

**ERGENLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR İLE
SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİNİN ARACI ETKİSİ**

DUYGU KODAK

**İstanbul Kültür Üniversitesi, Fen – Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2016
Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans
Programı, 2020**

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

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ
2020**

THE MEDIATOR EFFECT OF EMOTION REGULATION SKILLS ON THE RELATIONSHIP BETWEEN IRRATIONAL BELIEFS AND SOCIAL ANXIETY IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the mediator effect of emotion regulation skills on the relationship between irrational beliefs and social anxiety among adolescents. The sample of this study composed of 312 participants who study at high school aged between 14-18 years. The following scales were used to assess social anxiety, emotion regulation skills, and irrational belief levels of participant: The Regulation of Emotions Questionnaire- REQ), the Social Anxiety Scale for the Adolescents (SAS) and The Irrational Beliefs Scale-Adolescent Form (IBS-A). Collected data were analysed by using SPSS22 statistical analysis program

Results indicated that: Irrational beliefs appear to have a significant predictor effect on social anxiety. Irrational beliefs have a significant predictor effect on emotion editing skills. Emotion regulation skills have a significant predictor effect on social anxiety. Consequently, results demonstrated that emotion regulation skills have a partial mediator effect on the relationship between social anxiety and irrational beliefs.

Key words: Adolescent, emotion regulation, irrational beliefs, social anxiety, mental health.

ERGENLERDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR İLE SOSYAL KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN ARACI ETKİSİ

Özet

Bu çalışmanın amacı ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisinin araştırılmasıdır. Bu çalışmadaki katılımcılar lise öğrencisi olan ergenlerden oluşmaktadır. Buna göre, araştırmanın evrenini 9. sınıf ile 12. sınıflar arasındaki ergen öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmada, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini İstanbul Küçükçekmece ilinde özel lise, devlet anadolu lisesi ve meslek lisesi olmak üzere 3 okuldan toplam 312 öğrenci ile elde edilmiştir. Araştırma kapsamında veriler Demografik Bilgi Formu, Ergenler İçin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme ölçekleri aracılığıyla toplanmış ve SPSS 22 programına girilerek kodlanmıştır.

Araştırmadan elde edilen temel bulgu sonucunda ergenlerde akılcı olmayan inançların sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde duygu düzenleme becerilerinin kısmi aracı etkisinin anlamlı olduğu ortaya konmuştur. Akılcı olmayan inançların sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir. Akılcı olmayan inançların duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme becerilerinin sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergen, duygu düzenleme, akılcı olmayan inanç, sosyal kaygı, ruh sağlığı

Teşekkür

Öncelikle yüksek lisans öğretim sürecimde birçok şey öğrenmeme yardımcı olan ve tez sürecimde bana yol gösteren danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Deniz Aktan'a tüm emekleri ve katkıları için teşekkür ederim.

Tez sürecimde beni her konuda destekleyen özellikle veri toplama sürecinde yardımcı olan kardeşim Didem Kodak'a, her zaman ve her koşulda ihtiyacım olduğunda yanı başımda olan babam Kenan Kodak'a, hayatımdaki tüm başarılarımın motivasyon kaynağı olan annem Kibar Kodak'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

İçindekiler

ONAY SAYFASI	i
ABSTRACT	ii
ÖZET	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
BÖLÜM 1	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	1
1.2. Araştırmanın Özgünlüğü.....	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	5
BÖLÜM 2	6
2. LİTERATÜR.....	6
2.1. Ergenlik Dönemi.....	6
2.1.1. Ergenlik Dönemi Belirtileri.....	7
2.1.2. Ergenlikte Yaşanan Problemler.....	8
2.1.3. Ergenlik Döneminde Görülen Ruh Sağlığı Sorunları.....	9
2.2. Ergenlik Döneminde Gençlerde Görülen Değişimler.....	10
2.2.1. Fiziksel ve Cinsel Gelişim.....	10
2.2.2. Bilişsel Gelişim.....	11
2.2.3. Psikososyal Gelişim.....	12
2.2.4. Ahlak Gelişimi.....	12
2.2.5. Duygusal Gelişim.....	13
2.2.6. Kişilik Gelişimi.....	13
2.3. Akılcı Olmayan İnançlar.....	14

2.3.1. Akılcı Olan İnançlar ve Özellikleri.....	15
2.3.2. Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikoterapi.....	17
2.3.2.1. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi.....	17
2.3.3. Akılcı Duygusal Davranış Terapisinde Kullanılan.....	18
Yöntemler ve Teknikler	
2.3.3.1. ABC(DE) Modeli ve Akılcı Olmayan İnançların Tartışılması.....	19
2.3.3.2. Akılcı- Duygusal Eğitim.....	20
2.3.3.3. Akılcı İçsel Konuşmalar.....	20
2.3.3.4. Davranış Provası ve Rol Oynama.....	20
2.3.3.5. Ev Ödevi.....	21
2.3.3.6. Duygu Termometresi.....	21
2.3.3.7. Felaketleştirme Ölçeği.....	22
2.3.3.8. Utancın Üzerine Gitme Egzersizi ve Risk Alma.....	22
2.3.3.9. Mizah.....	23
2.3.3.10. Gevşeme Egzersizleri.....	23
2.3.3.11. Etkili Diyalog Tekniği.....	24
2.3.3.12. Pasta Dilimi Tekniği.....	24
2.3.4. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	25
2.3.5. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	25
2.4. Sosyal Kaygı.....	26
2.4.1. Kuramsal Yaklaşımlar Açısından Sosyal Kaygının İncelenmesi.....	27
2.4.1.1. Sosyal Kaygının Bilişsel Yaklaşım Açısından İncelenmesi.....	27
2.4.1.2. Sosyal Kaygının Davranışsal Yaklaşım Açısından İncelenmesi.....	28
2.4.2. Sosyal Kaygının Akılcı Olmayan İnançlar ile Bağdaştırılması.....	28
2.4.3. Sosyal Kaygı ile ilgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	29
2.4.4. Sosyal Kaygı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	30
2.5. Duygu Düzenleme.....	30
2.5.1. Ergenlerin Duygu Düzenleme Stilleri.....	32
2.5.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri.....	34
2.5.3. Gross'un Duygu Düzenleme Süreci.....	35
2.5.4. Akılcı Olmayan İnançlar İle Duygu Düzenle Becerilerinin Bağdaştırılması.....	36
2.5.5. Sosyal Kaygı ile Duygu Düzenleme Becerilerinin Bağdaştırılması.....	36
2.5.6. Duygu Düzenleme Becerileri ile Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	37
2.5.7. Duygu Düzenleme Becerileri ile Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	37
BÖLÜM 3.....	39
3. YÖNTEM.....	39
3.1. Araştırmanın Modeli.....	39

3.2. Katılımcılar	40
3.2.1. Katılımcı Verilerinin Toplanması.....	40
3.2.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	40
3.3. Veri Toplama Araçları.....	42
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	42
3.3.2. Ergenler İçin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (EİAOİÖ).....	43
3.3.3. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ).....	43
3.3.4. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ).....	45
3.4. Veri Analizi	45
BÖLÜM 4.....	47
4. BULGULAR.....	47
4.1. Duygu Düzenleme, Akılcı Olmayan İnançlar ve Sosyal Kaygı Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	47
4.1.1. Medyator Etki Analizi.....	47
4.1.2. Model 1: Duygu Düzenleme Ana Boyutunun Aracılık Etkisine İlişkin Bulgular.....	51
4.1.3. Model 2: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	54
4.2. Ölçeklerin Sosyodemografik Özelliklere Göre Hipotez Testlerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	57
4.2.1. Duygu Düzenleme Ölçeği Ana Ve Alt Boyutlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesine İlişkin Bulgular	57
4.2.2. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	69
4.2.3. Sosyal Kaygı Ölçeği Ana Ve Alt Boyutlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesine İlişkin Bulgular	73
BÖLÜM 5	87
5. TARTIŞMA.....	87
Kaynakça.....	109

Özgeçmiş	129
Ekler	130

TABLÖLAR LİSTESİ

3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımları	41
4.2. Duygu Düzenleme, Akılcı Olmayan İnançlar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi	48
4.3. Akılcı Olmayan İnançların Sosyal Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisi- Regresyon Analizi	51
4.4. Akılcı Olmayan İnançların Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyi Üzerindeki Etkisi- Regresyon Analizi	52
4.5. Duygu Düzenleme Becerilerinin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi- Regresyon Analizi	52
4.6. Akılcı Olmayan İnançların ve Duygu Düzenleme Becerilerinin, Sosyal Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisi- Regresyon Analizi	53
4.7. Akılcı Olmayan İnançların Sosyal Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Etkisi- Sobel Testi	54
4.8. Akılcı Olmayan İnançların İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisi- Regresyon Analizi	54
4.9. İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerinin Sosyal Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisi- Regresyon Analizi	55
4.10. Akılcı Olmayan İnançların ve İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerinin Sosyal Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisi- Regresyon Analizi	56
4.11. Akılcı Olmayan İnançların Sosyal Kaygıya Etkisinde İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Aracı Etkisi-Regresyon analizi	56
4.12. Duygu Düzenleme Ölçeği Ana ve Alt boyutları -Cinsiyet Bağımsız Örneklem T Testi.....	57
4.13. Duygu Düzenleme Ölçeği Ana ve Alt boyutları – Yaş ANOVA Testi	58

4.14. Duygu Düzenleme �leği Ana Boyutu ve üssel �şlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Alt Boyutu - Tukey oklu Karşılaştırma Testi.....	59
4.15. Duygu Düzenleme �leği Ana ve Alt Boyutları – Kardeş Sayısı ANOVA Testi.....	60
4.16. Duygu Düzenleme �leği Ana ve Alt Boyutları – Kaçıncı ocuk ANOVA Testi.....	61
4.17. Duygu Düzenleme �leği Ana ve Alt Boyutları – Ekonomik Durum ANOVA Testi.....	62
4.18. Üssel �şlevsel Duygu Düzenleme Alt Boyutu- Tukey oklu Karşılaştırma Testi.....	63
4.19. Duygu Düzenleme �leği Ana ve Alt Boyutları – Anne Baba Tutumu ANOVA Testi.....	64
4.20. Dışsal �şlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ve üssel �şlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Boyutu- Tukey oklu Karşılaştırma Testi.....	65
4.21. Duygu Düzenleme �leği Ana ve Alt Boyutları – Akademik Başarı ANOVA Testi.....	66
4.22. Üssel �şlevsel Duygu Düzenleme Boyutu- Tukey oklu Karşılaştırma Testi.....	67
4.23. Duygu Düzenleme �leği Ana ve Alt Boyutları – Okul Türü ANOVA Testi.....	68
4.24. Üssel �şlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Boyutu- Tukey oklu Karşılaştırma Testi.....	69
4.25. Akılcı Olmayan İnançlar �leği Cinsiyet – Bağımsız �rneklem T Testi.....	69
4.26. Akılcı Olmayan İnançlar �leği Yaş –ANOVA Testi.....	70
4.27. Akılcı Olmayan İnançlar �leği Sınıf –ANOVA Testi.....	70
4.28. Akılcı Olmayan İnançlar �leği Kardeş Sayısı –ANOVA Testi.....	70
4.29. Akılcı Olmayan İnançlar Boyutu- Tukey oklu Karşılaştırma Testi.....	71
4.30. Akılcı Olmayan İnançlar �leği Kaçıncı ocuk – ANOVA Testi.....	71
4.31. Akılcı Olmayan İnançlar �leği Aile Ekonomik Durumu –ANOVA Testi.....	72
4.32. Akılcı Olmayan İnançlar �leği Anne Baba Tutumu –ANOVA Testi.....	72
4.33. Akılcı Olmayan İnançlar �leği Okul Başarısı –ANOVA Testi.....	72
4.34. Akılcı Olmayan İnançlar �leği Okul Türü –ANOVA Testi.....	73

