

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNİN
TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİK
DÜZEYLERİ BAKIMINDAN İNCELENMESİ

YAKUP ANIL ÖZDEMİR

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2019

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNİN
TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİK
DÜZEYLERİ BAKIMINDAN İNCELENMESİ

YAKUP ANIL ÖZDEMİR

İstanbul Ticaret Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
2017

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2019

Bu tez, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA) derecesi
ile sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2019

İŞIK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNİN TOPLUMSAL
CİNSİYET ROLLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ BAKIMINDAN
İNCELENMESİ

YAKUP ANIL ÖZDEMİR

ONAYLAYANLAR:

Doç.Dr. Nazlı Balkır Neftçi Işık Üniversitesi
(Tez Danışmanı)



Dr.Öğr.Üyesi Selin Karaköse Işık Üniversitesi
Çelik



Prof. Dr. Aytül Hariri Maltepe Üniversitesi



ONAY TARİHİ: 21.05.2019

THE ANALYSIS OF UNDERGRADUATE AND POSTGRADUATE STUDENTS DEPRESSION LEVELS IN TERMS OF THEIR GENDER ROLES AND COGNITIVE FLEXIBILITY LEVELS

Abstract

Objective: The aim of this study is to determine whether the depression levels of undergraduate and postgraduate students have differed regarding their gender roles and the level of cognitive flexibility. By basing on the findings in the literature, this study analyzed the relationship between the undergraduate and postgraduate students' depression levels and the effects of their gender roles and the level of cognitive flexibility on it.

Method: There were 383 participants of the research which was consisted of 96 men and 287 women undergraduates and postgraduates. The average of their ages is 22,42 (sd:3,14). For measuring the variables, this study benefited from the Bem Sex Role Inventory, Cognitive Flexibility Inventory and Beck Depression Inventory.

Results: While there was not a significant difference between gender roles and depression levels, this study detected a considerable difference between cognitive flexibility and depression levels. There is a negative correlation between cognitive flexibility and depression levels. Besides, this study determined a significant difference between gender roles and cognitive flexibility levels.

Conclusion: When the individual's gender roles change, there is no difference in their depression levels. However, the depression level reduces when cognitive flexibility increases. Besides, the cognitive flexibility levels of the individuals show differences with respect to their gender roles.

Key Words: gender roles, cognitive flexibility, depression

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON DÜZEYLERİNİN TOPLUMSAL CİNSİYET ROLLERİ VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİ BAKIMINDAN İNCELENMESİ

Özet

Amaç: Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin toplumsal cinsiyet rolleri ve bilişsel esneklik düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmektir. Literatürdeki bulgulardan yola çıkarak, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin cinsiyet rolleri ve bilişsel esneklik düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Yöntem: Toplam 383 kişi olmak üzere; 96 erkek 287 kadın lisans ve yüksek lisans öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Bu öğrencilerin yaş ortalamaları 22,42'dir (ss:3,14). Değişkenlerin ölçümü için Bem Cinsiyet Rolü envanteri, Bilişsel Esneklik Envanteri ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Toplumsal cinsiyet rolleri ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark çıkmazken, bilişsel esneklik düzeyleri ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bilişsel esneklik düzeyi ve depresyon arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri ve bilişsel esneklik düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Sonuç: Bireylerin toplumsal cinsiyet rolleri değiştikçe depresyon düzeyleri arasında bir fark görülmemektedir. Bilişsel esneklik düzeyi arttıkça, depresyon düzeyi düşmektedir. Ayrıca toplumsal cinsiyet rollerine göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılaşmaktadır.

Anahtar Kelimeler: cinsiyet rolleri, bilişsel esneklik, depresyon

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca kendisinden çok şey öğrendiğim, deneyim ve bilgilerinden yararlandığım, öneri ve fikirleriyle destek ve yardımcı olan, sayın hocam, tez danışmanım ve süpervizörüm Doç. Dr. Nazlı Balkır Neftçi'ye teşekkür ederim.

Tez sürecinde yardımlarını esirgemeyen Büşra Nur Turan'a, yüksek lisans eğitimim boyunca yanımda olan, tez sürecimde kahrımı çeken ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, günlerce benimle birlikte data toplayan sevgili Psikolog Büşra Erdem'e, tez sürecini beraber yürüttüğüm ve yardımlaşarak süreci kolaylaştıran yüksek lisans eğitimimin en güzel kazançlarından olan Nazan Cankılıç'a, başım sıkıştığında yanına koştuğum Güvenç Sağ'a, hayatımın her aşamasında beraber gülüp beraber üzüldüğüm, yediğim içtiğim ayrı gitmeyen dostlarım Mustafa Emre Günaydı'ya, Gülseli Çakır'a, Kerem Erdem'e, Emrah Küçükaydın'a ve Ahmet Tarlacı'ya çok teşekkür ederim.

Son olarak, maddi manevi her türlü desteği benden esirgemeyen, her türlü fedakârlığı yapan ve bugünlere gelmemi sağlayan, her zaman yanımda hissettiğim canım aileme, biricik annem Neslihan'a, canım babam Muhammet'e ve kardeşim Demet'e göstermiş oldukları sevgi ve saygıdan dolayı sonsuz minnettirim. Her şey için yanımda olan ve destek veren aileme çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Abstract.....	i
Özet.....	ii
Teşekkür.....	iii
Tablolar Listesi.....	vii
Kısaltmalar Listesi.....	viii
BÖLÜM 1.....	1
1.Giriş.....	1
1.1.Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
1.3. Sınırlılıklar.....	2
1.4. Varsayımlar.....	2
1.5. Tanımlar.....	3
1.5.1. Depresyon.....	3
1.5.2. Bilişsel Esneklik.....	4
1.5.3. Toplumsal Cinsiyet Rollerini.....	4
1.6. Araştırmanın Hipotezleri.....	5
BÖLÜM 2.....	6
Araştırmanın Bilimsel Dayanağı Ve İlgili Literatür.....	6
2.1. Toplumsal Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini.....	6
2.1.1. Toplumsal Cinsiyet İle İlgili Kuramlar.....	7

2.1.1.1. Psikanalitik Kuram.....	8
2.1.1.2. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	9
2.1.1.3. Sosyal Bilişsel Kuram.....	10
2.1.1.4. Bilişsel Gelişim Kuramı.....	10
2.1.1.5. Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı.....	11
2.2. Depresyon ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini.....	12
2.3. Depresyon ve Bilişsel Esneklik.....	14
2.4. Toplumsal Cinsiyet Rollerini ve Bilişsel Esneklik.....	18
BÖLÜM 3.....	21
Yöntem.....	21
3.1. Örneklem.....	21
3.2. Veri Toplama Araçları.....	21
3.2.1. Sosyodemografik Özellikler Ve Veri Toplama Formu.....	22
3.2.2. Bem Cinsiyet Rolü Envanteri (BCRE).....	22
3.2.3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE).....	23
3.2.4. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ).....	23
3.3. İşlem.....	23
3.4. Verilerin Analizi.....	24
BÖLÜM 4.....	25
Bulgular.....	25
4.1. Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri.....	26
4.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerini ve Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki.....	27
4.3. Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	28
4.4. Toplumsal Cinsiyet Rollerini ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişki.....	28
4.5. Kadınsılık ve Erkeksilik Puanları ile Depresyon Puanları Arasındaki İlişki.....	28

4.6. Toplumsal Cinsiyet Roller ve Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişki.....	29
4.7. Kadınsılık ve Erkeklik Puanları ile Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişki.....	29
4.8. Bilişsel Esneklik ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişki.....	30
BÖLÜM 5.....	32
Tartışma.....	32
5.1. Sınırlılıklar.....	38
5.2. Yeni Çalışmalar İçin Öneriler.....	39
Kaynakça.....	
Ek-1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu.....	
Ek-2: Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu.....	
Ek-3: Bem Cinsiyet Rolü Envanteri.....	
Ek-4: Bilişsel Esneklik Envanteri.....	
Ek-5: Beck Depresyon Ölçeği.....	
Özgeçmiş.....	

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık, Yüzdeler, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	23
Tablo 2. Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Değişkenlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine Göre Dağılımı.....	24
Tablo 3. Toplumsal Cinsiyet Rolü Değişkenine Göre BEE Toplam Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	26
Tablo 4. Kadınsılık ve Erkeksilik Puanları ile Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişki.....	26
Tablo 5. Bilişsel Esneklik Puanları ve Beck Depresyon Puanları Arasındaki İlişki.....	27

KISALTMALARIN LİSTESİ

BCRE: Bem Cinsiyet Rolü Envanteri

BEE: Bilişsel Esneklik Envanteri

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde öncelikle problem açıklanmıştır. Araştırmanın amacı ve önemi açıklandıktan sonra araştırmadaki sınırlılıklar ve varsayımlar belirtilmiştir. Daha sonra depresyon, bilişsel esneklik ve toplumsal cinsiyet kavramları üzerinde durulmuş ve son olarak hipotezler açıklanmıştır.

1.1. Problem

Üniversitede gençler arasında yapılan araştırmalar sonucunda bu örneklemini en önemli şekilde tehdit eden psikolojik rahatsızlığın depresyon olarak belirtildiği görülmektedir. Depresyon yaygın olarak görülen, kronikleşme ve yinelenme oranı yüksek olan, suicidal girişimler ve güç kaybına sebep olması nedeniyle önemli bireysel ve toplumsal bir sağlık sorunudur. Bu bakımdan depresyonun tanımının yapılması, önlenme çalışmaları, tedavi süreci ve nüks risk faktörlerinin belirlenmesi önem taşımaktadır. Üniversitede eğitim görmekte olan bireyler ekonomik, kültürel ya da sosyal gelişmelerden kolay bir şekilde etkilenebilmektedir (Bumbery, Oliver ve McClure., 1978; Karaca, Aşkın ve Herken., 1999). Üniversite öğretim hayatında öğrencilerin, yaşanan sosyal ve duygu odaklı problemlerden kaynaklı, depresyon veya uyumsuzluk gibi sorunlar yaşama ihtimalleri yüksektir (Aylaz, Kaya ve Dere., 2007). Depresyonun gelişimi açısından cinsiyet risk faktörleri arasındadır. Kadın olmak depresyonda temel bir risk faktörü olarak birçok çalışmada ortaya çıkmıştır (Bruce ve Hoff, 1994; Weissman ve Klerman 1977). Depresyon hemen hemen tüm toplumlarda kadın cinsiyetinde daha fazla görülmektedir (Earls, 1987).

Bilişsel esneklik bireyin yaşadığı, yeni ve beklemediği durumlardaki bilişsel işlem ve stratejilerini düzenleme başarısıdır. (Canas, Fajardo ve Salmeron., 2006) Kişinin problemin çözümüne ve problemi nasıl gördüğüne etki etmektedir. Esneklik, kişiye stresle karşı karşı kaldığı durumu, bütün olarak görme ve bütün boyutlarıyla,

problemleri besleyen değişkenlerin sınırlarını görme konusunda destek olur. Esnek birey problemi tekrar tanımlayabilir. (Thurstone ve Runco, 1999). Literatür içerisinde toplumsal cinsiyet rolleriyle alakalı yapılan birçok araştırma da, toplumun kadın ve erkek bakımından üstüne aldığı sorumlulukların her iki cinsiyet için de depresyon, kaygı gibi olumsuz sonuçlara yol açtığı görülmektedir. Pek çok toplumda sosyal ve kültürel değişmeler ve gelişmeler özellikle kadınlar üzerinde erkeklere oranla daha fazla hastalığa ve strese sebep olduğu ifade edilmektedir (Akın ve Demirel, 2003). Tüm bu bilgiler ışığında araştırma depresyon düzeyi üzerinde, bilişsel esneklik ve toplumsal cinsiyetin rollerinin (erkeksi, kadınsı, androjen, belirsiz) etkisine bakmış ve değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini; bilişsel esneklik ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından karşılaştırılmış ve incelenmiştir. Toplumsal cinsiyet rolleri, bilişsel esneklik düzeyi ve depresyon puanları arasındaki ilişkiye dair daha önce literatürde bulunan sınırlılık bu çalışmayı önemli kılmaktadır. Bu sınırlılığa yönelik bir çalışma olması amaçlanıp, araştırmanın ölçmek istediği değişkenler arasındaki bağlantıyı değerli kılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerinin ve bilişsel esneklik düzeylerinin depresyona etkisinin incelenmesi araştırmanın ana amacıdır.

1.3. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılığı; yapılan bu çalışmanın sadece üniversite öğrencilerine yönelik yapılmasıdır. Tüm yaş gruplarında ilgili değişkenlere bakmak ve karşılaştırmak için bir başlangıç çalışması olabilir ve gelecekteki çalışmalara yön verebilir.

1.4. Varsayımlar

Kullanılan ‘‘Beck Depresyon Ölçeği’’, ‘‘ BEM Cinsiyet Rolü Envanteri’’ ve ‘‘ Bilişsel Esneklik Envanteri’’ ölçülmek istenen değişkenleri tam olarak ölçebildiği varsayılmıştır. Online veri toplama sitesi olan surveey üzerinden yapılan bu çalışmada katılımcıların tüm soruları anladığı ve doğru bir şekilde cevapladığı

varsayılmıştır. Araştırmaya sadece üniversitelerin lisans ve yüksek lisans düzeyindeki öğrencilerin katıldığı varsayılmıştır.

1.5. Tanımlar

Bu bölümde toplumsal cinsiyet rolleri, bilişsel esneklik ve depresyon kavramlarının tanımı yer almaktadır.

1.5.1. Depresyon

Depresyon; depresyon, oluşum aşamaları, ilerleyişi ve tedavi bakımından oldukça karmaşık bir ruhsal bozukluktur. Depresyon yalnızca ruhsal çöküntüyle açıklanamaz. Depresyon derin bir üzüntü içeren duygudurum çerçevesinde, düşünme, konuşma ve hareketlerde yavaşlama, durgun olma, dikkatsizlik ve odaklanamama, isteksiz olma ve motivasyon kaybı, değersizlik, kendini suçlama, karamsar duygular ve düşünceler ile fizyolojik işlevsellikte yavaşlama gibi belirti kümesini içeren bir sendrom olarak tanımlanır (Şireli, 2016).

Depresyon temel özellikler olarak tanımlandığında:

1. Duygudurumda spesifik değişiklikler olması: apati, yalnızlık ve üzünlük
2. Kişinin kendini suçlama ve kendini kınama ile ilişkilendirilecek olumsuz kendilik düşünceleri
3. Regresif ve bireyin kendini cezalandırmaya yönelik istekleri: kaçınma, gizlenme ya da ölüm
4. Vejetatif değişiklikler: uyku problemleri, libido kaybının yaşanması ve anoreksiya
5. Aktivite seviyesinde farklılaşma: yetiyitimi, ajitasyon (Beck, 1967).

Bu araştırmada katılımcılarda depresyon tanısı olmaksızın toplumsal cinsiyet rolüne göre katılımcıların depresif düzeylerini ölçmek hedeflenmiştir. Toplumsal cinsiyet rollerinin ve bilişsel esneklik düzeylerinin, depresyona etkisindeki mekanizmayı anlamak ve bilmek, tedavi için yol gösterici olacaktır.

1.5.2. Bilişsel Esneklik

Bilişsel Esneklik; en işlevsel tanımları içerisinde, değişen çevresel uyaranlara uyum için bilişsel ayarlar arasında geçiş olanağının yer aldığı bilişsel esneklik, üç temel alanı kapsamaktadır: (a) zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi; (b) yaşamda ortaya çıkan durumların ve insan davranışlarının olası alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisi; ve (c) zor durumları çözebilmek için çok sayıda çözüm üretme becerisi (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bireylerin hayatlarında aldıkları kararlar da bir bilişsel süreç olmaktadır ve bilişsel esnekliği gerektirmektedir. Böylece bireyin yaşamdan aldığı doyuma katkıda bulunarak daha sağlıklı karar alması ve kendisini yetkin hissetmesine katkıda bulunmaktadır (Bilgiç ve Bilgin, 2016). Bilişsel olarak esnek bireylerin daha geniş bir çeşitlilik kullandıkları görülmüştür. Daha katı bireylere göre, bu esneklik daha az depresyon ve anksiyete semptomlarını desteklemesiyle ilişkilidir (Fresco, Williams ve Nugent., 2006).

