toplantılarına ve bazı spesifik çalışmalarına da katıldım. Fakat özel olarak görevli olduğum bölümün gündayın toplantılarında, vizitlerinde, grup terapilerinde, bireysel terapilerinde ve aile görüşmelerinde bulundum. Nöropsikolojik test bataryalarının uygulanışı sırasında gözlem yaptım. Rorschach, WISC-R, MMPI gibi testlerin uygulamalarında gözlemci olarak bulundum.

## **Özel Sultan Fatih Eğitim Kurumları (09.2014 – 12.2014)**

*Psikolog*

- Özellikle anaokul ve 1. Sınıf öğrencileriyle çalışmalar yürüttüm. Çocuklara bazı test uygulamaları yaptım, aile görüşmeleri yaptım. Ailelere çocuklarda görülen davranış bozukluklarıyla ilgili seminer verdim. 8. Sınıf öğrencilerinin deneme sınav puanlarının takibini yaparak velilere bilgilendirme yapıp, danışmanlık yaptım.

## **Besmer Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi (11.2013 – 12.2013)**

*Stajyer Psikolog*

- İşitme engelli çocukların bulunduğu kurumda derslere girip gözlem yaptım. Aile görüşmelerine katıldım.

## **YABANCI DİL:**

İngilizce

## **EĞİTİM ve SEMİNER BİLGİSİ**

- Rorschach Projektif Test  
Projektif Testler Derneği - 06.2017
- Bilişsel Davranışçı Terapi  
Janus Psikoloji - 04.2016
- MMPI( Minnesota çok yönlü kişilik envanteri)  
İstanbul Psikoloji Enstitüsü - 11.2014
- WISC-R  
Türk Psikologlar Derneği - 07.2014
- AGTE (Ankara Gelişim Tarama Envanteri)
- Bender – Gestalt Görsel Motor Algılama Testi
- 18.ulusal psikoloji kongresi katılım sertifikası  
Türk Psikologlar Derneği - 04.2014
- 17.ulusal psikoloji kongresi katılım sertifikası  
Türk Psikologlar Derneği - 04.2012

## **TEKNOLOJİ BİLGİSİ:**

- **Bilgisayar** : Ms Office (Word, Excel , Power Point, vs.) , SPSS

## **Burslar / Belgeler:**

Özel Bilge İlköğretim Okulu - %100 Eğitim Bursu (2005 - 2006)

Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü 2010-2011 1.yarıyıl Onur Belgesi

Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü 2010-2011 2. yarıyıl Onur Belgesi

Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü 2011-2012 2. yarıyıl Yüksek Onur Belgesi

Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü 2012-2013 1. yarıyıl Yüksek Onur Belgesi

Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü 2012-2013 2. yarıyıl Onur Belgesi

Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü 2013-2014 1. yarıyıl Yüksek Onur Belgesi

### **KİŞİSEL BİLGİLER:**

- **Doğum Tarihi** : 15.02.1992
- **Doğum Yeri** : Bakırköy
- **Medeni Hali** : Bekar
- **Sürücü Belgesi** : B

### **REFERANSLAR:**

Banu Elmastaş Dikeç

Uludağ Üniversitesi - Akademisyen

Tel : 0224 294 18 75 | E-Posta : [banudikec@uludag.edu.tr](mailto:banudikec@uludag.edu.tr)

Ahmet Emre Sargin

NPİstanbul Nöropsikiyatri Hastanesi – Psikiyatrist

Tel :0507 403 23 51 | E-Posta : [esargin79@yahoo.com](mailto:esargin79@yahoo.com)