4.35. Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları- Cinsiyet Bağımsız Örneklem T Testi.....	73
4.36. Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları – Yaş ANOVA Testi.....	74
4.37. Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları – Kaçınıcı Sınıf ANOVA Testi.....	75
4.38. İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Boyutu- Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi.....	76
4.39. Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları – Kardeş Sayısı ANOVA Tesi.....	77
4.40. Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları – Kaçınıcı Çocuk ANOVA Testi.....	78
4.41. Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları Aile Ekonomik Düzeyi ANOVA Testi.....	79
4.42. Sosyal Kaygı ve Olumsuz Değerlendirme Korkusu Boyutu - Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi.....	80
4.43. Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları Anne Baba Tutumu ANOVA Testi.....	81
4.44. Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma boyutları- Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi.....	82
4.45. Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları Okul Başarısı ANOVA Testi.....	83
4.46. Olumsuz Değerlendirme Korkusu Boyutu- Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi.....	84
4.47. Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları Okul Türü ANOVA Testi.....	85
4.48. Korku ve Huzursuzluk Duyma Boyutu- Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi.....	86

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın Modeli

KISALTMALAR LİSTESİ

- EİAOİÖ** : Ergenler İçin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği
- EİDDÖ** : Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği
- EİSKÖ** : Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği
- ADDT** : Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
- ODK** : Olumsuz Değerlendirilme Korkusu
- YSDKHD** : Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma
- GSDKHD** : Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı

Literatür incelendiğinde akılcı olmayan inançlar ve sosyal kaygı değişkenleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi üzerinde sınındıkları ve tüm bu değişkenlerin bir arada incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Bu sebeple yapılacak ilk çalışma olacağı için literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı; ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisinin araştırılmasıdır. Bu çalışmada elde edilecek sonucun ergenlerin yetişkinliğe adım atacakları süreçte gerçekleşmesi muhtemel kişisel ve sosyal sorunları önleyebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın yan amacı ise; akılcı olmayan inançlar, sosyal kaygı ve duygu düzenleme becerileri ile sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunup bulunmadığına odaklanarak; akılcı olmayan inançlar, sosyal kaygı ve duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin araştırma çerçevesinde elde edilen sosyodemografik verilerden ne düzeyde etkilendiğini ortaya koymak ve literatürde bulunan araştırmalar arasında önceden belirtilen bu ilişkilerin bu çalışmaya ne derecede uyumlu olduğunu rapor etmektedir. Diğer yandan bu çalışma; literatürde sınırlı sayıda çalışmanın odaklandığı bir alana yön vermeyi hedeflemektedir.

1.2. Araştırmanın Özgünlüğü

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve ilişkiler içinde yaşamı başlar, devam eder ve son bulur. Bu ilişkiler ebeveyn- çocuk, arkadaşlık biçiminde birden fazla çeşitliliğe dayanır ve birçok yönden farklı olabilir. Fakat bütün bu ilişkilerin tek ortak özelliği birbiriyle ilişkide bulunan kişilerin birbirlerinden etkilenmeleri ve birbirlerini etkilemeleridir (Hortaçsu, 2003).

Hızla değişen kültürel ve teknolojik alandaki gelişmeler dolayısıyla her gün değişen kişilerarası ilişki ve beklentiler uyum sağlamaya yönelik kaygıyı doğurmaktadır. Özellikle modern yaşamın sonucu olarak algılanan yalnızlık ve yalnız olma arzusu kişilerarası ilişkilerde önemli problemlere neden olmaktadır. Bu problemlerden biri; bireyi hem sosyal hem ruhsal açıdan etki altına alan sosyal kaygıdır (Kalkan, 2008).

Endişe duyulan toplumsal bir takım davranışların uygulanması gerektiği bir durumda çoğu insanın doğal bir kaygıya kapılma ihtimali vardır. Doğal olarak nitelendirilen sosyal kaygı, sosyal ortamlarda odaklanmak ve istenmeyen sosyal tepkilerin korunması için önemli ve gereklidir. Kişi bu şartlar altında kaygılanma beklentisi içinde olursa, sıradan işleri, mesleği, özel yaşantısı, kişilerarası ilişkileri olumsuz yönde etkilenirse ve kendini baskı altında hissederse o kişiye sosyal fobi tanısı konması muhtemeldir (Schneier, 2003). Sosyal bir ortamda kişinin bilişsel bir çarpıtma oluşturması bu çarpıtmaların her birinin kendi içinde bir görevi olması akılcı olmayan inançlara yol açabilmektedir. Her birey kendi başına başka bireylerden bağımsız algılama şekline sahip olduğu için benzer olayların farklı biçimlerde yorumlanması ve bu yorumlamalara bağlı olarak farklı tepkiler vermesi olasıdır (Karabacak vd., 2016).

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi modeline göre, deneyimledikleri olayları aşırı felaketleştirme ya da abartma yöneliminde bulunan çocuk ve ergenler, endişe edilen bir durumun (sınıfta arkadaşlarının önünde konuşma gibi bir durum olabilir) korkunç bir neticeyle son bulacağı sebebiyle akılcı olmayan bir inanç kaygı duygusuna eşlik edebilmektedir. Sosyal kabul görmemenin “korkunç” olarak nitelendirilip buna inanılması nedeniyle ergenlerde sosyal kaygı gözlenebilmektedir (Bernard, 1984; Türkçapar, Sungur ve Akdemir, 1995; Wilde, 1992 : Akt; Çivitçi, 2006). Yine aynı terapi modeline göre; çocuklar ve ergenlerde kaygının var olma sebebi en fazla sosyal ilişkiler içerisinde ve sosyal ortamlarda kabul görme ayrıca başarılı olma arzusunun içeren akılcı olmayan inançları kapsamaktadır (Çivitçi, 2006). Bazı zamanlarda uygun olmayan bir olay karşısında bireyler sağlıklı ya da sağlıksız duygulara kapılabilmektedir. Bu tür durumlarda sağlıksız duygular akılcı olmayan inançlar vasıtasıyla belirir, inançlar akılcı olmazsa duygular olumsuz olabilmektedir (McGinn, 1997).

Duygular bireyin psikososyal fonksiyonunda önemli bir yere sahiptir. Problem çözme ve davranışsal tepkide bulunma, karar verebilme ve kişinin yaşamında önemli yere sahip olayları hatırlamasında, bireylerarası etkileşimde duyguların önemi yüksektir. Bireyin amaçladığı mesafeyi belirleyen duygular, amaçların ulaşılabilmesi için devreye girerler. Amacına ulaşan birey sevinç, huzur gibi olumlu duygular yaşar amacından döndüğünde ise üzüntü ve öfke tarzında negatif duygular yaşar (Gross ve Thompson, 2006; Lazarus, 1991). Bazen zararlı diye nitelendirebileceğimiz bir duygu bizi o duygunun birtakım öğelerini indirgemeye, devam ettirmeye ya da artırmayı sağlayan süreçleri belirten duygu düzenleme kavramına ulaştırır. Bu süreçler kendiliğinden, uğraş verilerek, içsel (kişinin kendi duygularını kendisinin düzenlemesi) ya da dışsal (kişinin dışında herhangi birinin duygularını düzenlemesine yardımcı olması) olduğuna bakılarak değişebilir. Duygu düzenleme, kişilerin duygu durumlarını yönetmek üzere gerçekleştirdikleri yoğun çabaların tamamıdır. Bu kapsamda duygu düzenleme; bireyin ruh halinin, stresinin, pozitif ya da negatif duygularının ele alındığı tüm durumların düzenlenmesini içermektedir (Werner ve Gross, 2010; Koole, 2010; Akt: Duy ve Yıldız, 2014).

Literatür verileri incelendiğinde Harris ve diğerleri (2006) akılcı olmayan düşüncelerin bireyin potansiyelini olumsuz olarak etkileyeceği ve başarısızlığının sebebi olacağı için kişinin kaygılanmasına yol açtığını belirtmiştir (Akt: Laçın ve Demir,2018). Davison ve Zigelboim (1987) tarafından yapılan araştırmada akılcı olmayan inanç düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır. Kamae ve Weisani (2014), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında sosyal kaygı ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin anlamlı derecede ortaya çıktığını göstermektedir. Ülkemizde Hamarta ve Demirtaş'ın (2009) yaptıkları bir araştırmaya göre utangaçlık ile fonksiyonel olmayan tutumların onaylanma ihtiyaçları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ülkemizde yapılan başka bir araştırmada ise fiziksel görünüşün başkaları açısından değerlendirilme endişesi olarak tanımlanan ve sosyal kaygının bir çeşidi olan sosyal görünüş kaygısı ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmiş ve üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları arttıkça, sosyal görünüş kaygılarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Yücesoy ve Dilmaç. 2019).

Bütün bu incelemeler doğrultusunda akılcı olmayan inançlar ve sosyal kaygı değişkenleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi üzerinde sınındıkları ve tüm bu değişkenlerin bir arada incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Bu sebeple yapılacak ilk çalışma olacağı için literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı; ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisinin araştırılmasıdır. Bu araştırmada elde edilecek sonucun ergenlerin yetişkinliğe adım atacakları süreçte gerçekleşmesi muhtemel kişisel ve sosyal sorunları önleyebileceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmanın ana hipotezi;

H1: Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi bulunmaktadır.

Bu doğrultuda geliştirilen hipotezler şu şekildedir:

A: Ergenlerde akılcı olmayan inançlar sosyal kaygı düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcı etkiye sahiptir.

B: Ergenlerde akılcı olmayan inançlar duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı yordayıcı etkiye sahiptir.

C: Ergenlerde duygu düzenleme becerileri düzeyi sosyal kaygı düzeyi üzerinde anlamlı yordayıcı etkiye sahiptir.

D: Ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi kontrol edildiğinde, akılcı olmayan inanç düzeyinin sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisi anlamlılığını kaybedecektir.