1.5.3. Toplumsal Cinsiyet Roller

Toplumsal Cinsiyet Roller; cinsiyet, bireyin biyolojik anlamda cinsiyetine bağlı olarak kadın ya da erkek olmasını tanımlayan demografik bir kategoriyken, toplumsal cinsiyet ise, bireyi kadınsı ya da erkeksi olarak tanımlayan, toplumun kadın ve erkeğe yüklediği anlam ya da beklentileri içeren kültürel bir yapı oluşturması, kadınlığın ya da erkekliğin sosyal bağlamda ifade edilmiş şeklidir (Dökmen, 2004).

Bem (1974) Bem Cinsiyet Rolü Envanteri'nde kişilerin kadınsı ya da erkeksi özellikleri taşımalarını dört gruba tanımlamıştır:

- Kadınsılık grubuna ait özelliklerin daha çok, erkeksilik grubu özelliklerini az bulunduranlar "kadınsı",
- Erkeksilik grubuna ait özelliklerin daha çok, kadınsılık grubu özelliklerini az bulunduranlar "erkeksi",
- Hem kadınsı gruba ait, hem de erkeksi gruba ait özellikleri eşit ve yüksek bir oranda bulunduranlar "androjen",
- İki gruba ait özellikleri düşük düzeyde bulunduranlar ise "belirsiz cinsiyet tiplmeli" olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.6. Araştırmanın Hipotezleri

- 1- Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rolleri (erkeksi, kadınsı, androjen, belirsiz) ve depresyon puanları arasında anlamlı bir fark vardır.
- 2- Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rolleri (erkeksi, kadınsı, androjen, belirsiz) ve bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir fark vardır.
- 3- Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puanları ve depresyon puanları arasında negatif yönde bir ilişki vardır.

BÖLÜM 2

ARAŞTIRMANIN BİLİMSEL DAYANAĞI VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde ilk olarak toplumsal cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rolleri ve toplumsal cinsiyet ile ilgili kuramlar açıklanmıştır. Daha sonra depresyon ve toplumsal cinsiyet arasındaki ilişki, depresyon ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki ve son olarak toplumsal cinsiyet ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiye dair literatür bilgisi verilmiştir.

2.1. Toplumsal Cinsiyet ve Toplumsal Cinsiyet Roller

Cinsiyet kişilerin erkek ya da kadın şeklinde gösterdiği biyolojik, genetik aynı zamanda fizyolojik özellikleridir (Sayın, 2007). Toplumsal cinsiyet; bireyin doğumu itibariyle boy gösteren cinsiyete özgü özelliklerin ortaya çıkarttığı farklılıkların toplum açısından şekillendirilmesi, bir kalıpta ilerlemesi ve o cinsiyeti taşıyan kişilerin belirli kalıplar içinde davranış sergilemesini beklemektir (Adaçay, 2014). Cinsiyet, kişinin biyolojik olarak cinsiyetine ilişkin kadın ya da erkek olduğunu tanımlayan demografik bir kavramdır. Toplumsal cinsiyet ise, kişiyi kadınsı ya da erkeksi şeklinde tanımayan, toplum açısından kadın ya da erkeğe yüklenen anlamlar ve beklentileri içinde bulunduran kültürel bir kavram, kadınlık ya da erkeklik tanımlarının sosyal açıdan ifade şeklidir (Dökmen, 2004).

Cinsel kimlik kişinin kendini keşfetmesini, kişinin biyolojik açıdan ne cinsten olduğunu ayrıca başka bireylerin cinsiyetlerini anlayabilmesini sağlar. Cinsel olarak kimliğin şekillenmeye başlaması erken yaşlarda ortaya çıkar. Çocuk iki yaş itibariyle cinsel olarak kimliğini anlamaya başlar. İki yaşında bir çocuk kendini ve ailesinde bulunan bireylerin cinsiyetlerinin farkına varır. Bu yaşlardaki çocuk, cinsel kimliğini eşya, giydiği eşyanın rengi ile eşleştirerek öğrenmeye çalışır. Bundan dolayı tam olarak cinsel kimliğini derin bir şekilde bilmeyip, dış görüşünü ve giyimi ile ilişki kurmakta ve anlamaya çalışmaktadır (Vatandaş, 2003). Toplumsal cinsiyet rolleri

kişilerin cinsel yönelimlerini belirlemez. Kişiler toplumun kendilerine sunduğu rolleri benimser ya da benimsemeyebilir. Biyolojik cinsiyeti kadın olan bir bireyin toplumsal cinsiyet rolünü kadınsı olarak benimseyeceği ya da cinsel yöneliminin erkeklere yönelik olacağını söyleyemeyiz. Karşı cinsiyeti toplumsal cinsiyet açısından benimseyen bireyin kesin olarak cinsel açıdan kendi cinsine yönelmesi gerekliliğini ifade edemeyiz. Feminin cinsiyet rolünü benimseyen erkeğin, illaki eşcinsel yönelimli olması gerekli değildir (Dökmen, 2017). Aile yapısı, cinsiyete bakış açısı ve tutum konusunda kız ya da erkek davranışlarının nelerle yüklü olduğunu gösterir ve çocuk davranışlarını da etkiler. Temel bakış yapısı aileden gelen çocuk, arkadaşları, okulu, eğitimcileri ve medya tarafından da pekiştirilir (Akgül Gök, 2013). Çocuklara alınan oyuncak tercihleriyle de bu rollerin pekiştirilmesi sağlamaktadır. Erkeklerin oyuncak tercihleri, aslan benzeri güç vurgulayıcı oyuncaklarken, kadınlar ise çocukluklarında ve sonrasında sakin karakter içeren kedi benzeri oyuncakları seçmektedir. Ev işlerinden, meslek tercihinin kadar bütün şeyler bu ayrım içerisinde bulunmaktadır (Yılmaz, 2014). Sosyal hayat ve aile sonrası okula giden çocuk, ders kitaplarında toplumsal cinsiyet rollerini öğrenmeye devam etmektedir. Kadınların güçsüz ve pasif, genelde ev işleriyle alâkadar olduğu, erkeklerin akıllı ve güçlü olduğu, kadınlarla kıyaslandığında daha değişik mesleklere sahip olduğu için ailenin direği olduğu ve maddiyatla ilgili işlerden yükümlü olduğu roller vurgulanmaktadır (Kılıç ve Eyüp, 2011).

Kişilerin toplumsal cinsiyet açısından yansıyan gözlenebilir özellik ve davranışları göstermesi beklenmektedir. Bu belirtiler ve davranışlar bireyin kadınsı veya erkeksi olup olmadığı konusunda bilgi sağlayıcı bir niteliktedir. Toplumun beklediği normlar; kadın ve erkek rolleri, kadın ve erkeğin kendisini sunumu, konuşma tarzı, davranış biçimi ve giyim kuşam bulunan örüntüler içermektedir. Bireyler birbirlerini değerlendirme aşamasında erkeklerde erkekliği, kadınlarda ise kadınlığı belirlemekte olan sosyal rol faktörlerinin ne kadar yerine getirilmekte olduğuna dikkat ederler (Yılmaz, 2007).

2.1.1 Toplumsal Cinsiyet ile İlgili Kuramlar

Kişilerin cinsiyetlerine uygun bulunan yetenekleri, kişilik özellikleri ve davranış şekilleri kazanımına psikoloji içerisinde “toplumsal cinsiyeti ayrıştırma” (gender typing) şeklinde açıklanan bir süreç bitiminde ortaya çıkmaktadır (Unger ve

Crawford, 1992). Ayrıştırma biyolojik cinsiyet açısından ele alındığında Psikanalitik, Sosyal Öğrenme ve Bilişsel Kuramlar geleneksel yaklaşım şekilleri olarak değerlendirilebilir. Ayrıştırma kavramının biyolojik cinsiyetten ayrı olarak ele alındığı ve kişilerin iki cinsiyet içinde bulunan rolleri gösterebileceğini (androjen) sunan Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı ve cinsiyet rollerini iki farklı kutupta ele alan yaklaşımlara karşı çıkan kuramlar ise çağdaş yaklaşım olarak incelenebilir (Akdoğan, 2007). Toplumsal cinsiyet oluşumu ve ayrıştırmayı açıklayan en yaygın kuramlar aşağıda ele alınmıştır.

2.1.1.1 Psikanalitik Kuram

Kavuncu (1987) aktarımına göre Freud, toplumsal cinsiyete ait rollerin erken yaşlarda geliştiğini, çocukluk ve ergenlik arasındaki oral, anal, fallik, gizil, genital dönemleri sağlıklı geçirmeyen bireylerin kalan yaşamında sağlıklı bir kişilik sergileyeceği; aksi durumda ise cinsiyet rolü çatışmaları yaşayıp psikolojik olarak sağlığını kaybetme ihtimali olduğu belirtmiştir.

Kişiliğin gelişim sürecinde sosyal çevrenin önemli olduğuna vurgu yapan psikanalitik yönelimli diğer kuramcı Adler (2006) ise, bir toplum içerisinde erkek olma durumunun, ilk bireyler arasındaki uyumsuzluklar ve erkeklerin savaştı rolleri dolayısıyla daha önemsendiğine; bunun kadında sosyal olarak değer düşüklüğüne sebep olduğuna dikkat çekmiştir. Bazı karakterlere erkeksi, bazılarına ise kadınsı damgası vurulduğunu söyleyen Adler, böyle bir değerlendirmenin haklı gösterilecek temel bir gerçekliğinin ortada olmadığını, erkeklerin kadına üstünlük kurmak için sürekli çaba sarf ettiğini vurgulamıştır. Bu durumla bağlantılı olarak, kadın önyargılı bir toplumda doğduğundan, kendilerine karşı gelişen güven ve değerlilik açısından tehdit karşısında olduklarını belirtmiştir.

Analitik psikolojinin önderi Jung'un toplumsal cinsiyet ile ilgili görüşleri, şuan kullanılmakta olan "androjen" kavramını psikanalitik açıdan açıklanması gibidir (Unger ve Crawford, 1992). Ona göre, bir erkek bilinçdışında, bütünleyici dişi bir ögeyi (anima); bir kadın ise bilinçdışında bir erkek ögeyi (animus) barındırır. Bu açıdan erkeklerde en erkeksi olan bile, animanın etkisi altında çocuklara ya da zayıf olanlara ve hata olan kişilere karşı şaşırtıcı bir biçimde şefkat duyabilmektedir. Benzer şekilde kadınlar ise animusun etkisi içinde cesaretli ve saldırgan

olabilmektedir. Bunlarla birlikte anima ya da animus, bilinç ile tam olarak bütünleştirilemezler. Örnek olarak, bir erkeğin animasını kabul edip ve öğrendiği sezgileri ya da duygularını geliştirebilir; ama bir tanrıçaya yaklaşan nitelikleri taşıyamaz. Aynı şekilde, bir kadın ise animusu kabul edip, öğrenip, girişkenlik sağlayabilir ve düşünme yetilerini geliştirebilir; ama tam anlamıyla erkeklik ruhuna hiçbir zaman sahip olamaz (Fordham, 2004).

Genel anlamda psikanalitik eğilimli kuramların, Freud'un görüş ve açıklamalarına getirilmekte olan eleştirileri içine aldığı, toplumsal cinsiyetle alakalı özelliklerin veya rollerin kadınsı veya erkeksi olarak ayrıldığı görülmektedir. Ayrı olarak bu yaklaşım içinde kadınlık ve erkeklik özellikleri, yaşanmakta olan psikolojik çatışmaların sonucu olarak kazanılmaktadır. Geleneksel yaklaşımlar içinde incelenebilen sosyal öğrenme ve bilişsel yaklaşım ise, benzeyen ikili ayrıştırmayı (kadınsı-erkeksi) sosyal yapıda tutum ve davranış örüntülerinin kişilerin davranışlarında etkili olduğu açıklaması içinde ele almaktadır (Ben, 1983).

2.1.1.2. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramında en önemli temsilcilerinden biri Albert Bandura'dır. Bandura, çocuklar cinsiyet rollerine uygun şekilde davranışları edinirken diğer kişileri örnek alarak ve gözlemleyerek edindiğini, bu davranışların kalıcı olmasında ise ödül ve ceza yolu ile edindiği kazanımların büyük etkisi olduğunu söylemektedir (Zeybekoğlu, 2009).

Bu kuramda iki farklı süreç vardır (aktaran Dökmen, 2016):

- Model alma ve taklit : Bu kuram savunucuları çocuğun dolaylı yoldan gözlem ile cinsiyetine uygun düşen davranışı öğrenildiğini, gözlemlediği bireylerin davranışlarını ise model olarak alabileceklerini ve bu davranış çeşitlerini yerine göre kullanacağını belirtmiştir. Gözlemlenen bireyler anne ve baba, öğretmen, ya da herhangi hayali bir kahraman bile olabilmektedir. Büyük oranda erkek çocuklar, babaları ya da erkek bireyleri model alırken, kız çocuklar ise, anne ve diğer kadınları rol model seçmektedir.
- Edimsel Koşullanma : Olumlu sonuçla getiren davranışlar pekiştiğinde bu davranış örüntülerinin tekrarlanma ihtimali çok

yüksektir. Bir çocuk istenilen davranışı meydana getiriyorsa çocuk ödüllendirilir. Eğer çocuk beğenilmeyen bir davranış ortaya çıkartıyorsa çocuk cezalandırılır ve bu şekilde bu davranışın çocuk tarafından ortaya çıkması engellenir.

2.1.1.3. Sosyal Bilişsel Kuram

Toplumsal cinsiyet kavramları ve rol davranışları, hem aile hem de günlük hayat içerisinde karşımıza çıkan birçok toplumsal sistem içinde faaliyet göstermekte olan geniş bir sosyal etki bağının ürünleridir. Bu açıdan, esasen ailesel aktarım modelinden ziyade, çok yön içeren bir toplumsal aktarım modeli desteklenmektedir. Toplumsal cinsiyetin gelişim teorilerinin birçoğu, gelişimin erken yaşam ve yetişkinlerle bağlantısına odaklanmış olsada sosyobilişsel teori, yaşamın tüm evrelerini içeren bir bakış açısı almaktadır. Bu nedenle, takipte olan bölümlerin cinsiyet yönelimlerinin sosyobilişsel faktörlerinin analiz edilmesi tüm yaş aralığı kapsayacaktır (Bandura ve Bussey, 1999). Bu kuram toplumsal cinsiyet gelişimini üçlü karşılıklı nedensellik öne sürmüştür. Bu kavramlar yalnız bir örüntü göstermemekte, çevresel faktörlere göre farklılık gösterebilmektedir (Dökmen, 2017).

2.1.1.4. Bilişsel Gelişim Kuramı

Bilişsel gelişim kuramının önemli temsilcilerinden Kohlberg'e göre çocuklar cinsiyet rolünü 3 aşama içerisinde gerçekleştirmektedir (aktaran Dökmen, 2016).

1. Cinsiyet Etiketleme (2,5-3,5) : Çocuk kız ya da erkek olduğunu bilir ve kendini doğru kalıp içine koyabilir. Ama diğer çocukların cinsiyetlerini anlamada güçlük çekebilirler. Cinsiyet kavramının sürekli ve değişmeyecek olan olduğunu bu evrede bilmiyorlardır.
2. Cinsiyet Kararlılığı (3,5-4,5) : Çocuklar cinsiyetin artık sürekli bir kavram olduğunu öğrenmişlerdir. Bir kız bebeğinin büyüdüğünde de kız olacağını bilirler. Ama yaş itibariyle fiziksel farklılıkları ayırt edemezler. Uzun saçlara sahip bir kız çocuğunu saçlarını kesilince erkek çocuk olarak düşünebilirler.

3. Cinsiyet Değişmezliği (4,5-7) : Çocuk cinsiyetin sürekli olduğunu anlamıştır. Yaş gereği cinsiyet için uygun kalıplarda tercih yapmakta ve buna yönelik beğenileri olmaktadır.

2.1.1.5. Toplumsal Cinsiyet Şeması Kuramı

Toplumsal cinsiyet şeması teorisi, toplumsal cinsiyet rollerini kazanma süreciyle alakalı bir teoridir; rollerin içeriğini tanımlayan bir teori değildir. Teori, dünyayı erkeksi veya kadınsı kategoriler halinde ayırdığımızı belirtir. Kültür, kategorilerin tanımlamasını yapar. Toplumsal şema teorisi, rolleri geçmişte nasıl kazandığımızı tanımlamak açısından sosyal öğrenme ve bilişsel gelişim teorisinin öğelerini birleştirmiş ve birlikte sunmuştur. Sosyal öğrenme teorisi, cinsiyetlerin kategorizasyonunu nasıl kazandığımızı ve nasıl ilişki içinde olduğumuzu açıklarken bilişsel gelişim teorisi, tutarlı kalması için bu bilişsel kategorizasyona bilgi aktarımına başladığımızı göstermektedir (Helgeson, 2001).

Toplumsal cinsiyet şema teorisi, gelişim aşamasındaki çocuğun, toplumda bulunan kadınlık veya erkeklığe dair tanımların kültürel olarak gözlemlenmesi ile başlamaktadır. Bu teoriye göre, çocuklar gözlemlendiği cinsiyeti değerlendirip yeni bilgilerle özümsemeyerek şemalar içine koymaktadır. Bu durum, cinsiyete daire rollerin kodlamayı ve organize etmeyi beraberinde getirir (Bem, 1983). Şemalar çocuklar için davranış ve benlik saygısını etkiler. Bir çocuğun benlik duygusunu, davranışın kabul edildiği cinsiyete ait şemaları ile ne derece yakın eşleştiği gösterir. Örnek olarak, bir kız kendi kültürü içinde kadınlık yönergelerini kibar ve nazik olarak öğrenirse, bu davranışı birleştirerek toplumsal cinsiyete ait şemaya dâhil etmekte ve o andan itibaren davranışlarını şemaya göre ayarlamaktadır (Lindsey, 2016).

Erkek ve kadın rollerinde günümüzde farklılıkların azalmıştır ve günümüzde androjen rolüne sahiplik önemlidir. Kişiler değişen ortamlara girdikçe, cinsiyet rolleri adına eskiye oranla az çatışma yaşaması, esnek bir kişilikte olması, psikolojik olarak sağlıklı olmak ile mümkündür. Androjen cinsiyet rolündeki kişiler, buldukları ortama gerekli davranışları göstermekte zorluk çekmeyecektir. Bu rol kişilerin, atılgan, önder, kararlı, duygusal gibi kadınsı ya da erkeksi özellikleri doğru şekilde uygun ortamda kullanması ile ilgilidir (Kavuncu, 1987).

2.2. Depresyon ve Toplumsal Cinsiyet Roller

Depresyon, melankoli kavramı altında ruhsal bozukluklar içerisinde en eski tanımlanan kavramlardan birisi olarak gelmiştir. MÖ 400 yıllarında depresyonun kara safra miktarının yükselmesiyle ilişkili olarak ortaya çıktığı, depresyonun biyolojik olarak açıklanmasını Hipokrat ortaya koymuştur (Türkçapar, 2009).

Depresyonda bulunan temel şikayetler farklı şekillerde karşımıza çıkabilir. Bunlar: rahatsızlık veren duygudurum, hayata yönelik tutumlarda değişiklik, depresyonun konseptine uygun somatik ve depresyonun konseptine uygun olmayan somatik semptomlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Beck, 1967). Literatürdeki bir çalışmada minör depresyon semptomlarını göstermekte olan hastaların işlevsellikle ilgili düzeyler incelenmiştir. Bu çalışma minör depresyon semptomlarını göstermekte olan bireylerin semptomları göstermeyen bireylere nazaran hastalık izinlerini daha fazla kullandığını, depresif epizotlara diğerlerine nazaran yatkın olduğunu ve sağlık hizmetleri bağlamında ihtiyaçlarının daha fazla olduğunu belirtmiştir (Jaffe, Froom ve Galambos., 1994).

Genellikle depresyonun erkeklerde kadınlara göre daha az gözüktüğünü belirten araştırmalar vardır (Ustün, 1999; Weissman ve Klerman, 1977). Biyolojik perspektiften bu bulgular genetik ve hormonal cinsiyet farklılıklarıyla bağlantılı olarak açıklanmaktadır. Kadınlar genetik bakımdan depresyona daha yatkındır. Kadınlardaki premenstrual dönem, doğum sonrası dönem ve menopoz dönemindeki hormonal değişiklikler, kadınları depresyona daha yatkın bir hale getirmektedir. Ergenlik sürecinden sonra kadınlardaki kadınsılık hormonu östrojen, progesteron ve bağlantılı diğer hormonlardaki değişimler de depresyona olan yatkınlığı arttırmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1990). Depresyonda bulunan cinsiyet farklılığı, daha genel bir görüş olarak toplumsal rollerle bağlantılı olduğudur. Erkekler aileleri tarafından hayatı daha çok keşfedebilmeleri için daha özgür bir ortam imkânı verilir. Kadınlar için durum daha değişiktir. Toplumsal bakış açısı, deneyimleme alanlarını kısıtlar, onlar için görgü kurallarının daha fazla vurgulanması anlamına gelir. Yetişkinin gözetimi içerisinde olmaları beklenir. Sosyalleşme vurgularının sonucu olarak, depresyona yatkın olma durumu cinsiyete göre farklılaşmaktadır (Block ve ark., 1991). Literatürde, depresyon ve cinsiyet rolleri değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Hyatt (1977) üniversite öğrencileri üzerinde

gerçekleştirdiği cinsiyet rolleri ve depresyon düzeyleri araştırılan çalışmasında erkeksi olmanın hem kadınlar açısından hem erkekler açısından depresyon ile negatif ilişkili olduğunu bulmuştur (aktaran Amanat, 2011). Dökmen (1997) ise, erkeklerde bulunan kadınsılık düzeyinin depresyonu açıklarken önemli bir katkı sağladığını söylemektedir. Yapılan bir diğer çalışmada Carslon ve Baxter (1984, aktaran Amanat, 2011), erkeksilik puanı yükseldikçe depresyon puanının düştüğünü, kadınsılık puanı arttıkça bireylerin depresyon puanının yüksek düzeyde olduğunu bulmuşlardır. Dökmen (1977), kadınlarda depresyonun cinsiyet rol puanları tarafından anlamlı bir katkı sağlamamasına karşın erkeklerde depresyonu açıklarken, kadınsılık düzeyinin anlamlı bir katkı sağladığından söz etmektedir. Burris ve arkadaşları (1997) ise uyumsuzluk ölçüsü bakımından aldıkları kaygı ve depresyon puanı üzerinde erkek ve kadın, kadınsı ya da erkeksi puanlarınca ayrı ayrı anlam içeren bir tahmin gücü sağlayamadığını ama kadında; kadınsı ya da erkeksi puanları birleştirildiğinde böyle bir güç bulunduğunu ifade etmiştir. Pek çok psikolojik problemlerde gözükten toplumsal cinsiyete yönelik fark açıklayabilecek değişken olarak ruminasyon ile ilgili araştırma yapan kişilerinde ilgisini çekmektedir. Örnek olarak, araştırmalarda kadınlar erkeklere oranla iki kat sıklıkla depresyon ve kaygı bağlamında sorunları daha fazla yaşamaktadır (Cyranowski, Frank, Young ve ark., 2000). Tepki Stilleri Kuramı depresif belirtilerin toplumsal cinsiyet farkını erken ergenlik zamanında, özellikle 13 yaşından sonra, ruminatif eğilimi ise 12 yaşından sonra gözlemektedir (Jose ve Brown, 2008). Tepki Stilleri Kuramı, bu yaş ve sonrasında kadın ve erkek bireyler arasında toplumsal cinsiyetle bağlantılı olarak psikolojik sorunlara oluşan ruminatif tepkilerde farklılık oluştuğu için kadınların erkeklere nazaran daha sık bir şekilde depresif belirtiler gösterdiğini öne sürmektedir (Holsen, Kraft ve Vitterso, 2000; Wichstrom, 1999). Ayrıca yapılan çalışmalar kuramla bağlantılı olarak tutarlı bir şekilde ruminasyon ve psikolojik sorunların toplumsal cinsiyet farkını 12-13 yaşları sırasında ortaya çıktığını göstermektedir. (Jose ve Brown, 2008; Twenge ve Nolen-Hoeksema, 2000). Dökmen (2000), cinsiyet rolü puanları, cinsiyete yönelik algı puanları ve demografik bazı değişkenler ile birlikte ve öncelikle de kadınlar açısından depresyonu daha iyi açıklayabildiğini belirtmiştir.

2.3. Depresyon ve Bilişsel Esneklik

Bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklarla baş edebilmesi, bu zorlukları yönetebilmesi ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi açısından yaşayış şekliyle birlikte bireyin duygularını, davranışlarını ve seçimlerini etkileyen bilişsel süreçlerin önemi bulunmaktadır. Bireylerin yaşamlarına uyum sağlayabilmeleri katı bir bakış açısıyla mümkün görülmemektedir, bazı duygusal kayıpların oluşmaması için esnek olunması gerekmektedir (Eşiyok, 2016).

Bilişsel süreçler yaşayış şekliyle birlikte bireyin duygularını, davranışlarını ve seçimlerini etkilemektedir. Bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklarla baş edebilmesi, bu zorlukları yönetebilmesi ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi açısından bilişsel süreçlerin önemi bulunmaktadır. Bireylerin yaşamlarına uyum sağlayabilmeleri katı bir bakış açısıyla mümkün görülmemektedir. Bazı duygusal kayıpların oluşmaması için esnek olunması gerekmektedir. Problemler, istenmeyen durumlar olarak karşımıza çıkmakta ve hayatın ve insan yaşamının kaçınılması imkânsız parçasıdır. (D’Zurilla ve Nezu, 2003).

Bir kişi, dışarı çıktığında otobüste kullandığı kartını yanına almayı unutmasından, iş ve okulda karşılaştığı büyük sorunlara, iletişimde olduğu bireylerle çatışmalarından, kaynak yetersizliklerine kadar, gün içinde birçok sorunun çözümüne ulaşmak zorunda kalmaktadır. Bireyler bazen bu sorunları görmezden gelip inkâr ederek, bazı zamanlarda çaresizlik hissedip hiçbir şey yapamayarak, bazen daha önce kullandığı çözüm yollarını direterek, bazen ise sorunun çözümü için etkili bir şekilde çalışarak hayatlarını sürdürmeye çalışmaktadır. Problem olmayan bir yaşam düşüncesi gerçekçi olmayacaktır ve bu yüzden problemle karşılaşıldığında tutum ve problemlere yönelik çözüme becerilerine sahiplik oldukça önemlidir. Sorunun aktif çözümü, bireyin uyumlu bir işlev göstermesi, stres etkilerini azaltması ve pozitif olarak iyi olmayı etkilemektedir (D’Zurilla ve Nezu, 2003).

Bilişsel esneklik, alternatif seçeneklerin ve yolların farkındalığını, yeni durumlara uyum sağlayabilmeyi ve uyum sağlarken esnek olabilmeyi tanımlar (Martin ve Rubin, 1995). Başka bir tanımı ise bilişsel esneklik, değişmekte olan çevre koşulları ile bilişin değişme yeteneği olarak açıklanabilir. Bu yetiyi taşıyan bireyler, kendilerini zorlamakta olan ve uyumsuz düşüncelerin yerine uyumlu ve daha dengeli

düşünceler ile değiştirebilmekte, alternatif üretebilme ve zor durumlar ile daha iyi baş edebilmektedir (Dennis J.P., Vander Wal J.S., 2010, Aktaran; Gülüm ve Dağ, 2012). Bilişsel açıdan esnek kişiler, yaşadıklarını anlamlandırmakta başarılı bireylerdir. Bilişsel esneklik, kişilerin esnek olmaya yönelik isteklerini ve davranış sonuçlarının olumlu olabileceği noktasında güven içermektedir (Martin ve Anderson, 1998). Durumlar karşısında alternatif ve seçenekleri görebilen kişiler, göremeyen kişilere kıyasla daha esnektir. Bilişsel olarak esnekliği yüksek olan kişiler, başka insanların duygu ve düşüncelerinin farkındadır (Satan, 2014). Bilişsel esneklik, alternatif yaratabilme ve kullanılan çözümlerden farklı düşünebilmeyi getirmektedir. Bilişsel olarak esneklik gösteren bireyler dikkatli bir şekilde duruma tam anlamıyla odaklanabilmektedir, bu kişiler çözüm ve değişikliğe açıktır. Esnek olmayan kişiler ise bütüncü, dikkat anlamında dağınık ve değişime dirençli eğilim sergilemektedir (Jonassen ve Grabowski, 1993).

Kobasa (1979) bilişsel esneklik, değişimi meydan okuma ya da ileriye dönük gelişim biçiminde algılamaktadır. Olumlu olmayan bir olayın çözümü ya da kişi üstündeki etkisi en aza indirgendiğinde, diğer bir adıyla başa çıkma stratejileri, bilişsel ve davranışsal stratejilerini içine almaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bilişsel esneklik, eski olmayan bir duruma uyum sağlayabilmek ya da problemin çözümü için, bireyin duruma yönelik farklı seçenekleri görmesi, bu alternatif davranışları istekli bir biçimde uygulayabilmesini ve bu anlamda kendini yeterlilik hissetmesini içermektedir. Bu anlamda bilişsel olarak önemli bir stratejidir (Buğa, Wise ve Çekiç., 2008).

Günümüzde üniversite öğrencilerinin de sağlıklı uyum geliştirebilmeleri için bilişsel olarak esnek olmalarını gerektirmektedir. Böylelikle üniversite öğrencileri hem sosyal hem de okul yaşantılarında bilişsel esneklik düzeylerinin belirlenmesi gerekmektedir (Eşiyok, 2016). Kişilerin davranışlarının başlangıcında düşünceler önemli bir etki sahibidir (Eisen ve Kearney, 1995).

Bilişsel Davranışçı Terapilere göre, katı olmak, psikolojik rahatsızlıkların temelidir. Esneklik psikolojik sağlığın temelini oluşturur. Yaygın olarak görüş: insanlar, yaşanan olaylarda, esnekliğe sahipse, bu olaylara sağlıklı tepki verebileceklerini yönündedir. Esnek olmak, insanın temel gerçekliği olan, durumlara karşı farklı alternatifler oluşturabilmesine dayanmaktadır. Akılcı bir düşünce yapısıdır. Rasyonel

düşünmenin en değerli boyutudur. Dogmatik olan seçeneklerden farklı olarak karşılaşmamızı çıkmaktadır (Dryden ve Neenan, 2007).

Yaşadığımız çağda en yaygın olarak görülen hastalıklardan bir tanesi depresyondur. 2012 yılındaki verilerde Türkiye'nin %2,1'i tanı olarak depresyon tanısı almıştır (TÜİK, 2012). Aeron T.Beck tarafından Bilişsel Davranışçı Terapi ekolü kurulmuştur. Bu ekolün gelişimi sırasında depresif hastalarla çalışmalar yapmış olan Beck, depresyona dair farklı şekillerde açıklamalar ortaya koymayı hedeflemiştir. Bu anlamda yapılan çalışmaların sonucu olarak, depresif hastaların sahip olduğu olumsuz bilişin, depresyonun ortaya çıkışında etkili olarak birincil özellik olduğunu görmüştür. Bu bağlamda depresif hastalara dair gerçeklik boyutunun test edildiği kısa bir tedavi olan "Bilişsel Terapi" ekolünü 1960'lı yıllarda geliştirmiş ve bir psikoterapi yöntemi ortaya koymuştur (Beck, 2014). Bilişsel model bilişsel süreçler üzerinden psikopatolojiyi değerlendirir. Beck modelin açıklanmasında; kişilerin yaşadığı bir olaya yönelik algıları, olaya yönelik geliştirmekte olduğu spontane düşünceleri, bireyleri duygu ve davranış anlamında etkilemektedir. Modele göre kişileri sıkıntıyla başbaşa bırakan şey, algıda çarpıtılmış ve fonksiyonel olmayan düşüncelerdir. Bireyler otomatik düşünceleri(spontane meydana gelen, imajine edilen veya sözel düşünceler) tanımlayabilir ve değerlendirmeyi öğrenebilirler. Olaylara gerçekçi bir şekilde yaklaşıldığında kişilerin sıkıntıları azalmakta, kişi işlevsel davranmakta ve fizyolojik bakımdan uyarılmaları gerilemektedir. Bilişsel model kişilerin duygu, fizyoloji ve davranış tepkilerinin, inanç ve yaşam deneyimlerine yönelen algılarının, dünya ile etkileşim kuran bir araç olduğunu söylemektedir (Miller, 2012).