H2: Ergenlerde akılcı olmayan inançlar cinsiyet, yaş, eğitim gördükleri sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, algılanan ekonomik durum, algılanan ebeveyn tutumu gibi sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H3: Ergenlerde sosyal kaygı düzeyi cinsiyet, yaş, eğitim gördükleri sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, algılanan ekonomik durum, algılanan ebeveyn tutumu gibi sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

H4: Ergenlerde duygu düzenleme becerileri cinsiyet, yaş, eğitim gördükleri sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, algılanan ekonomik durum, algılanan ebeveyn tutumu gibi sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

BÖLÜM 2

2. LİTERATÜR

2.1.Ergenlik Dönemi

Ergenlik fiziksel ve zihinsel büyük değişimlerin yaşandığı önemli bir dönemdir. Beden, beyin yapısı ve beyin kimyasının yeniden yapılandırılmaya uğradığı bir süreçtir. Tüm bu değişimlere adapte olmaya çalışan ergenin kimlik gelişimini tamamlaması ve birey olma sorumluluğunu üstlenmesi gerekmektedir (Çelik vd., 2008). Dünya Sağlık Örgütü 10-19 yaş grubundaki bireyleri “ergenler” olarak, 15-24 yaş grubundaki bireyleri ise “gençlik” olarak tanımlamaktadır. Ayrıca 10-24 yaş gruplarını kapsayan “ergenliğin” bireyin yaşamında değişen zaman süreci ve bir aşama olduğunu belirtmektedir.

Ergenler özel ya da sosyal yaşantısıyla ilgili ihtiyaçlarını belirlemede, kişisel ya da mesleki alanda karar vermede; problem çözme yeteneklerini geliştirmek, sorunlarıyla başa çıkabilmek ve gelecek sorunları önleme girişimi üzerine psikolojik desteğe ihtiyaç duyarlar (Türküm vd., 2005). Ergenlik dönemi, arkadaşlar tarafından en fazla kabulün önem kazandığı ve bireylerin karşısındaki kişi veya kişiler üzerinde bıraktıkları izlenimlerin kendileri için ne derece önemli olduğunun farkına varıldığı bir dönemdir (Subaşı, 2007).

Bu dönemde ergenler ve ergen aileleri değişikliğin yoğunlukta yaşandığı bir dönem geçirmektedir. Ergenler, hormonlar yoluyla fiziksel değişimler ve duygusal dalgalanmalar yaşamaktadırlar. Kimi zaman mutlu kimi zaman mutsuz hisseder ve genellikle bunun sebebini anlayamazlar. Karşılarına çıkan tüm bu zorlukların üstesinden gelmeye çalıştıkları sırada aynı zamanda bütün gelişim alanlarında olgunluk seviyesine erişmektedirler (Türnüklü ve Şahin, 2004)

Araştırma sonuçları ergenlik döneminin uzamasının sebebini; yetişkin rollerin normalden fazla olması, sosyal ve biyolojik olgunlaşmanın bir arada kazanılmaması, aile ve sosyal destek yoksunluğu, yaşam kalitesini olumsuz etkileyen performanslar, duygusal bocalamanın ortaya çıkmasına etken olan sebeplerin fazla olmasına bağlamaktadır (Varan, 1997).

Psikolojik, zihinsel, biyolojik ve sosyal açıdan çocukluk döneminden başlayıp yetişkinlik dönemine kadar süren bir gelişim aşaması olan ergenlik döneminde birey fiziksel ve zihinsel olarak gelişimini tamamlarken eş zamanlı olarak toplum tarafından kabul görülmeyi arzu eder (Yavuzer, 2002).

2.1.1. Ergenlik Dönemi Belirtileri

Ergenlik dönemi biyolojik açıdan gelişmeyi sağlayan hormonal ve fiziksel değişimler sonunda oluşan bir süreçtir. Bu süreçte cinsiyete bağlı değişimler, boy artışı ve üreme yetileri gelişir. Ergenlik kızlarda erkeklere oranla 1,5-2 yıl daha önce başlamaktadır. Genetik faktörler, beslenme tarzı, yaşanılan bölge özellikleri ve yapılan aktiviteler ergenlik başlangıcını etkilemektedir. Kızlarda ilk ergenlik belirtisi; meme bölgesinde nohut büyüklüğünde şişlik biçiminde kendini gösterememe büyümesidir. Genital bölgede tüy oluşumu meme büyümesinden yaklaşık 3-6 ay sonra başlar, 1 yıl sonra büyüme en hızlı noktaya ulaşır ve birkaç yıl sonra ise ilk âdet kanaması görülür. 2 ile 3 yıl arasında erişkin boyuna sahip olunur ve yumurtlama dönemi başlar. Erkeklerde ilk ergenlik belirtisi; testis büyümesidir. Yaklaşık 6 ay sonra genital bölgede kıllanma görülür sonraki birkaç yıl içinde ses çatallaşması ve boy artışında hız görülmektedir. Takip eden 4 ya da 5 yıl içinde ergenlik gelişimi tamamlanır, üreme için gerekli olan sperm üretimi başlar (Semiz, 2018).

Ergenliğin başlangıcı kronolojik yaştan ziyade kemik yaşı ile ilgilidir. Kızlarda kemik yaşı 10, erkeklerde 11 yaş'a gelindiğinde ilk belirtiler ortaya çıkmaya başlar. Ergenliğin başlayıp bitmesi; cinsiyet, ırk, beslenme, aktivite, kilo, psikososyal durumlara göre değişiklik gösterebilir. Ergenliğin başlama yaşı özellikle kız çocuklarında vücut yağ oranlarıyla âlâkalı olabilmektedir. Obeziteye sahip çocuklar yaşlarına oranla ergenliğe erken girebilmektedir. Ters olarak vücut kitle indeksi ve yağ oranları düşük çocuklarda ergenlik geç görülebilmektedir (Ağladioğlu, 2019).

2.1.2. Ergenlikte Yaşanan Problemler

Ergenlik döneminde görülen problemlere yönelik birden fazla kuram vardır. Biyolojik yaklaşım problemleri davranışın oluşumu genetik sebepler ve hormonal durumların açıklanmasını sağlarken, psikolojik yaklaşım erken çocukluk dönemi deneyimlerinin önemi ve ebeveyn tutumlarının çocuğun kişiliğini belirlenmesini açıklamaktadır. Bu bağlamda ergenlerin kimlik arayışı sürecinde zorlandıkları ve olumsuz durumlarla başa çıkma becerilerine sahip olmadığı belirtilmektedir. Psikososyal yaklaşımlar ise erken çocukluk deneyimleri ile beraber aile ve yakın çevre ile kurulan ilişkilerin olumsuz olmasının yaşanan problemleri arttırdığını öne sürmektedir (Siyez, 2006). Bu dönemde ailenin ergen çocuğu üzerindeki etkisi azalır gibi görünebilir fakat ergen en fazla bu dönemde ailesinin desteğine ve yol göstericiliğine ihtiyaç duymaktadır. Aile ortamının ergenin davranışlarını etkileyecek uygun olmayan durumlar içermesi; aile içi şiddet, ani değişimler gibi olumsuzlukların ergenlerin problemleri davranışlarda bulunmasına sebep olacağı unutulmamalıdır. Dolayısıyla bu dönemde problem davranışlara alınacak önlemler ve müdahaleci çalışmalarda ailenin yer alması önemli ve gereklidir (Arslan,2012).

Problem davranışlar psikolojik ve sosyal açıdan ergenin gelişimini sekteye uğratar ve çevreye uyumunu bozarak fiziksel sağlığına zarar verir. Problem davranışlar; sigara içme, alkol veya uyuşturucu kullanımı, erken yaşta deneyimlenen cinsellik, sosyallikten uzak davranışlar sergileme, tehlikeli araç kullanma, ev veya okuldan kaçma veya tamamen terk etme, toplumsal yeteneklerde eksiklik gibi davranışlardır. Kapsamlı olarak doğrudan veya dolaylı olarak kişinin sağlığını olumsuz etkileyen, psikolojik iyilik halini ve sosyal yaşantısını kesintiye uğratan, toplum ve yasa kurallarının ihlal edildiği olumsuz sonuçlara neden olan davranışlardır (Jessor,1897,1981, Akt: Arslan ve Balkıs, 2014). Ergenler toplum kurallarının kendilerine engel olduğu algısı geliştirdiklerinde normal olmayan davranışlarda bulunup kendilerini kanıtlamak istemekte ve sınırlarının genişlediğini düşünmektedirler. Öte yandan toplum tarafından kişileri engelleyecek kuralların yok sayılması ergenin davranışının doğru yolda olmadığını belirtisidir. Toplum tarafından doğru kabul edilmeyen davranışlar suç olarak görülmesi bile birey daha fazla suç unsuruna sahip olup daha fazla şiddet uygulayabilecektir (Gül ve Güneş, 2009).

Gardner'a (2002) göre ergenlik döneminde fiziksel değişimler heyecan, kontrol edilemeyen bedensel değişiklikler, sıkıntı, kafa karışıklığı, utanç gibi duygulara neden olur. Bedensel değişiklikler kendilik ve bedenin birbirinden ayrışması ile sonuçlanabilir. Beden, baş edilmesi gereken, cezalandırılacak ve disipline edilecek olan nesne gibi algılanabilir. Kendine zarar veren kişi bedenini kendinden ayrı düşünebilir. Çözülme, bedenden ayrışma ve kırılğan kendilik; bedenine zarar verme ile beden üzerinde kontrol sağlama imkânı bulur (Akt: Başay, 2011).

2.1.3. Ergenlik Döneminde Görülen Ruh sağlığı Sorunları

Ergenlik dönemi diğer dönemlerle kıyaslandığında psikolojik problemlerin daha fazla yaşandığı dönemdir. Biyolojik, psikolojik ve sosyal değişime uğrayan ergenlerin duygu dünyalarında dalgalanmalar yaşanabildiği için psikolojik problemler de artmaktadır. Sosyal yaşantılarında sorun yaşayan gençler umutsuzluğa kapılabilmektedir (Ekşi, 2011). Stanley Hall ergenlik dönemini fırtınalı ve stresli bir dönem olarak değerlendirip tutarsızlıklar dönemi olarak tanımlamıştır. Yapılan birçok araştırmada ergenlik döneminin uzun olması, bireyin sosyal yönden olgunlaşması, biyolojik gelişiminin sekteye uğraması, aile yaşamında ya da sosyal ortamlarda yıpratıcı ve tehdit edici etkiler oluşturarak duygusal karmaşanın gözlenmesine neden olmaktadır (Varan, 1997).

Ergenlik döneminde gençler sıklıkla şiddete maruz kalmaktadırlar. Vakitlerinin büyük bölümünü kendi yaş gruplarıyla geçirmekte ve yakınlık kurma sayısı artmaktadır. Bu bağlamda çevresindeki arkadaşlarının davranışlarını model alan ergen, arkadaşlarına özenip davranış paternlerini buna bağlı oluşturmaktadır (Sever, 2002). Bu dönemde sıklıkla karşılaşılan bir diğer problem; uyuşturucu madde kullanımı ve suça eğilimin artmasıdır. Suça eğilimli akranlarının bulunduğu gruplara katılan ergenler bir süre sonra hem şiddet uygulayabilecek hem de şiddete maruz kalabilecektir (Gül ve Güneş, 2009). Erken yaşta sigara, alkol kullanan gençlerin suça eğilimi fazla olmaktadır. Ergenler, uyuşturucu maddeleri veya alkol kullanımını diğerlerine şiddet uygulamak için bir araç olarak görebilmektedirler (Işık, 2006). Ruh sağlığı problemleri hiperaktivite, mental retardasyon, özgül öğrenme güçlüğü, kaygı bozukluğu ile beraber şiddetle sonuçlanan davranışlarla ilişkilendirilmektedir.