Türkçapar (2015)'a göre bilişsel terapi öncelikle düşünce, duygu ve davranış kavramlarının arasında bulunan ilişkiyi anlamaya çalışan bireylerin deneyimlerini de katarak yaptığı çıkarsamaların işlevsel, uyumlu ve gerçeğe daha uygun yorum yapılmasını sağlamaya çalışmaktadır. Bilişsel model psikolojik olarak rahatsızlıkların oluşumu esnasında kişilerin olaylara yönelik algılarının ve yorumlamalarının önemli olduğunu görüşünü desteklemektedir. Kişiler yaşamakta olduğu psikolojik sorunlar temelinde dış dünyaya yönelik algılama şekli ve bununla yapılan yorumlamalar, inançlar, çarpık ve işlevsellikten uzak olmasıyla sorun yaşamaya başlamaktadır.

Bilişsel davranışçı terapi, depresyon hastalarını iyileştirmeyi temel almıştır. Terapi amaç olarak olumsuz, doğru olmayan, otomatik düşüncelerin farkına varılıp onların doğru düşüncelerle değişimini hedef almaktadır. Bilişsel terapi sonunda ise depresyondaki bireylerin duygu durumları değişime uğramıştır. (Young ve ark., 2001). Depresif olan biliş değişime uğradığında karakter ve davranışlarda değişecek ve rahatlama görülmektedir. Depresif duygu durumu uyumlu bir hâl aldığında tüm sistemin işlevselliği artmış olacaktır (Hollon ve ark., 1996). BDT ile tedavi edilen hastaların depresyon belirtilerinde azalma ve bilişsel esneklik düzeyinde artma görülmektedir (Dennis ve Vander Wal 2009b; akt: Dennis ve Vander Wal, 2010; Fresco ve ark., 2007). BDT (Bilişsel davranışçı terapi), depresyonda olan bireylerin düşüncelerinin katı olduğunu söylemektedir. Bu bireyler düşünce olarak ya hep ya hiç şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Ya hep ya hiç biçimindeki katı düşünceler, mantıksız inançları kabul etmeyi kolaylaştırmakta ve otomatik düşüncelerle depresif belirtileri ve depresif ruh halini sürdürmektedir (Moore, 1996). Katı bir biliş yapısı içindeki depresyon hastaları olumsuz inançlar aracılığıyla bu duygu durumu sürdürmektedir. Bilişsel terapi tekniği daha esnek ve denge içeren bir düşünce biçime ulaştırmaktadır. Bir bireyin bilişsel esnekliği bu terapi yöntemiyle arttırılabilmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2009a; akt: Dennis ve Vander Wal, 2010).

Beck (1967) bireyin dünyasının düşünceleri üzerine kurulduğunu söylemiştir. Beck'e (1995) göre düşünceler, duygu ve davranışlardan etkilenmektedir. Örnek olarak; psikolojik rahatsızlık, negatif genelleme ile biliş etki etmekte ve bireyin değişime karşı direnç oluşturmaktadır. Negatif düşünceler bulunduran biliş, esneklikten uzaktır. Bu yüzden bilişsel esneklik, pozitif düşünme açısından temel oluşturmaktadır.

Hayes ve arkadaşları (2006) esneklik düzeyinin düşük olması, psikiyatrik bir bozukluğa sahip olma olasılığının daha yüksek olmasını, depresyon ve anksiyete semptomlarının daha fazla ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Dennis ve Vander Wal (2009) bilişsel esneklik bağlamında, depresyon ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bilişsel esneklik, depresyon ve anksiyete arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir. Fresco ve arkadaşları (2007) bilişsel esneklik düzeyinin düşük olmasının, yaşam olaylarındaki strese cevap olarak depresif semptomların gelişimi için daha yüksek bir risk faktörü olduğunu belirtmektedir.

DeBerry (2012) yaş ve eğitim kontrol edildiğinde, bilişsel esnekliğin, depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığını belirtmektedir. Stresli yaşam olayları karşısında, esneklik düzeyi yüksek bireyler çatışmaya tolerans göstermekte ve daha uyumlu başa çıkma stratejileri sergilemektedir (Martin & Anderson, 1998 & Dennis and Vander Wal 2009b). Murray Sujan Hirt Sujan (1990) bir durum için bireyin alternatif yorumlamalar yapabilmesi, ruh halinin olumlu düzelmesini savunmaktadır. Olumlu ruh halindeki bireyler, bilişsel olarak esnektir. Kategorize etme, planları göreve yönelik adapte etme konusunda değişiklik sağlayabilirler. Bu bireylerin zor yaşam deneyimlerine karşı, adaptif tepki gösterme daha olasıdır (Murray Sujan Hint Sujan, 1990).

Rehm, depresyondaki bireylerin davranışlarında otokontrol kaybının eğilimlerinden bir tanesini şu şekilde açıklamaktadır; depresif kişiler, zorlayıcı engeller ile karşı karşıya kaldığında davranışlarını ve kendini değerlendirmeye yatkındır (Rehm, 1976). Depresyon, olumsuz değişen çevresel olaylara tepki olarak düşünülürse; sevilen bir bireyin kaybedilmesi, iş kaybı, benlikte saygı kaybı gibi kısacası tüm değişmekte olan koşullar dizini yeniden başlatmayı gerektiren durumlardır. Self kontrol diğer bir bakış açısıyla bireyin kendini yönetmesiyle ve bireylerin adapte olma becerisidir. Çevre düzeni sağlandığında ve ortaya çıkabilecek sonuçlar görülebilecek düzeyde olduğunda davranışlar düzenlenebilirse depresyon ortaya çıkmamaktadır. Çünkü depresyonun çevrenin olumsuz değişimi ve kendimizi yönetme becerimiz ile arasında ilişki bulunmaktadır (Rehm, 1985).

2.4. Toplumsal Cinsiyet Roller ve Bilişsel Esneklik

Cinsiyet, kadın ve erkeği genetik, fizyolojik ve biyolojik özellikler olarak tanımlarken, toplumsal cinsiyet kavramı ise bir toplumdaki kadın ve erkeği, sosyal açıdan rol ve sorumluluklarının ifadesi olarak tanımlamaktadır (Çelik, 2008).

Toplumsal cinsiyet biyolojik farklılıklardan bağımsız, kadın ve erkeğin o toplum için nasıl görüldüğü, nasıl algılandığı, nasıl düşündüğünü ve nasıl davranılması gerektiğini belirleyen rollerden oluşmaktadır (Atış, 2010). Bu roller gelenekselleşerek kadına ve erkeğe bazı sorumluluklar yüklemektedir. Toplum tarafından kadına yüklenen; çocuk doğurup büyütme, ev işlerinden sorumlu olmak, eşlerinin ve çocuklarının ihtiyaçlarına, mutluluklarına öncelik vermek, iş hayatını

geri planda tutmak vb. sorumluluklar olurken, erkeğe; evin dışında çalışmak ve geçiminden sorumlu olmak, ailesi için mücadele etmek, ailede kontrol sahibi olmak vb. sorumlulukları içermekte ve eşitlikçi bir yaklaşım olmamaktadır (Zeyneloğlu, 2008). Biçimlenen roller, çevreden gelen baskılarla hissedilen kabullenme korkusu ile genelde şartsız kabullenilmektedir. Erkek ve kadının kendine atfedilen görevlere, rollere koşulsuz uyması, düşünmeden ve üzerine akıl yürütmeden olduğu gibi sürdürmesi, toplumsal cinsiyet rolüne atfedilen yargı ve değerlerin devam ettirilmesine neden olmaktadır (Yüksel, 2006).

Toplumsal cinsiyet, bireylerin biyolojik cinsiyetlerinden bağımsız olarak kültürün oluşturduğu beklentilere ve kalıplara göre kadınsı veya erkeksi davranışlar ve yaşam stilleri sergilemesidir (Girginer, 1994). Bireylerin birini değerlendirirken dikkate aldığı durum, kadınsı ve erkeksi kavramlarını belirleyen toplumsal rollerin hayatlarında ne derece yerine getirildiği olmaktadır (Yılmaz, 2007).

Toplumsal cinsiyet ile ilgili teorilerin çoğu, gelişim ilk yıllarda veya yetişkinlikle bağdaştırılırken, sosyobilişsel teori, yaşamın tüm evrelerini ele almaktadır. Bundan dolayı, sıra gelen bölümlerde cinsiyet ile ilgili yönelimlerin sosyobilişsel faktörlerinin analizi tüm yaş grubunu kapsayacaktır (Bandura ve Bussey, 1999). Sosyal bilişsel kuramda, toplumsal cinsiyet ile ilgili gelişim üçlü karşılıklı nedensellik açıklanmaktadır. Bu model, kişisel faktör, davranış örüntüsü ve çevreden kaynaklı olayları bir bütün olarak ele alır. Kavramlar bir örüntü göstermezken çevresel duruma göre farklı görülmektedir (Dökmen,2017).

Birey bilişsel olarak olgunlaştıkça bir kategori belirlemekte ve o cinsiyete ait özellikleri göstermektedir. Bilişsel gelişim kuramının içinde bulunan bir diğer sayıltı olarak bulunan bilişsel tutarlılık içinde kişinin bilişsel tutarlılığa ihtiyaç duymakta olduğu ve kendine ait görüş oluşturduğu görülmektedir. Kişi cinsiyete ait tutarlılık gösteren davranış sergiler (Dökmen, 2017).

Bilişsel esneklik bireylerin içinde olduğu yaş ve cinsiyete göre farklılık gösterebilmektedir. Kişilerin içinde olduğu gelişim aşaması, dönem özellikleri ve cinsiyet rolü, bilişsel esneklik düzeylerini etkileyebilmektedir (Bilgiç ve Bilgin, 2016). Öz (2012) ve Diril (2011), kız veya erkek bir ergen olmanın bilişsel esneklik düzeyi açısından farklı olmadığını belirtmişlerdir. Altunkol (2011) ise

araştırmasında erkek öğrencilerde kız öğrencilerle karşılaştırıldığında bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Beck'e (1976) göre bireylerin belirli olaylarla ilgili diğerleriyle aynı olmayan düşünceler taşıması doğaldır. Bireyler içinde olduğu durumlarda farklı bir davranış seçme ve uygulayabilme hakkına sahiptir. Kişiler davranış seçimi yapmadan önce, alternatif seçeneklerin farkında olmalıdır. Bir durumda ilgili seçeneklerin farkındalığını taşıyan bireyler, en uygun davranışı gören kişilere göre daha çok düşünüyor demektir. Önemli olan seçim en uygun seçeneği seçmek değil, seçimi tamamlamadan önce tüm alternatifleri görebilmektir (Martin ve Anderson, 1988). Lawrence Kohlberg oluşturduğu bilişsel gelişim kuramında toplumsal cinsiyet rollerinin, bilişim gelişim süreciyle oluştuğunu söylemiştir. Bilişsel Gelişim Kuramı, kadın ve erkeklerin hangi kategoride bulduklarını anlamaları gerektiğini söylemektedir. Kategoriyi anladıktan sonra zihinlerindeki cinsiyet rolüyle uygun bir şekilde hareket edeceklerdir (Siviş, 1999).

Tüm bu bilgiler ışığında literatürde toplumsal cinsiyet ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu karşımıza çıkmaktadır. Toplumsal cinsiyet rollerinin oluşumunda bilişsel gelişim kuramı başta olmak üzere birçok kuramın bilişsel esneklik düzeyi üzerinde etkili olabileceğine dair bilişsel süreç vurguları, bilişsel esneklik düzeyinin toplumsal cinsiyet rollerini belirlemede etkili olabileceğini vurgulamaktadır. Toplumsal cinsiyet rollerinin benimsenmesinde, bilişsel esneklik düzeyinin etkili olabileceği, alternatif düşüncelerin görülmesi ve içinde bulunulan duruma adapte olabilmenin bu süreçte etkisi olabileceği araştırmanın incelemek istediği diğer bir konudur. Literatürdeki bu boşluğu doldurmak amacıyla toplumsal cinsiyet ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki bu çalışmada incelenmiştir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1. Örneklem

Araştırma Türkiye genelinde 2018-2019 yıllarında üniversite öğrenimi gören öğrenciler üzerine yapılmıştır. Yüksek Öğretim Bilgi Yönetim Sistemi tarafından edinilen bilgiye göre 2016-2017 yılına ait verilere göre 7.198.987 kişi bilgisi dahilinde Raosoft Örneklem Hesaplama Aracı ile öngörülen örneklem Türkiye’de üniversite öğrenimi gören ve Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan 383 üniversite öğrencisini kapsamaktadır. Örneklem, yaşları 18-45 arasında değişen 96 erkek 287 kadın olmak üzere toplam 383 lisans veya yüksek lisansta öğrenim gören üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklem tesadüfi örneklem olup, örnekleme internet üzerinden ulaşılmış ve veriler surveey üzerinden online olarak toplanmıştır. Örneklemede içleme kriterleri olarak katılımcıların Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde üniversite öğrencisi olma, Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olma şartları aranırken; dışlama kriterleri olarak zekâ geriliği ve diğer zihinsel engellere sahip olma, okur yazar olmama kriterleri kullanılmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmaya katılmak için gönüllülük esası olduğu için ‘‘Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu’’; katılımcıların sosyodemografik özellikleri için ‘‘Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu’’; cinsiyet rollerini belirlemek için ‘‘Bem Cinsiyet Rolü Envanteri’’; bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için ‘‘Bilişsel Esneklik Envanteri’’ ve depresyon düzeylerini belirlemeyebilmek için ‘‘Beck Depresyon Ölçeği’’ kullanılmıştır.

3.2.1. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu (Ek-2)

Demografik bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sınıf sayısı, hangi üniversitede öğrenim gördüğü, toplum eğitim yılı, cinsel yönelimi, daha önce ya da şimdi psikiyatrik bir destek alıp almadığı ve psikiyatrik bir ilaç kullanımı olup olmadığına yönelik demografik bilgilerini edinmek amacıyla soruları yanıtlamaları istenmiştir. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu Ek 2’de sunulmuştur.

3.2.2. Bem Cinsiyet Rolü Envanteri (BCRE) (Ek-3)

Bem (1974) “Bem Cinsiyet Rolü Envanteri”ni geliştirmiştir. BCRE, bireylerin benimsediği cinsiyete yönelik rollerini ayrıştırmayı amaçlayan bir ölçektir. Toplamda içerisinde 60 madde olmakla birlikte, bu maddelerin dağılımı; 20 erkeksi, 20 kadınsı olmak üzere, kalan 20 tanesi de sosyal beğenirlik açısından özellikler içermektedir. Envanter genel olarak bireylerin kadınsılık, erkeksilik ve androjen olarak betimlenmesini sağlamaktadır (Bem, 1974). Kadınsılık ve erkeksilik ölçeklerinden alınan toplam puanların grubun medyanı bağlamında değerlendirilerek kişiler dört cinsiyet rolüne (kadınsı, erkeksi, androjen ve belirsiz) göre sınıflandırılmaktadır. Bu bağlamda kadınsılık puanı kadınsılık medyanının altında ama erkeksilik puanı erkeksilik medyanının üstünde olanlar “erkeksi (maskülen)”; kadınsılık puanı kadınsılık medyanının üstünde ama erkeksilik puanı erkeksilik medyanının altında olanlar “kadınsı (feminen)”; kadınsılık puanı kadınsılık medyanının üstünde ve erkeksilik puanı erkeksilik medyanının üstünde olanlar “androjen”; kadınsılık puanı kadınsılık medyanının altında ve erkeksilik puanı erkeksilik medyanının altında olanlar “belirsiz” olarak sınıflandırılmıştır. BCRE’nin Türk kültürüne ve örnekleme yönelik güvenilirlik ve geçerlik çalışması Dökmen (1999) tarafından gerçekleştirilmiş ve yapılmıştır. BCRE Kavuncu (1987) tarafından Türkçe diline uyarlanmıştır. BCRE’nin Türkçe uyarlanmasında test-tekrar güvenilirlik, kadınsılık için .75, erkeksilik için .89 (n=208) ve sosyal beğeni için .87 olarak ölçülmüştür. Geçerlik bakımından ise katsayılar erkeksilik ile kadınsılık .21, sosyal beğeni ile erkeksilik .34, sosyal beğeni ile kadınsılık .59 olarak bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada sosyal beğenirlik alt ölçeği kullanılmamış olup, erkeksilik ve kadınsılık alt ölçekleri ele alınmıştır. Bem Cinsiyet Rolü Envanteri Ek 3’de sunulmuştur.

3.2.3. Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) (Ek-4)

Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE): Dennis ve Vander Wal (2010) BEE'yi geliştirmiş, kişilerin karşılaştıkları zor durumlar içerisinde alternatif, uyumlu, duruma uygun ve dengeli düşünceler oluşturabilme becerisini ölçebilmek üzere hazırlanmıştır. 20 madde içeren ölçek, 'alternatifler' ve 'kontrol' şeklinde iki alt ölçek içermekle beraber ölçekten alınan puanların 20 ile 100 arasında değişiklik gösterdiği, puan yükseldikçe bilişsel esnekliğin de pozitif yönde arttığı görülmüştür. Ölçeğin Türkçe diline uyarlanması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmalarında BEE'nin tüm ile alternatif ve kontrol içeren alt ölçeklerinin iç tutarlık adına katsayıları 0,90, 0,89, 0,85 olarak sırasıyla hesaplanmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri Ek 4'te sunulmuştur.

3.2.4. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) (Ek-5)

Beck Depresyon Ölçeği : Kişilerin depresyon adına riskini belirlemek ve depresif belirtilere yönelik düzeyini belirlemek amacı eşliğinde Beck tarafından 4'lü likert tipi ile kendini değerlendirmeye yarayan ölçektir. Beck Depresyon Ölçeği 21 maddeden oluşmakta ve başarısızlık duygusu, doyum alamama, iştah azalması, karamsarlık, yoğunluk, suçluluk duyguları, uyku bozukluğu, sosyal geri çekilme, huzursuzluk gibi depresif belirtileri içermektedir. Hisli (1989) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olup, Cronbach alfa 0.80 bulunmuştur. Ölçeğin kesme puanı 17 kabul edilmiştir. Ölçekten alınan toplam puanların aralığı 0 ile 63 arasında değişmektedir. Beck Depresyon Ölçeği Ek 5'te sunulmuştur.

3.3. İşlem

Işık Üniversitesi etik kurul onayından sonra internet üzerinden çevrimiçi form yöntemiyle ulaşılan kişiler araştırma için bilgilendirilerek gönüllü katılım onamları alınmıştır. Katılımcılara sırasıyla "Bilgilendirilmiş Onam Formu", "Sosyodemografik Özellikler Ve Veri Formu", "Bem Cinsiyet Rolü Envanteri", "Bilişsel Esneklik Envanteri" ve "Beck Depresyon Ölçeği" sunulmuştur. Çalışmada bulunan ölçeklerin tamamlanması ortalama 15 dakika sürmüştür.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS for Windows 22. versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sorularının yanıtı için öncelikle cinsiyet rolleri ve sosyodemografik bilgiler arasındaki ilişkiler Ki Kare Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir. Ardından toplumsal cinsiyet rolleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişki, toplumsal cinsiyet rolleri ve depresyon puanları arasındaki ilişki cinsiyet kontrol edilerek Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Daha sonra bilişsel esneklik puanları ve depresyon puanları arasındaki ilişki pearson kolerasyon yöntemiyle incelenmiştir. Kadınsılık puanları ile erkeksilik puanları ve bilişsel esneklik arasında, bilişsel esneklik ve depresyon arasında ilişki çıkması sonrasında bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordayıp yordamadığını kontrol etmek amacıyla regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularını test etmek üzere istatistiksel analizlerin sonuçları yer almaktadır. Analizlerden önce, veri girişleri kontrol edilmiş, araştırmaya katılan ancak üniversite öğrencisi olmayan 1 katılımcı örnekleme dışı bırakılmıştır. Bu işlemde sonra elde edilen verilerin istatistiksel olarak uygun hâle gelmesi için kayıp değerler tespit edilmiş ve ilgili maddeye dair ortalama puan atanmıştır. Daha sonra uç değer analizi için yapmak için sürekli değişkenlerin z skorları hesaplanmış, $-3,29 < z < +3,29$ aralığı dışında kalan 11 veri örneklemden çıkartılmıştır. Analizlere geçmeden önce skewness ve kurtosis değerlerine göre datanın normalliği incelenmiş ve normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu işlemlerin sonucunda 383 katılımcıya ait olan veriler üzerinden araştırma yürütülmüştür. Belirtilen örnekleme, veri girişleri sırasında kontrol edilerek kayıp değer ve uç değer analizleri sonrasında dahil olan katılımcıları içermektedir. Bem Cinsiyet Rolü Envanteri üzerinden alınan puanların medyanı alınarak bireylerin kadınsılık ve erkeksilik puanlarının medyanın üstünde ya da altında kalmasına göre cinsiyet rolleri(kadınsı, erkeksi, androjen, belirsiz) belirlenmiştir. Erkeksilik puanı medyanın üstünde kalıp kadınsılık puanı kadınsılık medyanı altında kalan kişiler erkeksi, erkeksilik puanı medyanın altında kalıp kadınsılık puanı kadınsılık medyanı üstünde kalanlar kadınsı, erkeksilik puanı erkeksilik medyanın üstünde kalıp kadınsılık puanı da kadınsılık puanı üstünde kalanlar androjen, erkeksilik puanı erkeksilik medyanı altında kalıp kadınsılık puanı da kadınsılık medyanı altında kalan kişiler belirsiz cinsiyet rolü olarak belirlenmiştir. BCRE'den alınan kadınsılık ve erkeksilik toplam puanları da araştırmada kullanılmıştır.

4.1. Çalışma Örnekleminin Demografik Özellikleri

Katılan üniversite öğrencilerinin yaş ve toplam eğitim süresi değişkenlerinin sıklığı, ortalaması ve standart sapması tablo 1’de verilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, cinsel yönelim, eğitim durumu, psikolojik/psikiyatrik destek alma ve psikiyatrik ilaç kullanım değişkenlerine ilişkin sıklık ve yüzdelik değerleri tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Değişkenlere İlişkin Sıklık, Yüzdelik, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişken	N	%	Ort. (SS)
Yaş	383		22,42 (3,14)
Cinsiyet			
Erkek	96	25,1	
Kadın	287	74,9	
Toplam eğitim süresi			16,10 (2,06)
Cinsel Yönelim			
Heteroseksüel	338	88,3	
Homoseksüel	17	4,4	
Biseksüel	18	4,7	
Aseksüel	10	2,6	
Eğitim Durumu			
Lisans	313	81,7	
Yüksek Lisans	70	18,3	
Geçmişte Psikolojik/Psikiyatrik Destek			
Hayır	272	71	
Yatarak Tedavi	3	,8	
Ayakta Psikoterapi	50	13,1	
Ayakta Psikiyatrik (İlaç) Tedavi	52	13,6	
Ayakta Psikoterapi ve Psikiyatrik (İlaç) Tedavi	6	1,6	
Şu an Psikolojik/Psikiyatrik Destek			
Hayır	347	90,6	
Ayakta Psikoterapi	14	3,7	
Ayakta Psikiyatrik (İlaç) Tedavi	20	5,2	
Ayakta Psikoterapi ve Psikiyatrik (İlaç) Tedavi	2	,5	
Psikiyatrik İlaç Kullanımı			
Evet	29	7,6	
Hayır	354	92,4	

4.2. Toplumsal Cinsiyet Rollerine ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişki

Üniversite öğrencisi olan katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, cinsel yönelim, geçmiş psikolojik/psikiyatrik destek, şu an psikolojik/psikiyatrik destek, şu an psikiyatrik ilaç kullanımı ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiye bakmak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmış olup yaş, toplam eğitim süresi ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiye bakmak için ki-kare testi kullanılmıştır. Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcılara Ait Sosyo-Demografik Değişkenlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine, Beck Depresyon Ölçeği Toplam Puanları ve Bilişsel Esneklik Ölçeği Toplam Puanlarına Göre Dağılımı

	Kadını n=53	Erkeksi n=62	Androjen n=121	Belirsiz n=147	F/ χ^2	P
Yaş (ort,ss)	22,4 (3,41)	22,81 (2,71)	22,16 (2,62)	22,47 (3,58)	,606	a.d.
Cinsiyet (%)					15,069	P<0,05
Erkek	3,8	50	15,7	29,9		
Kadın	96,2	50	84,3	70,1		
Toplam Eğitim Süresi (ort,ss)	16,13 (2,22)	16,5 (1,97)	16 (1,97)	16,01 (2,10)	,979	a.d.
Eğitim Durumu (%)					,185	a.d.
Lisans	81,1	79	83,5	81,6		
Yüksek Lisans	18,9	21	16,5	18,4		
Cinsel Yönelim (%)					,671	a.d.
Heteroseksüel	88,7	85,5	89,3	88,4		
Homoseksüel	5,7	3,2	3,3	5,4		
Biseksüel	3,8	4,8	5,0	4,8		
Aseksüel	1,9	6,5	2,5	1,4		
Geçmişte Alınan Destek (%)					,440	a.d.
Hayır	67,9	77,4	69,4	70,7		
Yatarak Tedavi	0	0	1,7	0,7		
Ayakta Psikoterapi	13,2	9,7	14	13,6		
Ayakta Psikiyatrik (İlaç) Tedavi	17	11,3	14,9	12,2		
Ayakta Psikoterapi ve Psikiyatrik	1,9	1,6	0	2,7		
Şu an Alınan Destek (%)					,177	a.d.
Hayır	86,8	90,3	90,9	91,8		
Ayakta Psikoterapi	7,5	3,2	2,5	3,4		
Ayakta Psikiyatrik (İlaç) Tedavi	5,7	4,8	6,6	4,1		
Ayakta Psikoterapi ve Psikiyatrik	0	1,6	0	0,7		
Şu an Psikiyatrik İlaç Kullanımı (%)					,750	a.d.
Evet	7,5	11,3	8,3	5,4		
Hayır	92,5	88,7	91,7	94,6		
Beck Depresyon Toplam Skor (ort,ss)*	11,14 (7,86)	10,15 (7,74)	11,98 (8,69)	12,26 (8,98)	,916	a.d.
Bilişsel Esneklik Toplam Skor (ort,ss)*	75,15 (9,39)	79,66 (6,82)	78,72 (8,64)	74,27 (8,67)	9,256	P<0,01

*Wilk’s Lambda=.925 , F=4,988, p <0.05

*Cinsiyet kontrol edilmiştir.

4.3. Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş ile toplumsal cinsiyet rollerini arasındaki ilişki incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Toplumsal cinsiyet rollerinin cinsiyete göre gruplar arasında anlamlı derece farklılaştığı görülmüştür. Bu nedenle cinsiyet değişkenini varyans analizlerinde kontrol edilmiştir.

Üniversite öğrencisi olan katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerinin katılımcıların toplam eğitim sürelerine, eğitim durumlarına, cinsel yönelimlerine, geçmiş psikolojik/psikiyatrik desteklerine, şu an psikolojik/psikiyatrik desteklerine ve şuan psikiyatrik ilaç kullanımlarına göre incelendiğinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Tablo 2’de sunulmuştur.

4.4. Toplumsal Cinsiyet Rollerini ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişki

Üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine (kadınsı, erkeksi, androjen, belirsiz) göre depresyon puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla cinsiyet değişkenini kontrol edilerek tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Analiz sonucunda cinsiyet kontrol edildiğinde üniversite öğrencilerinin depresyon puanları, toplumsal cinsiyet rollerine göre (erkeksi, kadınsı, androjen, belirsiz) farklılaşmamaktadır. Tablo 2’de sunulmuştur.

4.5. Kadınsılık ve Erkeksilik Puanları ile Depresyon Puanları Arasındaki İlişki

Erkeksilik ve kadınsılık toplam puanları ile depresyon puanları arasındaki ilişkiye bakmak amacıyla pearson kolerasyon yöntemi kullanılmıştır. Yapılan pearson kolerasyon analizi sonucunda erkeksilik puanları ile depresyon puanları arasında ($r=.038$, $p>.05$) ve kadınsılık puanları ile depresyon puanları arasında ($r=-.040$, $p>.05$) ilişki bulunamamıştır.

4.6. Toplumsal Cinsiyet Roller ve Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişki

Üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların toplumsal cinsiyet rollerine (kadınsı, erkeksi, androjen, belirsiz) göre bilişsel esneklik puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Toplumsal Cinsiyet Rolü Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Envanteri Toplam Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Cinsiyet Rolü	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>LSD Testi</i>
Kadınsı	53	75,15	9,39	9,399	,000**	Erkeksi>Kadınsı
Erkeksi	62	79,66	6,82			Erkeksi>Belirsiz
Androjen	121	78,72	8,64			Androjen>Belirsiz
Belirsiz	147	74,26	8,66			

* $p < .05$, ** $p < .01$

Analiz sonucundan üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine göre bilişsel esneklik puanlarının anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Toplumsal cinsiyet rolleri ve bilişsel esneklik puanları arasında bulunan anlamlı fark sonucunda hangi gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu bulmak amacıyla önce homojenlik önkoşulunu incelenmiş ve karşılandığı görülmüştür ($p = .138$, $p < .05$). Ardından Post-Hoc Testi uygulanmış ve Tukey test sonuçları yorumlanmıştır. Erkeksi katılımcıların BEE puan ortalamaları, kadınsı katılımcıların BEE puan ortalamalarından ve belirsiz cinsiyet rolü taşıyan katılımcıların BEE puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksektir. Androjen cinsiyet rolü taşıyan katılımcıların BEE puan ortalamaları, belirsiz cinsiyet rolü taşıyan katılımcıların BEE puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksektir.

Toplumsal cinsiyet rollerinin bilişsel esneklik düzeyini cinsiyet kontrol edilerek yordayıp yordamadığına bakmak için ise regresyon analizi yapılmış ve $\beta = -.112$, $t(383) = -2.183$, $p > .05$ yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

4.7. Kadınsılık ve Erkeksilik Puanları ile Bilişsel Esneklik Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişki

Erkeksilik ve kadınsılık toplam puanları ile BEE puanları arasındaki ilişkiye bakmak amacıyla pearson kolerasyon yöntemi kullanılmıştır.

Tablo 4. Kadınsılık ve Erkeksilik Puanları ile Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişki

	1	2	3
Bilişsel Esneklik Puanları			
Kadınsı	,321**		
Erkeksi	,185**	,632**	

*p<.05, **p<.01

Yapılan pearson kolerasyon analizi sonucunda erkeksilik ile BEE puanları arasında ve kadınsılık ile BEE puanları arasında ilişki bulunmuştur.