(Ellickson ve Mcguian, 2000). Okutan ve diğerlerinin (2017) yaptıkları bir araştırmada riskli davranışa sahip ergenlerin deneyimledikleri çocukluk çağı travmaları ile psikiyatrik durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin kopması özellikle ihmâl ve istismarın ihmâl boyutunda yıpratıcı ve psikolojik sorunlara yol açtığı bulgularına ulaşılmıştır.

Görker ve diğerlerinin (2004) araştırmalarında kendi kliniklerine 1 yıl içinde başvuran ergenlerin başvuru şikayetleri ve bu süre içindeki tanıları geriye dönük incelenmiştir. Tüm bu vakalarda okul başarısında düşüş, agresyon, sosyal geri çekilme, tırnak yeme hem kızlarda hem de erkeklerde üst seviyede görülmüştür. Kızlarda kaygı ve depresyon bulguları fazla olup, erkeklerde dikkat eksikliği, hiperaktivite, yalan söyleme ve çalma davranışları görülmüştür. Akdemir ve diğerlerinin (2013) yaptıkları bir araştırmada Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Psikiyatrisi Anabilim Dalı'na kendine zarar verme sebebiyle başvuran kimlik bunalımının görüldüğü ergenlerdeki düşük benlik saygısı nedeninin eşlik eden ruhsal bozukluklar ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bu yapılan çalışmada kliniğe başvuran kendine zarar verme davranışı girişimi gösteren ergenlerin büyük bir kısmı kızdır.

2.2. Ergenlik Döneminde Gençlerde Görülen Değişimler

2.2.1. Fiziksel ve Cinsel Gelişim

Ergenlikte en dikkat çekici değişim bu dönemin en başında görülmektedir. Fiziksel değişime uğrayan ergenin yüz hatları, ses tonu ve diğer gözle görünen farklılar gözlenir. Kızların göğüs ve kalçaları genişler, erkeklerin sakalları gürleşip kasları güçlenir, omuzları genişler. İki cinsiyet için de yaşanan bu değişimler bazı fiziksel veya psikolojik rahatsızlıklar görülmesine sebep olabilir (Yöndem ve Güler, 2007).

Ergenlik döneminde başta biyolojik değişimlerin görülmesi ile birlikte fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal bakımdan birçok değişim yaşanmaktadır. En başta dönemin ilk özelliği olarak fizyolojik değişimin neden olduğu hormon salgılanmasının hızlanması gençler üzerinde enerji artışına yol açacaktır. Cinselliğe olan ilgi de bu döneme özgü özellikler arasındadır (Tamar, 2005). Fiziksel değişimler erken veya geç

bütün bireylerin yaşadığı fakat herkes üzerinde eşit olmayan etki göstermektedir. Bazı kişiler bu değişimlerin vermiş olduğu etkiyi hasarsız atlattığı bazıları ise çok zor geçirmiştir. Fiziksel değişimlerin görünürdeki etkisi bireyin bilişsel gelişimini üzerinde de etkili olmaktadır (Gül ve Güneş, 2009).

2.2.2. Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim ergenliğin zorlu süreçlerinden biridir. Yapılan araştırmalar sonucundan ergenlerin beyin hücrelerinin üretiminin devam edip pasif kalan bağlantıları kestiğini göstermiştir. Manyetik rezonans görüntülemeleri çevre uyaranlarının ergenlerin beyindeki farklı bölümleri aktive edip farklı bilişsel rolleri yerine getirdiğini ortaya koymuştur. Zihnin olgunlaşması diğer kişilerin düşüncelerini kabul edip onaylama, problemlere kolay çözüm üretebilmeyi de geliştirmektedir. Özellikle 13-19 yaşlar arasında ergenlerin bencil olmasıyla ilgili araştırmalar yapılmıştır. Ergenlikte ben konumunda olmak genel anlamda iki nitelik ile ilgili:

- (1) İçer kapanma duygusunda görülen artış (sanki hayali biri varmış gibi) ve
- (2) Kendisinin eşi benzeri yokmuş ve hiç kimse onu tahrip edemezmiş hissi (“bana hiçbir şey olmaz” düşüncesi)

Hayali biri varmış gibi düşünen ergenler kıyafet giyindikleri zaman yakışıp yakışmadığı kararsızlığı yaşayabilir veya kıyafeti leke olduğunda herkesin alay edip aşağılayacağı inancına kapılıp uzun süre boyunca endişelenebilirler. Diğerlerinin düşüncesini takıntı yapıp tedirginlik yaşayan ergen içine kapanıp çevresiyle olan bağını koparmak ister (Flannery, 2006: 103,105).

Ergenlik döneminde zihinsel olgunlaşma yürütücü fonksiyonlar içerisinde farklı çeşitlerde yeteneğin gelişmesini kapsamaktadır. Bu fonksiyonlar arkadaşlık ilişkileri, toplumsal çevrede ve daha karmaşık düşünmeyi gerektiren soyut düşünceye geçiş için kendini kontrol edebilme gibi yetiler edinebilmesi gerektirir. Piaget zihinsel oryantasyonun sosyal etkileşim yoluyla ve arkadaşlık sırasında kurulan diyalogların katkısıyla oluştuğunu ve sosyal zihinsel yetiyi ergenlik döneminin zihinsel gelişimine önemli etkisi olarak görmüştür. Piaget'nin düşünce ve zekâ gelişimi ile ilgili açıklamalarını içeren bazı araştırmalar soyut düşünme hızının 12 yaşından sonra

ortaya çıktığını gözlemlemiştir. Somut düşünme şekli yerini soyut kavramları ve sembolleri algılamaya bırakmaktadır (Pataki, 2007; Akt: Parlaz vd., 2012).

2.2.3. Psikososyal Gelişim

Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimsel değişikliklerle karakterizedir. Ergenlikte biyolojik gelişim; iskelet sisteminde hızlı büyüme ve cinsel gelişim ile, psikolojik gelişim ise; bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi özellikleriyle belirlenir. Sosyal olarak ergenlik, genç erişkin rolüne hazırlığın olduğu bir dönemdir (Derman, 2008). Bedeninde değişim yaşayan ergen bu değişimle mücadele ederken hem kendisine hem de yakın çevresine yabancılaşma hissi içine girecektir. Farklı zamanlarda gelişen bireylerin bazıları kendi yaş gruplarına göre daha farklı özelliklere sahip olduğu için suçluluk, utanma veya çevresinden soyutlanıp yalnız kalma gibi duygular yaşamaktadırlar. Bu bağlamda özgür olmak isteyen birey kendisiyle başbaşa olmak isteyip ailesinden uzaklaşırsa yalnızlık ve güvensizlik duygularına kapıldığını düşünebilir. Bu dönemde uyum ve denge içindeki çocuğun yerini zor beğenen ve ani reaksiyon gösteren ergen alacaktır (Ünalın vd., 2007).

2.2.4. Ahlâk Gelişimi

Çocuklar büyüyüp geliştikçe olgun düşünceler üretmeye ve çıkarım yapabilme yeteneğine sahip olurlar. Bu nedenle başka kişilere zarar vermemeyi, trafik kurallarını ihlâl etmemeyi, karşılıklı ilişkileri sürdürmenin gereği olan kuralları algılamaya başlarlar. Ergenlik döneminde idrak edebilme potansiyeli en yüksek seviyeye ulaşır. Bu bağlamda toplumsal problemi protesto edebilirler veya haksızlıklara karşı belli bir duruş sergileyebilirler (Gül ve Güneş, 2009). Ergenler zihinsel gelişim yönünden farklı ve soyut kavramlar döneminde buldukları için karmaşık problem çözebilme, diğer insanların farklı düşünceleri olduğunu anlayıp kabul edebilme gibi durumlarda daha fazla ahlâk duygusuna sahiptirler (Flannery, 2006).

Erickson'a göre; ergen bu dönemde duygu ve düşüncelerinde yaşadığı ani değişimler nedeniyle rol model alacağı davranış kalıplarını çevresinde görüp seçmeye başlar. Bu bağlamda toplum tarafından kabul görme ve onaylanmaya ihtiyaç duyduğu zamana paralel olarak yetişkin görevlerine hazırlanırken birtakım uyum problemleri

yaşar. Çevresinde bu rollere uygun kişiler varsa süreç kolay ilerlemektedir. Varlığının anlaşılması ve kanıtlanmaya duyduğu ihtiyaçla birlikte kendi yaşlarından oluşan sosyal gruplara katılır (Çamlıbel, 2012).

2.2.5. Duygusal Gelişim

Beynin gelişimi ergenlik döneminde hızlıca devam edip yetişkinliğe kadar sürer. İki durumla ilişkili olan benmerkezcilik içine kapanma duygusunun artması (hayali birinin varlığı) ve riski kolayca göze alıp kendisine bir şey olmayacağına inanması (kişisel söylem). Bir ortamda üstüne bir şey dökülen ergen bu durumu arkadaşlarının kendisiyle alay edeceği korkusuyla ilişkilendirir, bu endişe hali çoğu zaman başkalarının düşüncesini fazla önemsemek ile ilgilidir (Flannery, 2006). Ergenler, hormonlar dolayısıyla fiziksel değişime uğramaları sonucunda duygusal dalgalanmalar yaşayabilmektedir. Bazı zamanlarda mutsuz olan ergen bazı zamanlarda hislerini anlatamayabilir. Problemlerin üstesinden gelmeye çalışırken duygusal, sosyal ve zihinsel olarak gelişimlerine katkıda bulunmuş olurlar (Türnüklü ve Şahin, 2004).

2.2.6. Kişilik Gelişimi

Kişilik gelişimi, bireyin yapısı ve çevresi arasındaki etkileşim neticesinde kişinin fonksiyonlarının değişip artmasıdır. Ergenlik döneminin sonuna kadar devam etmektedir. Kişiliğin ancak duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki tutarlılık durumunda olduğu varsayılmaktadır. İçsel çatışmalar az ve tutarlı olduğunda zaman içinde değişimler yaşansa dahi kişilik esas özelliklerini sürdürmektedir. Çocuklar büyürken çevresel özellikler değişip anlam kazanırken aile etkisi azalır. Bunun yerine arkadaşların, okulun, öğretmenlerin ve sosyal düzen gibi psikolojik sosyal faktörlerin etkisi altına girebilmektedir. (Türker, Erişim: 28.12.19). Doğuştan elde edilen birtakım özellikler çevreden gelen uyarıların birbiriyle etkileşmesi sonucunda bireye ait kişilik oluşturmaktadır. Gelişim kuramcılarının birçoğu yaşamın ilk dönemlerinde kişiliğin oluştuğunu savunmuşlardır. Psikolojisi sağlam bireyler en temel ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken toplum içinde çatışma yaşamayan kişilerdir (Özdemir vd., 2012).

2.3. Akılcı Olmayan İnançlar

Akılcı olmayan inançlar 1950'nin başlarından şimdiye dek gelişmekte olan Bilişsel-Davranışçı yaklaşımlar arasında bulunan bir teori ve terapi şekli olan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi içinde varlığını gösteren bir yaklaşımdır. Bu kurama Albert Ellis liderlik etmiştir (Gençtanırım ve Acar, 2007). En az derecede kişisel iletişim problemlerinden çok ağır ruhsal çatışmalara kadar olan bütün düşünce sorunları Albert Ellis tarafından kendi kuramında akılcı olmayan inançlar şeklinde ifade edilmiştir (Türküm, 2003). Akılcı olmayan inançlar kendiliğinden belirir ve çoğunlukla fark edilmemektedir (Türkçapar, 2009). Bu inançlar gerçek dışı, koşulsuz ve kesin biçimde değerlendirilerek negatif duygular oluşturur ve genellikle kişiyi amacından uzaklaştırıp mutsuz olmasına sebep olur (Türkçapar, 2014).

Dryden ve Ellis'e göre (1988) akılcı olmayan inançlar psikolojik problemlere yol açmaktadır. Aynı zamanda bireyin yaşadığı kızgınlık, depresyon, öfke nöbetleri, kaygı gibi duyguların temelinde kişinin kendisine, diğerlerine aynı zamanda içinde bulunduğu dünyaya ilişkin olumsuz, akılcı olmayan inanç ve düşünceler neden olmaktadır. Bireyler tüm bu inançlar doğrultusunda sağlıklı davranışlarda bulunmaktadırlar (Akt: Çivitçi, 2014). Birey ergenlik aşamasındayken akılcı olmayan düşünceler eskisinden fazla boyuttur. Bunun sebebi ergenlerin başarısız olduklarında bir daha başarılı olamayacaklarını düşünecek kadar durumları felâketleştirmesi gibi akıl dışı inançlar geliştirmesidir. Soyut düşünceleri yeni gelişen ergen, akılcı olmayan inanç yönelimi içerisinde (Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011). Ergenlerde, çocukluk sonrası veya çocukluk dönemine ait akılcı olmayan düşünme biçimi regresyona uğrar gibi geriye dönüş tutum ve davranışlar olarak çok sık gözlenmektedir (Bernard, 1984; Akt: Çivitçi, 2006).

Ellis (1973) teorisinde odaklandığı “bir şey tehlikeli ya da tehdit edici görüldüğünde zihnini onunla meşgul etmeli ve kaygı duymalısın” şeklindeki akılcı olmayan inancın kaygıyı ortaya çıkardığını belirtmiştir. Kişi tehdit ve tehlikeli durumlarıyla başa çıkamayıp yetersizlik hissine kapıldığında görülen kaygı iki şekilde görülür: ilk olarak; birey rahat, sorunsuz bir hayatı olmasının bir zorunluluk olduğunu ve rahatsızlık verici durumların yarattığı huzursuzlukla baş edemeyeceğini düşündüğünde rahatsızlık kaygısı ortaya çıkar, ikinci olarak; bireyde sevgi ve kabul ihtiyacı bağlamında akılcı olmayan inançlar yaşanmasına neden olan benlik kaygısıdır

(Çivitçi, 2006). Başarı ve kabul görme isteğine dair akılcı olmayan inançlar benlik kaygısını, hayat şartlarının pürüzsüz ve mükemmel olması gerekliliği de rahatsızlık kaygısını ortaya çıkarmaktadır. Çocuk ve ergenlerde kaygı oluşturan düşünceler sosyal ortamlarda kabul ve yapılan herhangi bir iş sonucunda başarı arzusunu oluşturan akılcı olmayan inançları kapsamaktadır (Çivitçi, 2006).

Çocuk ve ergenlerde kaygının oluşmasına neden olan akılcı olmayan inançları Bernard (1990) şu şekilde sıralamaktadır:

1. Başkaları beni her daim sevip onaylamalı. Aksi halde değersiz bir insanımdır.
2. Hep başarmalıyım.
3. Başkalarının yanında alay edilmeye ya da utandırılmaya dayanamam.
4. Herhangi bir durumla başarılı olmak veya mücadele etmek bana göre gerçekleştirilemez bir şeydir.
5. Gelecek belirsiz olduğu için üzülmeliyim.

2.3.1. Akılcı Olan İnançlar ve Özellikleri

Ellis'e (1973) göre; akılcı olmayan düşünceler akılcı olan düşüncelerle değiştirildiğinde ise; bireyler daha sağlıklı duygular yaşayabilmekte ve daha sağlıklı davranışlar gösterebilmektedirler (Akt: Uygur, 2018). Dryden ve Neenan (2004) bireylerin psikolojik sağlığı için olmazsa olmaz akılcı inançların var olabilmesi için şu maddelere dikkat çekmektedirler:

1. Arzu edilenler doğrultusunda değişmesi mümkün alternatifler: Birey arzu ettiği bir şeyi fazla talepkâr olmadan elde etmek istiyorsa bunu esnek düşünerek gerçekleştirebilmektedir. Bu seçimler; bireyin kendi kendine (Bir şey iyi olacaksa bunu isteyebilirim fakat buna kendimi şartlandırmak zorunda değilim), diğerlerine (ben iyi davranılmayı hak eden biriyim fakat bana böyle davranmak zorunda değilsin) ve hayat koşullarına (düzgün ve adaletli bir hayatımın olmasını isterim ama maalesef hayatın arzu ettiğim şekilde olması zorunluluk değil) bağlı olabilir.
2. Felâketleştiren inancın aksine felâketleştirici olmayan inançlar: Değişebilir alternatifler başarısız olduğunda bu alternatiflerden oluşan düşüncedir. Örnek verilecek olunursa; "Her şeyin en iyisini yapmayı isterim fakat böyle bir koşul

yok. En iyisini yapamazsam bu hoşuma gitmez ama bu felâket demek değildir”; “Ben iyi davranılmayı hak ederim fakat bunu yapmak zorunda değilsin. Bana iyi davranmazsan bu benim şanssızlığım olur ama felâket olmaz.”; “Düzgün, adaletli dünyanın içinde yaşamak isterim ama buna sahip olmazsam ölmeyeceğim”.

3. Engellenmeye karşı düşük tahammülün alternatifi olarak engellenmeye karşı yüksek tahammül yansıtan inançlar: Engellenmeye karşı yüksek tahammülü yansıtan inançlar, tıpkı felâketleştirici olmayan inançlar da olduğu gibi, mutlak-değişmez olmayan tercihler başarılı olmadığında bu tercihlerden türetilen mâkul düşüncelerdir. Örneğin, “İyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok. İyi yapamadığımda bunu kabullenmek zordur, ama buna dayanabilirim ve bu dayanıklılık benim için değerlidir”; “Bana iyi davranmanı isterim ama böyle davranmak zorunda değilsin. Bana iyi davranmadığında buna tahammül etmek gerçekten zordur, ama buna dayanabilirim ve böyle davranmak benim için değerlidir”; “Dürüst ve adil bir yaşamım olmasını çok isterim ama ne yazık ki yaşamın istediğim biçimde olması gerekmiyor. Eğer yaşam haksız ve adaletsiz olursa buna tahammül etmek zordur, ama bu duruma katlanabilirim ve bu benim yararımadır”.
4. Değerini düşürücü inançlara karşı kabul edici inançlar: Kabul edici inançlarda, mutlak değişmez olmayan tercihler başarılı olmadığında bu tercihlerden türetilen aşırı olmayan düşüncelerdir. Örneğin, “İyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok. İyi yapamamış olmam benim başarısız bir kişi olduğumu değil, bu işi iyi yapamayan hata yapabilir bir insan olduğumu gösterir”; “Bana iyi davranmanı isterim ama böyle davranmak zorunda değilsin. Bana iyi davranmamış olman senin kötü bir kişi olduğun anlamına gelmez, bana karşı kötü davranan hata yapabilir bir insan olduğunu gösterir”; “Dürüst ve adil bir yaşamım olmasını çok isterim ama ne yazık ki yaşamın istediğim biçimde olması gerekmiyor. Eğer yaşam haksız ve adaletsiz ise sadece bu konuda böyledir ve dünyanın kötü bir yer olduğunu kanıtlamaz. Dünya pek çok iyi kimi zamanda kötü ve nötr olayların gerçekleştiği karmaşık bir yerdir”.

2.3.2. Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikoterapi

Ellis'e göre akılcı olmayan inançlar değiştirilebilir ve mücadele edilebilirdir. Bu noktada tedavi metotları farklılaşabilmektedir. Akılcı olmayan inançların temelini kişinin çocukluk zamanları, çevresi ve yakın çevresindeki kişiler oluşturmaktadır. Çok küçük yaşlarda yaşanan istenmeyen stresli ve yaşamımızı olumsuz etkileyen olaylar dünyayı, aynı zamanda kendimizi yanlış algılamamıza ve aşırı genelleme yapmamıza sebebiyet vermektedir (Ellis, 1998). Knaus'a (1977) göre akılcı olmayan inançlar en fazla Akılcı Duygusal Eğitim ile psikolojik zorlukların üstesinden gelmektedir. Akılcı Duygusal Eğitim okullarda uygulanması için ideal, öğretmen ve öğrenciler açısından anlaşılması kolay ve pratik bir yöntemdir (Akt; Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011).

2.3.2.1. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi

Akılcı duygusal davranış terapisi (ADDT) psikolojik dayanıksızlığa sahip danışanları olan terapistlere danışanlarını iyileştirmeleri için cesaret verir. Danışanları duygularının sorumluluğunu alma, kişisel çabaları ve psikolojik dayanıklılık konusunda güçlendirmeye teşvik eder. (Ellis ve Harper, 1997. Akt; Ellis, 2017)

ADDT'nin 10 temel ögesi vardır. Bunlar:

1. İnsanların duygusal tepkilerini ve davranışlarını yaratan durumların ne olduğu değil, bu durum ve olaylardan kişinin ne anlam çıkardığıdır. Bir başka deyişle insanlar sıkıntılı bir durum karşısında gerçekçi düşünmediklerinde sağlıklı duygular geliştirirler.
2. ADDT insanların yaşamlarını ve yönelimlerini bütüncül bir şekilde ele alır. Dolayısıyla insanların duygu, düşünce ve davranışlarının birbirine bağlı olduğu gerçeğini ortaya koyar. Düşünceler ne kadar sağlıklı olursa duygular da sağlıklı olup sonuç olarak ortaya çıkan davranış tecrübeleri artacaktır.
3. ADDT farkındalıkla insanların seçim yapabileceğine dikkat çekmektedir. Başka bir deyişle, insanlar mutsuzluğu veya acı çekmeyi de seçebilir, mutluluğu veya memnuniyet duymayı da seçebilirler.
4. ADDT gerçekçi veya gerçekçi olmayan düşünceyi açıkça ayırt edebilmektedir.
5. ADDT sağlıklı ve sağlıklı olmayan duyguları açıkça ayırt edebilmektedir. Bu anlamda "olumsuz" kötü olan, yenilmez, acı verici demek değildir.