Kadınsılık ve erkeksilik puanlarının bilişsel esneklik puanları yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda erkeksilik puanları ile bilişsel esneklik puanlarını $\beta = -.022$, $t(383) = -.293$, $p > .05$ yordamazken, kadınsılık puanlarının bilişsel esneklik puanlarını yordadığı $\beta = .334$, $t(383) = -4.883$, $p < .05$ bulgusuna ulaşılmıştır.

Bu bulgulara göre kadınsılık ve erkeksilik toplam puanları tek başına bilişsel esneklik puanları ile ilişkili çıkmıştır. Kadınsılık toplam puanları tek başına bilişsel esneklik puanlarını yordarken, erkeksilik toplam puanları tek başına bilişsel esneklik puanlarını yordamamaktadır.

4.8. Bilişsel Esneklik Ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişki

Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puanları ve depresyon puanları arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla basit doğrusal kolerasyon işlemi yapılmıştır.

Tablo 5. Bilişsel Esneklik Puanları ve Beck Depresyon Puanları Arasındaki İlişki

	1	2	3	4
Beck Depresyon Puanları				
Bilişsel Esneklik Puanları	-.308**			
Alternatif	-.159**	.918**		
Kontrol	-.460**	.700**	.396**	

*p<.05, ** p<.01

Yapılan pearson kolerasyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puanları ve depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş olup BEE'nin alt boyutu olan alternatif ile Beck depresyon puanları arasında negatif, BEE'nin diğer bir alt boyutu olan kontrol ile Beck depresyon puanları arasında da negatif anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel esneklik envanterinin iki alt boyutu olan alternatif ve kontrol arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Cinsiyet kontrol edildiğinde bilişsel esneklik puanlarının depresyonu yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda bilişsel esneklik puanlarının depresyon puanlarını yordadığı $\beta = -.229$, $t(383) = -6.275$, $p < .05$ bulgusuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin depresyon puanlarının cinsiyet rolleri ve bilişsel esneklik düzeyleri açısından incelenmesini hedeflemiştir. Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür bilgileri ile tartışılıp, araştırmaya dair sınırlılıklara yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan 383 üniversite öğrencisinin araştırmada depresyon puanları ile bilişsel esneklik puanları ve bilişsel esneklik puanları ile cinsiyet rolleri arasındaki ilişki anlamlı çıkarken toplumsal cinsiyet rolleri ile depresyon puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ayrıca erkeksilik puanlarının bilişsel esneklik puanlarını yordamadığı görülürken, kadınsılık puanlarının bilişsel esneklik düzeyini yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmanın ilk hipotezi olan üniversite öğrencilerinde cinsiyet rolleri ve depresyon puanları arasında anlamlı bir fark beklenirken, anlamlı bir fark bulunamamıştır ve doğrulanamamıştır. İkinci hipotez olan üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rolleri ve bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı bir fark bulunup doğrulanırken, üçüncü hipotez olan üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik puanları ve depresyon puanları arasında negatif yönde ilişki bulunmuş ve doğrulanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen toplumsal cinsiyet rolleri ve depresyon puanlarının anlamlı düzeyde fark oluşturmamasını literatür kapsamında da destekleyen açıklamalar görülmüş olunmasına rağmen buna ters olan bulgular da karşımıza çıkmaktadır. Literatürde yapılan araştırmalar toplumsal cinsiyet rolleri ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin çoğu zaman başka bir faktörle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini, toplumsal cinsiyet rolleri ve depresyon düzeyinin herhangi bir faktör olmadan bakıldığında net sonuçlar vermediğini söylemektedir. Literatüre bakıldığında kadınsılık puanları ve depresyon arasında pozitif, erkeksilik puanları ile

depresyon arasında negatif bir ilişki olduğu birçok çalışmada karşımıza çıkmaktadır (Whitley, 1983; Carlson & Baxter, 1984; Bursik, 1991; Dökmen, 1997). Annandale ve Hunt (1990), cinsiyet kontrol değişkeni olarak alındığında, erkeksi olmanın beden ve ruh sağlığı açısından olumlu olduğu etkisini belirtmiştir. Ayrıca çalışmada yüksek kadınsılık düzeyi, ruh sağlığı bozukluğu ve daha fazla doktor başvurusu ile ilişkilidir. Bu farklılık, kadınsı cinsiyet rolünün içerdiği hassas olma, duygusal olma bağımlı olma kavramlarını içerirken; erkeksi cinsiyet rolü ise lider olma, baskın olma, bağımsız olma gibi özellikleri taşımasıyla açıklanabilir. Erkeksi olma özelliği daha yüksek olan bireylerde; bağımlılık ve depresyonun daha az, özgüvenli olma ve girişken olma eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Kopper ve Epperson, 1996). Wilson ve Cairns (1998) erkek ve kadınlarda artan erkeksilik puanının depresyon düzeyini düşürmekte olduğunu belirtmiştir. Beck Depresyon Envanteri puanlarını depresyonun bir ölçütü olarak kullandıkları bir araştırmada, erkeksilik ve kadınsılık açısından alınan puanların kadın ve erkekte olumsuz yaşam olaylarıyla ve bunlarla beraber gelen stres yaşantılarıyla depresyonla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Kaynaklarda, kadınlar ve erkeklerde; kadınsılık ya da erkeksilik puanlarının depresyon ile ilişkisi açısından net sonuçlar bulunmamaktadır. Bu değişkenlerin tek başına değil çoğu zaman başka faktörlerle birlikte incelenmesinden kaynaklanıyor olması mümkündür (Waelde ve ark., 1994). Dökmen (1997)'e göre depresyon puanları ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki anlamlı derecede değişmektedir. Karşılaştırılan cinsiyet rollerinde, kadınsı ve belirsiz grupta olanların depresyon puanları androjenlere göre daha yüksektir. Diğer gruplar arasında ise anlamlı fark bulunamamıştır. Erkeksilik ile kadınsılık puanları yüksek olduğunda (androjenlik), erkeksilik puanının düşük olmasına (kadınsılık ve belirsiz) kıyasla, psikolojik olarak durumu olumlu açıdan etkilediği söylenebilir. Literatürde ise androjen grubunun ruh sağlığı açısından en olumlu grup olduğu belirtilmektedir. Erkeksi grubun ise androjen grupla benzerlik gösterdiği belirtilmektedir (O'Heron ve Orlofsky, 1990, Williams ve D'Allessandro, 1994). Dökmen (1997) çalışmasında, cinsiyet rolleri ile bağlantılı farklılaşmanın erkekler açısından ortaya çıktığını söylemektedir. Cinsiyet rollerinin depresyonun belirleyici olarak önemli olduğu (Golding ve Singer, 1983) Dökmen'in çalışmasında sadece erkek cinsiyetinde desteklenmiştir. Kadın cinsiyetinde kadınsılık ve erkeksilik puanlarının arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Dökmen, 1997). Literatürdeki çalışmaların androjen kişilerin diğerlerine kıyasla daha iyimser bir mizaç taşıdıkları (Norlander

ve ark., 2000), özgüvenlerinin diğer cinsiyet rollerine kıyasla yüksek (Mullis ve Mckinley, 1989; Akt. Girginer, 1994), psikolojik sağlık durumlarının iyi olduğunu (Flaherty & Dusek, 1989; Williams & D'Alessandro, 1994) göstermektedir.

Bazı teoriler dolaylı veya dolaysız yoldan, erkek ve kadın arasında bulunan duygudurum bozukluklarını açısından farklılığı cinsiyet rollerine özgü kişilik ile açıklamaktadır (Bromberger ve Matthews, 1996). Alanda bulunan araştırmalar daha çok erken yetişkin dönemi kapsamakta ve bu bağlamda orta yaş döneminde bulunan kadınlar ile yürütülmüş araştırmalar çok fazla rastlanmamaktadır. Orta yaş döneminde bulunan kadınlar ile yürütülen bir erken dönem araştırmada, kadınsı, erkeksi ve androjen arasındaki en çok sıkıntı veren belirti bildiren bireylerin kadınsı cinsiyet rolü taşıdıkları ve androjenlerin bu grubu izlediği söylenmiştir (Frank ve ark., 1985).

Yapılan başka bir araştırma sonuçları ise, kadınsı cinsiyet rolü taşıyan orta yaşlı kadınların stresten diğer gruba göre daha fazla etkilendiği bulunmuştur. Kadınsı cinsiyet rolünü taşımak orta yaş dönemi için diğerlerine kıyasla daha sorunlu bir hâl alabileceği çıkarımında bulunulmuştur (Bromberger ve Matthews, 1996). Orta yaş dönemi içerisinde bulunan kadınlarda depresif olanlar daha çok kadınsılık rolleri açısından geleneksel kadınsılığı benimseme eğilimi varken, depresyon düzeyinin kadınsı cinsiyet rolünü kabul etme düzeyiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Tinsley ve ark., 1984). Daha erken yetişkin dönemler ile orta yaş ve ileri yaş dönemleri karşılaştırıldığında, daha genç yaşta bulunanlar erkeksi rolleri taşıırken, 40'lı yaş sonrasında olan kadınların daha geleneksel cinsiyet rollerini taşıdığı görülmektedir (Erdwins ve ark., 1983).

Depresyon açısından cinsiyetin farklı olması çok belirgin bir özellik değildir. Kadınların erkeklere oranla daha fazla depresif olduğu söylenen bulgular olduğu gibi (Bromberger ve Matthews, 1996), klinik olmayan örneklemelerde depresyonun cinsiyet farkından kaynaklandığına dair ters bulgular da bulunmaktadır (Waelde ve ark., 1994). Cinsiyet rolleri ve depresyon arasındaki ilişkiye bakıldığında ise yine çeşitli açıklamalar karşımıza çıkmaktadır. Androjen olan grup ile olumlu ruh sağlığı değişkenleri arasında ilişki olduğu gibi (Bem, 1974), erkeklerde erkeksi olmanın ruh sağlığı ile ilişkisi pozitif anlamlı bir ilişki şeklinde karşımıza çıkmaktadır (O'heron ve Orlofsky, 1990). Ayrıca, kadınsı ve erkeksiliğin ruh sağlığının içerdiği farklı

yönler (kişilik boyutları) ile pozitif bir ilişki gösterdiği görülmektedir (Arrindell ve ark., 1997). Dökmen (1999) yaptığı araştırmada depresyonun, cinsiyet rollerinin ve cinsiyetin yanında cinsiyet bağlamında grup algıları ile ilişkili olabileceğini öne sürmüş ancak güçlü bir ilişki bulamamıştır. Yine bu çalışma depresyon ile cinsiyet algıları, cinsiyet rolleri puanları ve bazı demografik değişkenleri incelemiş ve depresyon kadın cinsiyetinde bu değişkenler tarafından daha çok açıklandığı literatüre kazandırmıştır. Kadınların depresyon puanlarındaki anlamlı farklılığın eğitim ve erkeksilik puanları ile oluştuğunu, iki değişkende artış olmasının depresyon puanlarında düşüş olduğunu göstermektedir. Erkeklerde ise bu değişkenlerin hiçbir tanesi anlamlı fark vermemiştir, yalnızca cinsiyet algılarındaki puanların farklılaşması depresyon değişimini ortaya koymada farklılaşma düzeyine yaklaştırmıştır. Yine Dökmen (1999) çalışmasında kolerasyonlar incelendiğinde kadın veya erkeklerde hiçbir değişken ile ilişki anlamlı çıkmamıştır.

Bu bilgiler ışığında toplumsal cinsiyet rolleri ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı fark gösteren araştırmalar olsa da anlamlı fark göstermeyen bulgular da karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada ise toplumsal cinsiyet rolleri ve depresyon düzeyi arasında bulunan ilişkinin anlamsız çıkması, literatürdeki paralel araştırmaları desteklerken, ilgili başka bir değişkenin bu ilişkide araştırmaya katılarak incelenebileceğinin ve bulguların değişebileceğinin önemine vurgu yapılmaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu olan toplumsal cinsiyet rolleri ve bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişki anlamlı derecede farklı çıkmıştır. Kavuncu (1987) erkek ve kadın rollerinde farklılığın günümüzde azaldığını ve androjen rolüne sahip olmanın önemli olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda kişilerin değişen ortamlarda cinsiyet rolleri açısından daha az çatışmayla yaşamasını, katı olmayan ve androjen bir kişiliğe sahip olmasını, psikolojik açıdan sağlıklı olabilmekle açıklamaktadır. Androjen kişiliği taşıyan bireylerin bulunacakları ortamlarda uygun olan davranışı sergilemekte güçlük yaşamayacağını öne sürmektedir. Bu rol kişilerin, kadınsı ve erkeksi özelliklerini uygun yerlerde uygun biçimde kullanabileceği ile bağlantılıdır. Yapılan bu araştırma erkeksi grubunda bulunan katılımcıların bilişsel esneklik puanlarının, kadınsı ve belirsiz cinsiyet rolü taşıyan gruplarda olan bireylere göre daha yüksek olduğunu, androjen olmanın ise belirsiz olan gruba göre daha yüksek bilişsel esneklik puanları sergilediğini söylemektedir. Literatürde cinsiyet

değişkenine bağlı yapılan çalışmada erkeklerin kadınlara göre bilişsel esneklik düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Altunkol, 2011). Bu bulgudan farklı olarak yurtdışında yapılan çalışmalar ise bilişsel esnekliğin kadın veya erkek olma bağlantısız olduğunu bulmuş ve literatüre kazandırmıştır (Martin ve Rubin, 1995; Zong ve ark., 2010).

Bulguların farklılaşması bilişsel esneklik kazanımının kültürel faktörler ile ilgili olduğuna ve önemine dikkat çekmektedir. Yaşadığımız kültürde cinsiyet bağlamında aileler çocuk yetiştirme tarzı olarak farklılık göstermektedir. Kız çocuklarına daha korumacı bir yaklaşım sergilenirken, erkeklerin daha rahat ve serbest bir yaklaşımla karşılaşmasını görebiliriz. Bu yaklaşım farklılığı, erkeklerin küçük yaştan itibaren pek çok zorlayıcı durum ile karşılaşmasını ve beraberinde uyum sağlama konusunda beceriler getirdiğini söyleyebiliriz. Ailelerin yetiştirme tarzları açısından bakıldığında kız çocuklar genelde belirsiz durum karşısında kalma, yeni ortama girme, yeni insan tanıma gibi yeni durumlarla beraber gelen stres kaynakları ile başa çıkma ve problem çözme gibi durumlar ile erkeklere kıyasla daha az karşılaşmaktadır (Altunkol, 2011). Bu açıdan bakıldığında bilişsel esneklik açısından daha düşük olmaları beklenmektedir. Bu çalışmada bilişsel esneklik puanları, kadın veya erkek grupları arasında anlamlı bir fark göstermemiştir. Burada erkek ya da kadın olmak ile bilişsel esneklik puanları açısından bir farklılık bulunulmaması katılımcıların üniversite öğrencileri olması ile bağlantı olabileceği düşünülebilir. Üniversite öğrencilerinin belirli bir sosyokültürel düzeyde olması ve belirli bir yaş aralığı içerisinde karşımıza çıkması, bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmamasına sebep olabileceği gibi, daha geniş bir örneklemede farklılık gösterebilir. Bu çalışma literatüre paralel olarak cinsiyetin bilişsel esneklik puanlarını farklılaştırmadığı araştırmaları desteklemekte, cinsiyet rollerinin bilişsel esneklik puanları üzerinde farklılaştığını ve cinsiyet rollerine göre bilişsel esneklik düzeyinin farklılaştığını göstermektedir.

Bilişsel esneklik puanları ile depresyon puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönde bir ilişki çıkmıştır. Bilişsel esneklik puanları düştükçe depresyon puanlarının arttığı görülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında paralel sonuçlar karşımıza çıkmaktadır. Dennis ve Vander Wal (2009), Fresco ve ark., (2007) ve Gündüz (2013)'ün çalışmaları, bu çalışmanın bulgularını

desteklemiştir. Literatürde, depresyon ve bilişsel esneklik arasındaki olumsuz ilişki ele alınmaktadır. Literatürde, depresyon ve bilişsel esneklik arasındaki negatif ilişki dolaylı olarak bazı çalışmalarda da ele alınmaktadır. Bulgular, irrasyonel inançların ve psikolojik semptomların bilişsel esnekliği öngörmeye önemli olduğunu göstermektedir (Gündüz, 2013; Dağ ve Gülüm, 2012). Stevans'a (2009) göre çocuklar bilişsel esneklik yetenekleriyle, yaşlıları kabul etme, sosyal davranış, işbirliği yapma, başkalarını oynamaya davet etme açısından uygun sosyal becerileri gösterme eğilimindedirler. Bilişsel olarak katı olmak, bireyleri disforik reaksiyonlara karşı savunmasız kılan şeylerde önemli bir rol oynamaktadır. Bu durum ise bilişsel olarak esnek olmayan bireyler yüksek depresyon seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir (Fresco ve ark., 2007). Owens ve Derakshan (2013) hedefe yönelik etkili davranışlar için esnek davranışların gerekli olduğunu ve ruminasyonun uyumsuz olduğunu belirtmiştir. Öz (2012) lise öğrencilerine yaptığı çalışmada uyum düzeyi yükseldikçe bilişsel esneklik puanının arttığını söylemektedir. Asıcı ve İkiz (2015) mutluluk ve bilişsel esneklik arasında pozitif yönde olan anlamlı bir ilişki olduğunu literatüre kazandırmıştır. Dağ ve Gülüm (2013) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında BEE'nin altboyutu olan "alternatifler" ile "kontrol" boyutlarını ele almış, BEE'nin kontrol boyutunun depresyon ve kaygıyı yordadığını söylemiştir. Altunkol (2011) ise üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada bilişsel esneklik ve stres arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bilişsel esneklik puanı yüksek olan genç yetişkin bireyler, karşılaştığı problemlere yönelik durumun çözümü ve nasıl çözüm bulunabileceği konusunda rasyonel bir yaklaşım tercih etmektedir. Bu durum kişilerin yaşamlarında karşılaştığı problemlerin etkin çözümü sebebiyle stres, öfke ve kaygı gibi ruh sağlığına bozucu etki edebilecek durumların önlenmesinde önemli bir beceri olduğunu göstermektedir (Buğa ve ark., 2008). Araştırma bulgularına göre bilişsel esneklik puanları yüksek olan bireylerin depresyon puanları daha düşüktür. Bilişsel esneklik gösteren bireylerin, göstermeyen bireylere göre depresyon semptomları gösterme olasılığı daha azdır. Bilişsel esneklik puanlarının artmasının, yeni gelişen durumlara adapte olma ve alternatif düşünceler geliştirmenin depresyon puanlarını düşürdüğü bulgusu araştırma sonuçlarında karşımıza çıkmaktadır ve kişilerin bilişsel esneklik düzeylerinin arttırılmasına yönelik yapılacak çalışmaların depresyon puanlarını düşürmede etkili olabileceği önemli bir bulgu olarak karşımıza çıkmakta ve literatürde bulunan bulguları üniversite öğrencileri kapsamında desteklemektedir.

5.1. Sınırlılıklar

Literatürde sıkça değinilen, Bem Cinsiyet Rolü Envanteri ile ilgili tartışmalar cinsiyet rolleri ve depresyon puanları arasındaki bulgunun anlamlı bir fark vermemesi ve literatürde bulunan farklı sonuçlar açısından önemli bir konudur. Bem Cinsiyet Rolü Envanteri kimi araştırmacılar tarafından elde edilen puanların medyana göre değerlendirilip cinsiyet rolü belirlenmesinde kullanılmakta ve süreksiz bir değişken elde etmekle birlikte büyük bir veri kaybına neden olmaktadır. Bazı katılımcılar tarafından ise ‘‘kadınsılık’’ ve ‘‘erkeksilik’’ puanlarının toplamını sürekli bir değişken olarak kullanmaktadır. Ölçeğin, iki farklı şekilde kullanımı farklı bulguları ortaya koyabilmekte, bu durumun veri kaybına yol açabileceği de söylenmektedir (Demirtaş-Madran, H.A., 2012). Bu araştırmada kadınsılık ve erkeksilik toplam puan olarak da, medyana göre belirlenen toplumsal cinsiyet rollerine göre de Bem Cinsiyet Rolü Envanteri kullanılmıştır. Cinsiyet rolleri belirlenirken kullanılan medyana göre değerlendirme sonrasında cinsiyet rolleri gruplarının dağılımı farklılık göstermekte olup, gruplarda bulunan birey sayıları büyük fark göstermektedir. Bu bakımdan, toplumsal cinsiyet rolleri ve depresyon arasındaki ilişki daha büyük bir örneklem ile tekrar sorgulanabilir olup cinsiyet rolleri belirlenirken yaşanan veri kaybı sonrasında daha güçlü bir sonuç verebilir.

Katılımcıların depresyon puanları, cinsiyet rolleri ve bilişsel esneklik puanlarının alınması Beck Depresyon Ölçeği, Bem Cinsiyet Rolü Envanteri ve Bilişsel Esneklik Ölçeği üzerinden internet aracılığıyla gerçekleşmiş olup, katılımcılarla birebir görüşülmemiş olunması depresyon puanlarının, cinsiyet rollerinin ve bilişsel esneklik puanlarının tam olarak açıklanması konusunda ölçeklerle sınırlıdır. Katılımcılar ile birebir görüşme yapılmadan ölçekler ile elde edilen depresyon puanları, bilişsel esneklik düzeyleri ve cinsiyet rollerinin objektif olarak elde edilmiş olması avantajlı olsa bile ölçeklerin açıklayabildiği ile sınırlıdır. Klinik ortamda elde edilebilecek veriler ilgili değişkenlerin daha net elde edilmesini ve daha güçlü sonuçlar ortaya koyabilir. Beck Depresyon Ölçeği’nden alınan puanlar ile belirlenen depresyon düzeylerinin; klinik ortamda depresyon bilgisinin daha net bir şekilde elde edilmesi ile farklılaşabilir. Çalışmada depresif klinik belirtiler gösteren ve göstermeyen katılımcılar ile yapılabilir ve değişkenler arasındaki bağlantı daha güçlü bir sonuç ile ortaya koyabilir.

Araştırmanın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleşmesinden kaynaklı olabilecek sınırlılık ise üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin ve toplumsal cinsiyet rollerinin belirli bir grup içerisinde karşımıza çıkmasıdır. Üniversite öğrencileri sosyokültürel olarak ve buldukları çevre koşulları bakımında değişkenlik gösterebilecek olsa da genel anlamla belirli bir puan aralığında karşımıza çıkmaktadır. Bu sınırlı aralığın ise üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri açısından farklılaşmasını önleyebileceği düşünülebilir. Tartışma kısmında bahsettiğimiz çalışmalar arasında bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre farklılaşması görülürken, bu çalışmada görülmemesi bunun bir sonucu olabileceği gibi, yaş aralığının daha da genişletilmesi sonuçları farklılaştırabilir. Araştırmadan daha geniş bir örnekleme ve daha fazla katılımcıyı içeren yeni bir araştırma ile daha net sonuçlar verebilir. Literatürde birbirine ters olan bulguların değişkenler arasındaki faktörlerin kontrol edilmesiyle ve daha geniş bir örnekleme yeni bir araştırmayla çalışılması daha net sonuçlar verebilir. Bem Cinsiyet Rolü Envanteri'nden elde edilen cinsiyet rollerinin datayı daraltmasından dolayı daha fazla katılımcı içeren bir araştırma daha güçlü sonuçlar verebilir. Cinsiyet rollerinin daha net sonuçlar verebilmesi için daha geniş örneklemlerle bir araştırma yapılabilir.

Tartışma kısmında karşılaştırıldığı gibi araştırma sonucunda değişkenler arasında elde edilen veriler literatürde bulunan araştırmalar ile uyussa bile tersi yönde bulunan bazı çalışmalar ile uyuşmamaktadır. Bu açıdan test edilen değişkenlerin ve test eden ölçeklerin geçerliliği ve güvenilirliği bakımından değerlendirilmesi veya kültüre uygun yeni bir ölçek oluşturulması literatürdeki ters bulguların önüne geçmek için önemli bir nokta olabilir. Yeni araştırmalar için dikkate alınması gereken hususlar olarak karşımıza çıkan bu etmenler yapılacak olan yeni araştırmalar için önemli bir husustur.

5.2. Yeni Araştırmalar İçin Öneriler

Araştırmanın en önemli sınırlılıkları; erkek örnekleminin, kadın örnekleminin 1/3'ü oranında olması, üniversite öğrencilerinden oluşan bir araştırma olması ve yaş ile eğitim durumlarının çeşitli olmamasıdır. Bu sınırlılıklar ise genellemek için çalışmayı sınırlamaktadır. Bu ölçekler kullanılarak ileride yapılacak olan çalışmalar farklı yaş gruplarını içerebilir. Eğitim durumu ve cinsiyet bakımından dengeli bir örneklem kullanılarak yapılması psikometrik olarak ölçeklerin daha güçlü sonuçlar

vermesini sağlayabilir. Söz konusu değişkenler ile yapılan bu çalışmanın klinik ortamda yapılması ve klinik gruplara uygulanması sonucunda elde edilen veriler daha genellenebilir ve güçlü olabilir.

KAYNAKÇA

- Adaçay, F.R. (2014). Toplumsal Cinsiyet ve Kalkınma. Bursa: Ekin Yayınevi.
- Adler, A. (2006). *İnsanı tanıma sanatı* (9. Baskı). (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1927)
- Akdoğan, R. (2007). Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke yaşama biçimleri ve utangaçlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akgül Gök, F. (2013). Evli Kadın ve Erkeklerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlgili Algılarının Aile İşlevlerine Yansıması. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akın, A., Demirel, S. (2003). Toplumsal cinsiyet kavramı ve sağlığa etkileri. C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi, 25 (4), 73-82.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana
- Amanat, Ç. (2011). Erkek Homoseksüel ve Heteroseksüellerde Depresyon ve Suçluluk-Utanç Düzeylerinin Cinsiyet Rolüne Göre Karşılaştırılması. Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Arrindell W.A., Vergara A.L., Torres B., Caballo V.E., Sanderman R., Calvo M.G., Ende J.V.D., Oosterhof L., Castro J., Palenzuela D.L., Zaldivar F., Simon M.A. (1997). Gender roles in relation to assertiveness and Eysenckian personality dimensions Replication with a Spanish population sample *Sex Roles*, 36 (1/2) 79- 92.
- Asııcı, E., İkiz, F. E. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 35, 191 -211.
- Atış, F. (2010). Ebelik/ Hemşirelik 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ebelik Anabilim Dalı. Adana.
- Aylaz, R., Kaya, B., Dere, N., Karaca, Z., Bal, Y. (2007). "Sağlık Yüksekokulu Öğrencileri Arasındaki Depresyon Sıklığı ve İlişkili Etkenler." *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8:ss.46-51

- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper and Row.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Pres.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basic and beyond*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bem, S.L. (1974). The Measurement of Psychological Androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42 (2), 155-162.
- Bem, S. L., (1981). Gender schema theory: a cognitive account of sex typing. *American Psychological Association*, 88, 354-364.
- Bem, S. L. (1983). Gender schema theory and its implications for child development: raising gender-aschematic children in a gender-schematic society. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 8 (4), 598-616.
- Bilgiç, R., Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55.
- Block, J. H., Gjerde, P. F., Block, J. H. (1991). Personality antecedents of depressive tendencies in 18-year-olds: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 726-738. doi: 10.1037/0022- 3514.60.5.726
- Bromberger, J. T., Matthews, K. A. (1996). A "feminine" model of vulnerability to depressive symptoms: a longitudinal investigation of middle-aged women. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 591-598.
- Bruce, M. L., Hoff, R. A. (1994). Social and health risk factors for first-onset major depressive disorder in a community sample. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 29, 165- 170.
- Buğa, A., Wise, E. Ö. F. A., Çekiç, A. (2008) Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi | University Students' Social Problem Solving Styles on the basis of Their Cognitive Flexibility Levels. *Section Editors*.
- Bumberry, W., Oliver, J. M., McClure, J. N. (1978). *Validation of the Beck Depression Inventory in a university population using psychiatric estimate as the criterion*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 150-155.
- Burris, C.T., Branscombe, N.R., Klar, Y. (1997), Maladjustment implications of self and group gender-role discrepancies An ordered-discrepancy model *European j of Social Psychology*, 27 75-95.
- Bussey, K., Bandura, A., 1999, "Social Cognitive Theory of Gender Development and Differentiation" *Psychological Review*, 106:pp.676-713.

Canas, J. J., Fajardo, I., Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1, 297-301.

Carlson, H. M., Baxter, L. A. (1984). Androgyny, depression, and self-esteem in Irish homosexual and heterosexual males and females. *Sex Roles*, 10(5-6), 457-467.

Çelik, Ö. (2008). Ataerkil Sistem Bağlamında Toplumsal Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerinin Benimsenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Bilim Dalı. Ankara.

Cyranowski, J.M., Frank, E., Young E., Shear, M.K. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: A theoretical model. *Archives of General Psychiatry*, 57, 21-27.

D' Zurilla, T.J., Nezu, A. M. (2003). Problem Solving Therapies. K.S. Dobkinson (Ed.), New York: The Guilford Press.

Dağ, İ., Gülüm, İ. V. (2013). Yetişkin bağlanma örüntüleri ile psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkide bilişsel özelliklerin aracı rolü: bilişsel esneklik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4):240-7.

DeBerry L. (2012). The Relation between cognitive inflexibility and obsessivecompulsive personality traits in adults: depression and anxiety as potential mediators. Honors Theses. Paper 55.

Demirtas-Madran, H. A. (2012). Cinsiyet, Cinsiyet Rolü Yönelimi ve Düşünme İhtiyacı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 1.

Dennis, J.P., Vander Wal, J.S. (2009). Self-report measures of cognitive flexibility: An instrument validation study. Poster presented at the 43rd Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies.

Dennis, J. P., Vander Wal, J. S. (2009b). The relationship between life event stress cognitive flexibility coping, and depression: A longitudinal study. Manuscript in preparation. Saint Louis University, MO.

Dennis, J.P., Vander Wal, J.S. (2010) The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cogn Ther Res*, 34, 241-253.

Dökmen, Z. (2016). Toplumsal Cinsiyet Sosyal Psikolojik Açıklamalar(7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi

Dökmen, Z. (2018). Bem cinsiyet rolü envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *DTCF Dergisi*, 35(1).

Dökmen, Z.Y. (1997). Çalışma, cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile ev işleri ve depresyon ilişkisi.

Dökmen, Z.Y. (1999). Kendi cinsiyetindekilere ve diğer cinsiyettekilere ilişkin algı, cinsiyet rolleri ve depresyon ilişkileri. *Kriz Dergisi*, 8(1).

Dökmen, Z.Y. (2004). Toplumsal Cinsiyet. İstanbul: Sistem Yayıncılık. Türk Psikoloji Dergisi, 12 (39) 39–56.

Dökmen Z. Y. (2017). Toplumsal Cinsiyet Sosyal Psikolojik Açıklamalar, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Dryden, W., Neenan, M. (2007), Rational Emotive Behaviour Therapy : 100KeyPoints, New York, Routledge.

Earls, F. (1987). Sex differences in psychiatric disorders: origins and developmental influences. *Psychiatric developments*, 5(1), 1-23.

Eisen, R.A., Kearney, A.C. (1995). Practitioner's guide to treating fear and anxiety in children and adolescents. New Jersey: Jason Aronson Inc.

Erdwins, C. A., Tyer, Z. E., Mellinger, J. C. (1983). A comparison of sex role and related personality traits in young, middle-aged, and older women. *The International Journal of Aging and Human Development*, 17(2), 141-152.

Eşiyok, V.S. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Mersin.

Girginer, H. U. (1994). *Türk Toplumunda Cinsiyet Rollerini Algısı*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Gülüm, I. V., Dag, I. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği*/The Turkish adaptation, validity and reliability study of the Repetitive Thinking Questionnaire and the Cognitive Flexibility Inventory. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 216.