6. Biliş ve davranışlara odaklanırken, terapinin ve iyilik durumunun duygusal unsuruna dikkat çeker.
7. Ödevler, ADDT'nin gerekli ve önemli parçasıdır ve birçok ADDT tekniği tarafından bilişsel duygusal ve davranışsal açıdan tercih edilir.
8. ADDT üç uygulamanın önemini vurgulamaktadır. Bunlar; koşulsuz kendini kabul, koşulsuz başkasını kabul, koşulsuz yaşamı kabuldür. Koşulsuz kendini kabul; bireyin iyi performans gösterip göstermediğine bakılmaksızın kendine saygı göstermesiyle oluşur. Koşulsuz başkasını kabul; alçakgönüllük ve şefkat ile birlikte her insanın yanılabilir ve kusurları olduğu gerçeğini varsayar. Koşulsuz yaşamı kabul; iyi ve kötü yönleriyle yaşamı kabul etmek, değiştirilmesi mümkün olmayanları nezaketle kabul etmekten geçmektedir.
9. ADDT bireyin hayatını ve hayatının felsefesini ele almaya çalışır. Yalnızca bireyin semptomlarına odaklanmak yerine kişinin yıkıcı inançları ve taleplerinin değiştirilmesini hedeflemektedir.
10. Terapistleri danışanların hedefleri konusunda pratik yapmaya teşvik eder. Bunu yapan terapistler güçlü ve ilişki kuran bir yaklaşıma sahip olduklarında ADDT yaklaşımı daha fazla güvenilir hale gelecektir (Ellis, 2007).

2.3.3. Akılcı Duygusal Davranış Terapisinde Kullanılan Yöntemler ve Teknikler

Bireyler dürüst olma, anlayış ve sevgi gibi istenen, hoş görülen fikirler edindiği gibi bunların tam tersini de edinebilmektedirler. Akılcı olmayan inançlar çocukluk zamanlarında birey için önem arz eden kişiler tarafından öğrenilir ya da kendilerince sahip olunmaktadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), bireylerin hem akılcı hem de akılcı olmayan diğer bir deyişle mantık dışı düşünme şekli ile doğduklarını düşünmektedirler. Bireylerin dürüstlük, hoşgörü gibi olumlu düşünceler yanında hoşgürsüzlük, adaletsizlik düşmanlık gibi olumsuz düşüncelere de yatkınlıkları bulunmaktadır. Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre mantıkdışı (akılcı olmayan) düşünceler kişiler tarafından çocukluk döneminde kendileri için önemli bireylerden öğrenmektedirler veya kişiler bu düşüncelere kendi kendilerine de sahip olabilmektedirler. Psikolojik rahatsızlıkların temelinde bireyin akılcı olmayan düşüncelerinin var olması yatmaktadır (Corey, 2008).

2.3.3.1. ABC (DEF) Modeli ve Akılcı Olmayan İnançların Tartışılması

ADDT terapisinde basit bir model kullanılmaktadır bu model ABCDE modelidir. A, insanın hayatındaki şanssız bir olaydır ve bu olay duygusal ve davranışsal bir tepki sonucunda görülmektedir. B, kişinin sahip olduğu inanç sistemidir ve bu inanç sistemi A'ya verilen yanıtı yüksek düzeyde belirleyip düzenlemektedir. C noktasında A ve B'nin istenmeyen, rahatsızlık verici neticeleri bulunmaktadır. ADDT'nin çoğu tartışmasında, C (sonuçları) duygusal tepkileri ifade eder (Ellis ve Abraham, 1994).

ADDT psikolojik sorunların ABC modeline ilaveten D, E, F aşamalarını da ortaya koyarak modeli bu sayede daha kapsamlı hale getirmektedir. D aşamasında kişi akılcı olmayan inancı ile aktif tartışması sırasında kendine birtakım sorular sorarak inançlarının gerçekçi olmadığı ve kanıtlanamayacağını, onları değiştirebileceğini düşünmeye başlamaktadır. E, bireyin akılcı olmayan inancı ile tartışıp yerine etkili düşünce ve davranış stilini koyacağı aşamadır. E özümsemeye hazır yeni bakış açılarıdır. Birey kendine, diğerlerine ve içinde bulunduğu dünyaya dair bakış açısını temelden değişime uğratacak ve kaygı, depresyon, öfke, kendini küçümseme gibi duygulara daha az sahip olacaktır (Ellis, 1973). F, duygudurumun oluşması ve sağlıklı olmayan duyguların yerine sağlıklı duyguların hissidir (Corey, 2001).

Akılcı olmayan inançlarının (B) aktif tartışmasını (D) içeren durumda danışan ilk adımda sorun içeren durumunu bulur ve bir sonraki adımda inanca dönüştürdüğü düşüncesine odaklanmaktadır. Bu durum danışanların herhangi bir problemle karşılaştıklarındaki duyguları hakkında konuşmaları yoluyla gerçekleşmektedir. Rahatsızlık veren duygular belirlediğinde terapist danışana akılcı olmayan inançları (B) aktif tartışma (D) ile nasıl çözeceğini gösterecektir. Buna göre; “Her an başarılı olmalıyım şanssızlık beni hiç bulmamalı” gibi bir düşünceye cevap olarak; “Her an başarılı olmayı isterdim fakat doğal süreçte birçok zorlukla karşılaşabilirim ve bu çok normal” gibi bir karşılık aktif olarak tartışmaya verilebilecek örnektir. Bir başka örnekte ise “Şu an yaşadığım bu stres beni öldürecek” gibi bir düşünceye verilebilecek cevap “Yaşadığım bu durum can sıkıcı olabilir ama korkunç değil, bu stres karşısında öleceğime dair bir kanıt yok, buna rağmen mutlu olabilirim” gibi yapılacak aktif tartışma problemin çözümüne kolaylık sağlayacaktır (Ellis ve Abraham, 1994).

2.3.3.2. Akılcı- Duygusal Eğitim

Akılcı duygusal eğitim, ergenin kendini tanımasını, biliş ve davranışlarının değişimine yardım eden rasyonel veya bilimsel düşünceler geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Rol alma, risk alma çalışmaları, ev ödevleri öğrencileri akılcı duygusal tanımlar ve kazanımlarla buluşturması geleceğe yönelik sorunların ortadan kalkmasında kullanılabilir. Bu eğitim hem sınıf gibi geniş gruplar hem de daha minimize gruplar veya bireysel terapilerde kullanılmaktadır (Vernon, 1990).

Akılcı duygusal eğitimin 3 temel varsayımı bulunmaktadır: ergenler bu eğitimi öğrenebilirler, gerçek koşullara benzeyen ortamlarda bu eğitimin becerileri uygulanabilir ve baş etme becerilerini günlük yaşamda kullanabilirler (Knaus, 2004).

2.3.3.3. Akılcı İçsel Konuşmalar

Terapist ve danışanın iş birliği içerisinde ortaya çıkar, danışanın duygu yoğunluğunun yüksek olduğu durumlarda danışanın bu ifadeleri prova edip kullanması durumunda gerçekleştirilir. Özellikle bu ifadelerin danışanın sekiz yaş altında olduğu durumlarda tercih edilir. Küçük çocuklarda akılcı düşünce veya akılcı olmayan düşünce kavramlarının yerine terapist tarafından kırmızı ışık ve yeşil ışık kavramları veya olumlu düşünce ve olumsuz düşünce kavramları belirlenir. Sekiz yaş üstü çocuklarda akılcı içsel konuşmalar, terapist ve danışan arasında konuşulup tartışıldıktan sonra karar verilerek geliştirilir. Bu teknik aynı zamanda ergen danışanların yeni akılcı inançlar edinmesini de kolaylaştırır. Örneğin; değersizlik duygusu yaşayan ve bu duyguyu değiştirmeye çabalayan bir ergenin içsel konuşması; “her zaman her şeyde başarılı olmayabilirim, elimden gelenin en iyisini yapıyorum, herkesin beni sevmesine beğenmesine ihtiyacım yok” şeklinde olabilmektedir (Bernard vd., 2006).

2.3.3.4. Davranış Provası ve Rol Oynama

Danışanlar gerçek hayatta herhangi bir güçlkle karşılaştıklarında eski akılcı olmayan inançlarına veya akılcı olmayan içsel konuşmalarına dönebilmektedirler. Bu durumlarda rol oynama ve bilişsel davranış provası yöntemlerini kullanmak bu beceriyi gerçek hayatlarında kullanmalarına yardımcı olacaktır. Örneğin; arkadaşı kendisine kötü davrandığı için öfkelenen danışana yardımcı olan bir terapist, kendisini

rahatsız eden kişiyi danışanın oynamasını ister, terapistin kendisi ise danışanın rolünü alır. Terapist prova sırasındaki akılcı içsel konuşmalarını sözel olarak ifade edip şöyle söyler: “böyle davranması hoşuma gitmiyor ama buna dayanabilirim, bu benim hayatımdaki en kötü şey değil, o da tamamen kötü biri değil ben de bundan dolayı kötü birisi değilim “. Bir sonraki aşamada danışan ile rolleri değiştirir ve danışan akılcı içsel konuşmalarını içselleştirene ve öfke duygusunu kontrol edene kadar teknik sürdürülür. (Bernard vd., 2006).

2.3.3.5. Ev Ödevi

Öğrencilik hayatı düşünüldüğünde kulağa hoş gelmeyen çağrışımlar yaptığı için bazı uygulamacılar ev ödevi yerine “kendi kendine yardım çalışması” demeyi tercih etmektedirler. Ev ödevinin bazı özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bu özellikler tutarlılık, anlaşılabilirlik, düzenli izlenebilir olma ve etkililiktir. Danışanın amaçlarına uygun ve danışanın zamanını fazla almayacak ödevler verilmelidir. Danışanın ödevini yapmasına engel oluşturacak sorunlar ortadan kaldırılmaya çalışılmalıdır (Walen vd., 1992). Ev ödevleri seanslardaki uygulama ile aynı özelliklere sahip olmalıdır. Ev ödevi hakkında net bilgi verilmeli çocuk tarafından anlaşılmalıdır. Düzenli verilmesi ve düzenli takibinin yapılması gerekmektedir. Terapist danışandan küçük adımlardan ziyade büyük adımlar atmasını bekler. Çocuk ve ergen danışanın gelişimine uygun olarak düzenlenmesi, danışanın motivasyonunun arttırılması, başarı olacağına dair algısının yüksek tutulması etkili olacaktır. Ev ödevleri kimi zaman akılcı düşüncüyü ortaya çıkaran şarkı sözü veya hikâye tarzında olurken, kimi zamanda akılcı düşüncüyü seans dışında hayal etme tarzında uygulanabilmektedir (Türküm vd., 2014).