Flaherty, J.F., Dusek, J.B. (1980). An investigation of the relationship between psychological androgyny and components of self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 984-992.

Fordham, F. (2004). *Jung psikolojisinin ana hatları* (6. Baskı). (A. Yalçın, Çev.). İstanbul: Say Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1983)

Frank, S. J., Towell, P. A., Huyck, M. (1985). The effects of sex-role traits on three aspects of psychological well-being in a sample of middle-aged. *Sex Roles*, 19(9/10), 1073-1087.

Fresco, D. M., Rytwinski, N. K., Craighead, L. W. (2007). Explanatory flexibility and negative life events interact to predict depression symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 595–608.

Fresco, D. M., Williams, N. L., Nugent, N. R. (2006). Flexibility and negative affect: Examining the associations of explanatory flexibility and coping flexibility to each other and to depression and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 201-210.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.

Helgeson, V. S. (2001). *The Psychology of Gender*, Pearson Education, Inc, New Jersey.

Hisli, N. (1989). "Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri için Geçerliliği, Güvenirliği", *Psikoloji Dergisi*, 23: 3-13.

Hollon, S. D., DeRubeis, R. J., Evans, M. D. (1996). Cognitive therapy in the treatment and prevention of depression. P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (pp. 293–317). New York: Guilford Press.

Holsen, I., Kraft, P. ve Vitterso, J. (2000). Stability in depressed mood in adolescence results from a sixyear longitudinal panel study, *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 61-78.

Hyatt, P. M. (1977). Sex roles, self-esteem and level of depression in university students. A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements forth he degree of master of arts in department of psychology, Concordia University.

Jaffe, A., Froom, J., Galambos, N. (1994). Minor depression and functional Impairment. *Arch Fam Med*, 1081-1086.

Jonassen, D.H., Grabowski, B. (1993). *Handbook of individual differences, learning and instruction*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Jose, P., Brown, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180-192.

Karaca, S., Aşkın, R., Herken, H. (1999). Beck depresyon ölçeği ve otomatik düşünce ölçeği'nin depresif hastaların belirlenmesindeki özgüllükleri. In *Yeni Symposium Dergisi*, 37(1), 6-11.

Kavuncu, N. (1987). Bem Cinsiyet Rolü Envanteri'nin Türk Toplumuna Uyarlama Çalışması. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Kavuncu, A. N. (1987). Bem Cinsiyet Rolü Envanteri'ni Türk toplumuna uyarlama çalışmaları. Bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kılıç L., Eyüp B. (2011). "İlköğretim Türkçe Ders Kitaplarında Ortaya Çıkan Toplumsal Cinsiyet Rollerine Üzerine Bir İnceleme", *Odü Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 2(3), 129-148.

Kobasa, S. C. (1979). Stressfull life events personality and health an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.

- Lindsey, L. L. (2016). *Gender roles: A sociological perspective*. (Sixth Edition). London: Routledge.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Martin, M. M., Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Miller, A. (2012). The Instructor's manual accompanies the DVD Aaron Beck on Cognitive Therapy with Aaron T. Beck. Mill Valley: Psychotherapy.net.
- Moore, R. G. (1996). It's the thought that counts: The role of intentions and meta-awareness in cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10, 255–269.
- Murray, N., Sujan, H., Hirt, E. R., Sujan, M. (1990). The influence of mood on categorization: A cognitive flexibility interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 411-425.
- Nolen-Hoeksema, S. (1990). Sex differences in depression. Stanford, CA: Stanford University.
- Norlander, T., Erixon, A., Archer, T. (2000). Psychological androgyny and creativity: Dynamics of gender-role and personality trait. *Social Behavior and Personality*, 28(5), 423-435.
- O'Heron, C. A., Orlofsky, J. L. (1990). Stereotypic and nonstereotypic sex role trait and behavior, gender identity, and psychological adjustment. *Journal of Personality and Social*, 59(1), 134-143.
- Öz, S. (2012). Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Rehm, L. P. (1976). The modification of depression by a self-control behavior therapy program. Rehm University of Pittsburgh.
- Rehm, L. P. (1985). A self-management therapy program for depression. *International Journal of Mental Health*, 13(3), 34-53.
- Satan, A. A. (2014). Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi. 21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(7), 56-74.
- Sayın, M. (2007). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynlerin 7-15 Yaş Arası Çocuklarının Toplumsal Cinsiyet Yaklaşım ve Görüşlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şireli, Ö., Soykan, A. A. (2016). Depresyonu olan ergenlerin anne-baba kabul-red algıları ve aile işlevleri açısından incelenmesi. *Journal of Psychiatry*, 17(5), 403-410.

- Siviş, R. (1999). Gender-role orientations and perceived parental attitudes of metu preparatory school students. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Thurston, B. J., Runco, M. A., (1999). Flexibility. Encyclopedia of creativity: Volume 1. S. R. Pritzker (Ed.), USA: ElsevierInc.
- Tinsley, E. G., Sullivan-Guest, S., Mcguire, J. (1984). Feminine sex role and depression in middle-aged women. *Sex Roles*, 11(1/2), 25-32.
- Türkçapar, H. (2009). Depresyon:Klinik uygulamalarda bilişsel davranışçı terapi. Ankara: HYB.
- Türkçapar, M. H. (2015). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulamalar (7th ed.). İstanbul: HYB Basım Yayın.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2012). Sağlık İstatistiği yıllığı 2012. Ankara: Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü.
- Twenge, J.M., Nolen- Hoeksema, S. (2002). Age, gender, race, socioeconomic status, and birth cohort differences on the Children's Depression Inventory: A meta-analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(4), 578-588.
- Unger, R., Crawford, M. (1992). *Women and gender*. New York: McGraw Hill.
- Ustün, T. B. (1999). Cross-national epidemiology of depression and gender. *The journal of gender-specific medicine: JGSM: the official journal of the Partnership for Women's Health at Columbia*, 3, 54-58
- Vatandaş, C. (2003). "Aile ve Şiddet, Türkiye'de Eşler Arası Şiddet", Afyon Kocatepe Üniversitesi Yayınları, Afyon
- Waelde, L. C., Silvern, L., Hodges, W. F. (1994). Stressful life events: Moderators of the relationships of gender and gender roles to self-reported depression and suicidality among college students. *Sex Roles*, 30(1-2), 1-22.
- Weissman, M. M., Klerman, G. L. (1977). Sex differences and the epidemiology of depression. *Archives of general psychiatry*, 34(1), 98-111.
- Weissman, M. M., Klerman, G. L. (1977). Sex differences and the epidemiology of depression. *Archives of general psychiatry*, 34, 98-111.
- Wichstrom, L. (1999). The emergence of gender differences in depressed mood during adolescence: The role of intensified gender socialization. *Developmental Psychology*, 35(1), 232-245.
- Williams, D. E., & D'Alessandro, J. D. (1994). A comparison of three measures of androgyny and their relationship to psychological adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality*, 9 (3), 469-480.

Yılmaz, M. F.(2014).Erişkin Evli Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rolü ile Cinsel Doyumun İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, R.A. (2007). Reklamlarda Toplumsal Cinsiyet Kavramı: 1960-1990 Yılları Arası Milliyet Gazetesi Reklamlarına Yönelik Bir İçerik Analizi. *Selçuk İletişim*, 4 (4), 143-155.

Young, J. E., Weinberger, A. D. and Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy for depression. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual* (3rd ed., pp. 264–308). New York: Guilford Press.

Yüksel, N.A., (2006). Otomobil Reklamlarında Yerlesik Toplumsal Cinsiyet Kalıpları: Türkiye’de Yayınlanan Televizyon Reklamları Üzerine Bir Çalışma. *Selçuk İletişim*, 4 (2).

Zeybekoğlu, Ö. (2009). Toplumsal Cinsiyet Bağlamında Erkeklik Olgusu, Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Zeyneloğlu, S. (2008). *Ankara’da Hemşirelik Öğrenimi Gören Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

Zeyneloğlu, S., Terzioğlu, F. (2011). Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 40, 409-420.

Zong, J., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., Abela, J.R.Z., Gan, Y., Gong, Q., Chan, R.C.K. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(66), 1-6.

EK -1

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

“Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerini ve Bilişsel Esneklik Bakımından İncelenmesi” Başlıklı Tez Araştırması İçin

Katılımcı için Bilgiler:

Tarih:

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

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin depresyon puanlarına ilişkin bilgiler almaktır. Araştırma için sizden yapmanızı istediğimiz, size ilettiğimiz formlardaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Anlamadığımız sorularda araştırmacıdan yardım isteyebilirsiniz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmanız halinde kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacaktır. Veriler, kimlik bilgileriniz gizli kalmak koşuluyla bu ve farklı araştırmalarda kullanılacaktır.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

Katılımcının Beyanı:

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı’nda Yakup Anıl Özdemir tarafından yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum. Şartları okudum, araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı Adı Soyadı:

Mail veya tel:

İmza:

Araştırmacı Adı Soyadı:Yakup Anıl Özdemir

Mail veya tel: yakupanilozdemir@gmail.com

İmza:

Tanık Adı Soyadı:

Mail veya tel:

İmza:

EK 2.

SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayınız. Verdiğiniz cevaplar araştırma kapsamında kullanılacak olup araştırma dışında ikinci bir yerde kullanılmayacak ve başka kişilerle paylaşılmayacaktır.

1) **Cinsiyetiniz:** Kadın Erkek

2) **Yaşınız:** ____

3) **Eğitim Durumu:** Üniversite Yüksek Lisans

4) **Hangi üniversitede öğrenim görmektesiniz:**

5) **Sınıfınız:** Hazırlık 1 2 3 4 5 6

6) **Bugüne dek aldığınız eğitim süresini toplam yıl olarak yazınız:** ____

7) **Cinsel Yöneliminiz:**

- a) Heteroseksüel
- b) Homoseksüel
- c) Biseksüel
- d) Aseksüel

8) **Geçmişte herhangi bir psikiyatrik/psikolojik destek aldınız mı ?**

- a) Hayır, almadım
- b) Evet, yatarak tedavi
- c) Evet, ayakta psikoterapi
- d) Evet, ayakta psikiyatrik (ilaçlı) tedavi

9) **Şu anda herhangi bir psikiyatrik/psikolojik destek alıyor musunuz ?**

- a) Hayır, almıyorum

- b) Evet, ayakta psikoterapi
- c) Evet, ayakta psikiyatrik (ilaçlı) tedavi

10) Şu anda herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz ?

- a) Evet
- b) Hayır

Ek 3. BEM Cinsiyet Rolü Envanteri	Bana Göre ;						
	Kesinlikle Doğru Değil	Genellikle Doğru Değil	Bazen Doğru	Arasına Doğru	Çoğunlukla Doğru	Genellikle Doğru	Her Zaman Doğru
1. Kendine güvenen							
2. Sıkılgan							
3. Dürüst							
4. Kendi inançlarımı savunan							
5. Fedakâr							
6. Kıskanç							
7. Girişken							
8. Boyun eğen							
9. Güvenilir							
10. Etkileyici, güçlü							
11. Ağırbaşlı, ciddi							
12. Karamsar							
13. Riski göze almaktan çekinmeyen							
14. Duygusal							
15. Konuksever							
16. Hırslı							
17. Gönül alan							
18. Dedikodu yapan							
19. Lider gibi davranan							
20. Kadınsı							
21. Uyum sağlayabilen							
22. Gözüpek							
23. Başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı							
24. Kibirli							
25. Ailesine karşı sorumlu							
26. Yumuşak, nazik davranan							
27. Etrafına karşı saygılı							
28. Otoriter							
29. Merhametli							
30. Ne yapacağı belli olmayan							
31. Sözünde duran							
32. Cana yakın							
33. İşinde ciddi ve sorumlu olan							

Bana Göre ;	Bana Göre ;						
	Kesinlikle Doğru Değil	Genellikle Doğru Değil	Bazen Doğru	Arasına Doğru	Çoğunlukla Doğru	Genellikle Doğru	Her Zaman Doğru
34. İdealist							
35. İncinmiş duyguları tahmir etmeye istekli							
36. Asık suratlı							
37. Cömert							
38. Tatlı dilli							
39. Yardımsever							
40. Erkeksi							
41. Namuslu							
42. Bencil							
43. Saldırgan							
44. Sadık							
45. Hoşgörülü							
46. Haksızlığa karşı tavır alabilen							
47. Sevecen							
48. Sistemsiz, plansız							
49. Kuralcı, katı davranan							
50. Kaba dil kullanmayan							
51. Dostça davranan							
52. Baskın, tesirli							
53. Anlayışlı							
54. Yapmacık davranan							
55. Duygularımı açığa vurmeyen							
56. Hassas							
57. Samimi							
58. Mantıklı davranan							
59. Çocukları seven							
60. Tutucu							

Ek 4. Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen Uygun
1. Durumları ‘tartma’ konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2. Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3. Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4. Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5. Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6. Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8. Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9. Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10. Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11. Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12. Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13. Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14. Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15. Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16. Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17. Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	1	2	3	4	5
18. Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19. Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20. Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK-5

BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı seçmeniz gerekmektedir.

1. (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.
(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.
2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.
(1) Gelecek için karamsarım.
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3) Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
3. (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.
(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
(3) Her şeyden sıkılıyorum.
5. (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
6. (0) Kendimden memnunum.
(1) Kendimden pek memnun değilim.
(2) Kendime kızgım.
(3) Kendimden nefret ediyorum.
7. (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünüyorum.
(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
(3) Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahatli buluyorum.

8. (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
(1) Kimi zaamn kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
(2) Kendimi öldürmek istedim.
(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
9. (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
(2) Çoğu zaman ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
10. (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkkın ve sinirli değilim.
(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
(2) Her şey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
(3) Canımı sıkın şeylere bile artık kızamıyorum.
11. (0) Başkalarıyla görüşme, konuşmak isteğimi kaybetmedim
(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.
(3) Artık çevremde hiçkimseyi istemiyorum.
12. (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
(2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.
13. (0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.
(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.
(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.
(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.
14. (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.
15. (0) Uykum her zamanki gibi.
(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uyuyamıyorum.
(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.
16. (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
(1) Eskiye oranla daha çabuk yorulmuyorum.
(2) Her şey beni yoruyor.

- (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.
17. (0) İştahım her zamanki gibi.
(1) Eskisinden daha iştahsızım.
(2) İştahım çok azaldı.
(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.
18. (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 kg verdim.
(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 kg verdim.
(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 kg verdim.
19. (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.
(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.
(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir şey düşünemiyorum.
20. (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.
(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.
(2) Cinsel isteğim çok azaldı.
(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.
21. (0) Cezalandırılması gereken şeyler yaptığımı sanmıyorum.
(1) Yaptıklarımın dolayısıyla cezalandırılabilirim diye düşünüyorum.
(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
(3) Sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

Özgeçmiş

Yakup Anıl Özdemir 1994 yılı Rize doğumludur. Lise eğitimini Tevfik İleri Anadolu Lisesi'nde tamamladıktan sonra lisans eğitimini 2013-2017 yılları arasında İstanbul Ticaret Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü'nde tamamlamıştır. Lisans eğitimi sürecinde İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji Kulübü ve Türk Psikoloji Öğrencileri Çalışma Grubu (TPÖÇG) olmak üzere yönetim kurulları dâhil birçok görevde bulunmuş, birçok akademik ve sosyal projeye katılmıştır.

2017 yılında Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji yüksek lisans programına başlamıştır. Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği'nden aldığı Bilişsel Davranışçı Terapi Teori Eğitim Programı'nı tamamlamıştır. Ayrıca Yeditepe Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi'nden Eğiticinin Eğitimi sertifikası, Türk Psikologlar Derneği'nden Denver II Gelişimsel Tarama Testi sertifikası almıştır. Yakup Anıl Özdemir, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastanesi'nde uzmanlık stajını tamamlamış olup geçmişte Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Nişantaşı Toplum Ruh Sağlığı Merkezi, Bilge Anaokulu'nda da stajlarını başarıyla tamamlamıştır.