2.3.3.6. Duygu Termometresi

Danışanların çoğu, olaylara (A) olan düşünceleri ve inançlarından (B) çok bu düşüncelerin neden olduğu duyguların (C) farkındadırlar. Çocuk ve ergenler ile çalışıldığında duyguyu somutlaştırmak için duygu termometresinden yararlanılır (Bernard ve Pires, 2006). Duygu termometresine bir örnek verilecek olunursa; akılcı olmayan inançlarla ilgili yapılan çalışma sırasında danışandan duygusuna 1 ve 10 arasında puan vermesi beklenir. Çalışmanın başında danışanın önce sorun yaratan olayı anlatması istenir. Daha sonra olay sırasında beliren duygusunu ve bu duygunun

düzyini derecelendirmesi istenir. Bir sonraki aşamada danışandan hayal kurarak bu duyguyu azaltması istenir (Türküm vd., 2014).

2.3.3.7. Felâketleştirme Ölçeği

Bireyler çoğu zaman başına gelen olumsuz, istenmeyen olayları felâketleştirip olduğundan fazla büyütme eğilimde olabilmektedir. Örneğin; sınavdan düşük not alan öğrenci bir daha hiçbir sınavdan yüksek puan alamayacağı gibi bir yargıya varabilir. Felâketleştirmeye dair en etkili yöntemlerden birisi; felâketleştirme ölçeğidir. (Bernard, 1990). Bu ölçek için bir kâğıda dikey bir çizgi çizilir ve çizgiler üzerine bazı dereceler (%100 en üst kısımda, %90, %50, %10 en alt kısımda olacak şekilde) yerleştirilir. Danışanın bir arkadaşının kendisine yönelik davranışlarından memnun kalmadığına dair düşünceleri olduğunu düşünülürse; akılcı olmayan inancın tartışılmasından önce danışanın kendisini çok kötü hissettiğini düşünüp bunu tabloda hangi kısma yerleştirmek istediği sorusu sorulur. Daha sonra danışandan daha felâket bir durumu (sevdiği birinin ölmesi gibi), kötü olabilecek durumları (hasta olması, sınava geç kalması gibi), son olarak daha az kötü durumları (az miktarda parasını kaybetmesi, arkadaşına olan borcunu unutması gibi) durumları düşünüp yazması beklenir. (Bu durumların danışanın yaşı gözönüne alınarak yapılması gerekiyor). Bu aşamalardan sonra danışan önceki felâket olarak gördüğü olayı hatırlaması istenir (arkadaşının hoşuna gitmeyen muamelesi). Eğer danışan o sırada ölçekte daha düşük dereceye yerleştirirse inancını yeniden yapılandığı anlaşılıp duygusunun olumlu yöne ilerlediği gözlenir. Sonuç olarak danışan olaya “dalga geçilmek hoş değil fakat bu başıma gelecek en felâket bir şey de değil” gibi bir içsel konuşma geliştirir (Türküm vd., 2014).

2.3.3.8. Utancın Üzerine Gitme Egzersizi ve Risk Alma

Bu teknik sırasında terapist danışanın kendisine utanç veren bir şeyi düşünüp yapmaktan kaçındığı şeyi yapmasını bekler. Böylece danışan yapmaktan kaçındığı şeyi yaptıktan sonra dünyanın sonunun gelmediğini anlayacak ve terapist danışanın değersiz olmadığını danışana farketirmiş olacaktır. Bu tekniğe benzer diğer bir teknik ise risk almadır. Gerçekte tehlikeli olmayan fakat danışanın tehlike olarak algıladığı

davranış yeniden yapılandırılır. Özellikle sosyal yaşamdaki riskleri almaya ve kendilerini zorlayıp kaçındıkları riskleri gözden geçirirler. Mükemmeliyetçiliğe sebep olan ve başarısızlık kaygısı yaşanan olaylara yönelik danışanın başarısız kılındığı birden fazla alıştırmalar yapılmaktadır. Bu tekniğin gerekçesi; danışan başarısızlığa uğramadan o olaya dair inancı ve kaçınma tepkisi değişmeyecektir. Diğer bir deyişle, danışanın korku duyduğu durum üzerine çalışması zor olacaktır. Bu bağlamda terapistin, danışanın başarısızlık duygusunu yaşamasını istediği alıştırmaların iki tür amacı vardır: bunlardan ilki; yaşantılar öğrenilir, ikincisi ise; korku duyulan duruma karşı duyarsızlaşma başlar (Walen vd.,1992).

2.3.3.9. Mizah

ADDT yaklaşımını kullanan bir terapistte bulunması gereken başlıca özelliklerden biri alaycı olmayan bir mizah duygusuna sahip olmaktır. Özellikle felâketleştirme gibi durumlarda danışana gerçek olmayanı göstermek için mizah etkili bir yöntemdir. Örneğin, danışanın “matematik dersinden düşük not alırsam buna dayanamam” demesine karşılık veren terapist; “haklısın bu bir felâket o kadar korkunç durum ki düşünmek istemiyorum” gibi mizahi cevabı karşısında danışan kendisinin gerçekten öyle mi ifade ettiğini anlamak ister. Bunun karşılığında terapist; “eğer iyi olmak zorunda olmak gibi düşünceden kurtulursan yalnızca iyi olmayı istediğinde rahat ve daha iyi olabileceğini göreceksin” karşılığını verir (Wilde, 1992).

2.3.3.10. Gevşeme Egzersizleri

1900’lü yıllarda Jacobson’un ani sesler karşısında irkilme gösteren deneklerin diğer deneklere göre gerginliğinin az olduğu görülmüştür. Bu yöntemin esas alındığı nokta kişilerin aynı anda hem gergin hem de gevşemiş olamayacağı yönündedir. İlk olarak progresif kas gevşeme egzersizi olarak bilinen bu yöntemle kişilerin bacak, kalça, kol, omuz, boyun ve yüz kaslarının sırayla gerilip gevşetilmesi öğretilmiştir (McGuigan ve Lehrer, 1993; Akt: Çenesiz, 2015). Gevşeme tekniklerinden Uygulamalı Gevşeme, Aşamalı Gevşeme, İpucu Kontrollü Gevşeme, Farklılaşmış Gevşeme ve Hızla Gevşeme tekniklerinin amacı en kısa sürede kişinin bedenindeki gerginliği fark edip bu gerginliği azaltacak duruma yardımcı olmasını sağlamaktır.

Başka bir deyişle gevşeme yeteneği kazandırmaktır. Birden fazla durum sırasında kolay şekilde uygulanabilir. Kişinin bu yeteneği kazanması için hem belirli zaman ayırması hem de bu zaman içinde sürekli pratik yapması gereklidir (Öst, 1986, Akt: Yıldırım, 1991).

2.3.3.11. Etkili Diyalog Tekniği

Bu teknik, yaratıcı biçimlerde kullanılmaktadır. Danışan hem akılcı olmayan düşüncelerini ifade eder hem de bu ifadeleri yer değiştirerek akılcı olmayan düşüncesiyle karşı karşıya gelir. Bu yöntemle ilgili bir örnek verilecek olunursa; danışanın akılcı olmayan inancı, matematik dersinden hiçbir şey anlamadığı olduğunda hemen yer değiştirmek için diyalog kurmaya başlar, akılcı inanç gelir ve şöyle söyler: bazen davranışlarım hoş olmayabilir ama insanım hata yapabilirim”. Bunun arkasından akılcı olmayan inanç gelir ve şöyle söyler: “hiç kimse benimle birlikte olmak istemeyecek”, hemen arkasından tekrar akılcı inancı olan; “kimsenin beni kabul etmediği durumlarda da hayatta kalmaya devam edeceğim” gibi bir inanç gelişir (Wilde, 1992).

2.3.3.12. Pasta Dilimi Tekniği

Pasta dilimi tekniği danışanların akılcı olmayan inanç ve tutumlarının ne düzeyde gerçekçi olup olmadığını test edip düşünce tarzlarını yeniden yapılandırmak için kullanılır. Bir olayın nedenini araştırırken, kişinin olay üzerindeki sorumluluğunu anlamaya çalışırken, olay sonucu felâketleştirme yapıldığında bunu değiştirmeye uğraş verirken kendisini etiketleyen danışanlar ile yapılan terapilerde sıklıkla kullanılmaktadır. Bu teknik sayesinde danışanlar olaylara geniş perspektiften bakıp objektif değerlendirme yapabilmektedir. Bunun sebebi, danışan dış dünyayı sadece kendi bakış açısından değerlendirip nesnel olarak anlamlandıramayabilir. Teknik kullanılırken daire grafiğine problemleri duruma neden olabilecek maddeleri yerleştirmeleri beklenir. Danışan olaya neden olabilecek maddelerin hangi düzeyde olduğunu belirledikten sonra grafikte belirli bölümü işaretlemektedir. Sonuç olarak danışan olaya ait sorumluluğun ne düzeyde olduğunu tekrar değerlendirme fırsatı bulmaktadır (Kahraman vd., 2016).

2.3.4. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Dılmaç ve Yücesoy'un (2019) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmaya göre; öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının artmasının sosyal görünüş kaygısına yol açtığı görülmüştür. Yine aynı araştırmada öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının artması ile sahip olunan değerlerin azalacağı sonucu bulunmuştur. Gül'ün (2016) yaptığı bir araştırmada, ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın akılcı olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisini araştırılmış ve elde edilen sonuç; ergenlerin fonksiyonel olmayan tutumları ve bilişsel çarpıtmaları arttıkça sosyal görünüş kaygısı seviyelerinde yükselmekte olduğudur. Küçük ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırmada, akılcı olmayan inançlar ve depresyon arasındaki ilişki araştırılmış sonuç olarak akılcı olmayan inançların depresyon ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kumcağız (2000), 386 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada olumsuz otomatik inançlar ile öğrencilerin savunma mekanizmaları ilişkisini incelemiş ve bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Fakat; öğrencilerin olumsuz otomatik inançları ile olayları tersine ve kendine çevirme savunma mekanizmaları arasında bir ilişkiye rastlamıştır.

2.3.5. Akılcı Olmayan İnançlar ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Kamae ve Weisani (2014) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada akılcı olmayan inançlar ve sosyal kaygı arasında anlamlı ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Morris (1992) 281 ergen öğrenci ile yaptığı bir çalışmada, lider özelliğe sahip öğrenciler ile tehlikeli davranışlar sergilemeye eğilimli, okulu erken bırakan öğrencilerin; akılcı olmayan inançlarını ve geleceğe yönelik bakış açılarını çeşitli faktörlere göre gözlemlemiştir. Bu araştırma sonucu; lider özelliğe sahip ergenlerin akılcı olmayan inançlarının diğer tür öğrencilere göre anlamlı derecede az bulunmuştur. Bridges ve Roig (1997), akademik ödevleri geç yapma ve akılcı olmayan inançları inceledikleri bir araştırmada toplam 195 üniversite öğrencisi ile çalışmış ve araştırmanın sonucu, akılcı olmayan inançların boyutu olan problemden kaçınma ile ödevlerini erteleme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur (Akt: Arslan, 2009).

2.4. Sosyal Kaygı

Sosyal beceriler içerik bakımından sosyal etkileşimin başlatılıp sürdürülmesi, arkadaş grubuna ait olmak, fikirlerini ve hislerini kolayca sunmak ve stresle başa çıkabilmeyi kapsamaktadır. Tüm bu becerilere sahip olması için ergenin öncelikle hem sosyal hem duygusal gelişim aşamasını sağlıklı şekilde tamamlaması gereklidir (Genç, 2005). Topluluk içinde kolayca sıkılan, utanan, çekinen kişiler diğer insanlarla bir arada bulduklarında rahatsızlık duyarlar (Bacanlı, 1999). Hızla değişen kültürel ve teknolojik alandaki gelişmeler ve böylece her gün değişen kişilerarası ilişki ve beklentiler uyum sağlamaya yönelik kaygıyı doğurmaktadır. Özellikle modern yaşamın sonucu olarak algılanan yalnızlık ve yalnız olma arzusu kişilerarası ilişkilerde önemli problemlere neden olmaktadır. Bu problemlerden biri; bireyi hem sosyal hem ruhsal açıdan etki altına alan sosyal kaygıdır (Kalkan, 2008).

Sosyal kaygı (anksiyete/fobi) DSM-1'te "bireyin tanımadığı kişilerle karşılaştığında veya diğerlerinin kendisini izleme şüphesinin olabileceği, bir veya birden fazla davranışı ortaya koyacağı durumdan duyulan belirgin korku ve kişinin küçük düşeceği, utanç hissine kapılabileceği şeklinde davranacağından korkma" biçiminde tanımlanır (Apa, DSM-IV, 2013). Başka kaygılardan ayırıcı özelliği; sosyal kaygı hem gerçek hem de gerçek dışı (hayali) sosyal ortamda insanlar tarafından değerlendirilmenin yapılacağı veya bu ihtimalin olabileceği şeklinde ortaya çıkar. (Leary, 1983; Leary ve Kowalski, 1995; Schlenker ve Leary, 1982; Sanders, 2003; Türkçapar,1999). Birtakım sorumlulukların sahip olunması gereken ergenlik döneminde sosyal kaygı oldukça fazla görülür. Ayrıca sosyal kaygı ergenlik dönemi dahil olmak üzere yetişkinlik dönemine kadar devam eder ve birçok probleme yol açabilir (Albano ve Hayward, 2004; Akt: Öztürk vd., 2005). Sosyal kaygının bozukluk olarak belirlenmesi kişinin yaşamış olduğu duygusal problemin düzeyinin farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu yaşayan kişi o sırada yaşadığı sorun neyse onu sık ve şiddetli yaşamaktadır (Turner vd., 1986). Sosyal kaygıya sahip kişiler genellikle kendilerine güvenmeyen, benlik saygısının azlığı veya yokluğu, kabul görmeyecekleri endişeleriyle tanımlanırlar. Yalnız olduklarında veya tehlike algılamadıklarında kendileriyle ilgili değerlendirmeleri olumludur. Özellikle ergenlerin başkalarıyla tatmin edici ilişki kurabilmek, kendisini iyi biçimde ifade

etmek, günlük hayatına ve iş hayatına hazırlanabilmek adına sosyal beceriler kazanmış olmaları gerekmektedir (Clark ve Wells, 1995; Akt: Eren, 2006).

Ergenlik döneminde bağımsız olma isteği ve bireyin kendisini kanıtlama çabaları ile uğraş vermesi dikkat çekmektedir. Özellikle sosyal ilişki kurmak ve diğer insanlar üzerinde iyi bir izlenim bırakmak ergen için çok kıymetlidir. Bu yüzden ergenin kendisinden beklentisi yükselir. Eğer bu beklenti gerçekleşmezse gelecek algısı olumsuzlaşarak sosyal kaygıya kapılır (Bayramkaya vd., 2005). Anne babalar çocuklarına karşı bazen istemli bazen istemsiz farklı davranışlarda bulunmaktadır. Buna örnek verilecek olunursa; ailede sevilen bir çocuk varken diğer çocuk baskı altında olabilmektedir ya da kimi çocuklar koşulsuz olumlu kabul edilirken ailenin diğer üyesi olan başka çocuğa anlayış gösterilmez. Bu tür durumlarda çocuk kişiliğini olumlu doğrultuda geliştiremez ve sosyal gelişimi sekteye uğrar (Yavuzer, 1979).

2.4.1. Kuramsal Yaklaşımlar Açısından Sosyal Kaygının İncelenmesi

Sosyal kaygının karmaşık bir durum olmasından dolayı çeşitli nedenleri vardır ve bundan dolayı bireylerin sahip oldukları sosyal kaygının sebebini bulmak zor olabilir. Bu bağlamda sosyal kaygıyı açıklayan birden fazla yaklaşım vardır. Kişiyi özgü durumlar, geçmiş deneyimler, kaygının ortaya çıktığı yer ve kaygıyı yönetebilme becerisinin eksikliği gibi detaylar sosyal kaygının açıklanmasına yardımcı olmaktadır (Öztürk, 2014).

2.4.1.1 Sosyal Kaygının Bilişsel Yaklaşım Açısından İncelenmesi

Bu yaklaşıma göre kişide var olan düşünce, inanç ve durumları algılama yapılarının sosyal kaygının artmasına sebep olabileceği düşünülmektedir. Bilişsel yaklaşım; düşüncenin yanlış eğilimde olmasını sosyal kaygının esas noktası olarak görmektedir. Yanlış düşünce şekli olumsuz duyguyu ve davranışı doğurmaktadır. Bireyin bilişsel şemasındaki bir hata, sosyal kaygıyı ortaya çıkarmaktadır. Yanlış inanca sahip birey, bir deneyime sahip olduğunda bu deneyimin sonucunda kendisini tehlikede hissedip sosyal kaygıyı oluşturmaktadır (Beck ve Emery, 1985).

Beliren kaygı durumları, olumsuz inançları daha fazla güçlendirip kişinin daha fazla probleme sahip olmasına neden olur böylece sosyal performansı ve diğer kişilerle olan ilişkisini sekteye uğratar. Sosyal kaygı yaşayan bireyler sosyal ortamlarda kendilerini tehlikede hissederler. Sosyal performansa ilgi duymaları mükemmel ve hatasız konuşmaları gerektiğine aynı zamanda zekâ seviyesi yüksek ve başarılı görünmeye çalışırlar. Bunun sonucunda bu kişiler sosyal ortamlarda bulunduğu başkalarının kendilerini yeterince beğenmediği ve istemediği gibi düşüncelere kapılırlar (Türkçapar, 1999).

2.4.1.2 Sosyal Kaygının Davranışsal Yaklaşım Açısından İncelenmesi

Bu yaklaşım sosyal kaygının öğrenilmiş davranışlar sonucu ortaya çıktığını savunur. Kişi şartlanma sırasında ya da bilgi paylaşımı esnasında sosyal kaygıyı öğrenir. Günlük yaşamında kaygı veren bir sosyal durum karşısında kaygılandığına dair ilk belirtiler ortaya çıkar. Bundan dolayı istenmeyen sosyal duruma karşı birey koşullanacak ve bu durum devam ettiği sürece kaygı yaşanacaktır. Böylece şartlanmış durumlarda istenmeyen olumsuz deneyimden kendisini korumak isteyen birey kaçınma davranışı gösterecektir. Yaklaşım alma yolunda kişi çevresinde kendisi için önemli kişileri gözler ve davranışı öğrenir. Başkasının yaşadığı kaygıyı gözlemleyip veya başka kimselerden sosyal durumlara yönelik hatalı bilgi alması aynı durumlarda bireyin sosyal kaygısının başlamasına sebep olabilecektir. Bilgi paylaşımında tutum doğrultusunda sosyal ortamların tehlike oluşturduğu aktarılmakta ve sosyal kaygı oluşmaktadır (Türkçapar, 1999).

2.4.2. Sosyal Kaygının Akılcı Olmayan İnançlar ile Bağdaştırılması

Akılcı olmayan inançların yol açtığı tepkilerin değerlendirilmesi ve azaltılması yoluyla ortaya çıkan kuralları uygulayan kişiler karşılarındaki kişilerin kendilerini değerlendireceği davranışlar hakkında ve o kişilerin de kendilerine yönelik tutum ve davranışlarını değerlendirerek yorum yapmaktadırlar. Eğer kişi “yetersizim” inancına sahip ise, kendine ilişkin bu olumsuz algısı gerçekleştireceği eylemin sonucunun da kötü olacağı yönünde olacaktır. Sonuç başarı dahilinde olsa bile akılcı olmayan inancı kendisini yetersiz olarak algılamasına neden olacaktır. Bu algı bireyin içinde bulunduğu ilişkilerde olan ve halihazırda kurulabilecek ilişkiler ve doğacak durumlar

hakkında çarpıtılmış çıkarımlar yapmasına ve sosyal kaygı artışına sebep olacaktır (Gümüş, 2006). Bireyin erken dönem uyumsuz şemalarının devam etmesi halinde yaşanması muhtemel duygu düzenleme sorunlarının birleőmesi ile birlikte sosyal kaygı görülebilmektedir. Örnek verilecek olunursa; kişiler erken dönem uyumsuz őemalardan kaçmak yoluyla sosyal ortamlara girmek istemeyip, becerileri ile ilgili başarısızlık algısı yaşayabilir, kaygıyla başa çıkamayacaklarını düşünebilirler. Bu durumda sosyal kaygı artar ve sosyal fobi belirtileri ortaya çıkmaktadır (Eldoğan ve Barışkın, 2014).

Bilişsel model; sosyal kaygı oluőumunun esas noktasını sosyal kaygıya sahip kişinin bilişsel çarpıtma eğilimlerinin, fonksiyonel olmayan tutumlarının ve olumsuz otomatik düşüncelerinin var olduğunu belirtmektedir (Smiths vd., 2006; Akt: Karabacak vd., 2015). Kişide bulunan akılcı olmayan inançların, sosyal ortamda bilişsel çarpıtmalar oluşturması ve bu çarpıtmaların kendi içinde bir görevi bulunmaktadır. Dolayısıyla bu süreç içerisinde ortaya çıkan tüm tutumlar, kişinin sosyal aktivasyonunu etkilemekte, kendisini yetersiz ve değersiz hissedip her türlü sosyal konumda bu süreci tekrar yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu durumun akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmaların sürekli bir arada bulunup birbirlerini etkilemelerinden kaynaklandığı düşünölmektedir (Kalkan, 2008).

2.4.3. Sosyal Kaygı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de Bayramkaya ve diğerlerinin (2005) yaptığı bir araştırmada ergenlerin sosyal kaygı yaygınlığı %14,4 olarak gözlenmiştir. Ülkemizde Hamarta ve Demirtaş’ın (2009) yaptıkları bir araştırmaya göre utangaçlık ile akılcı olmayan tutumların onaylanma ihtiyaçları arasında pozitif yönde anlamlı biri iliőtki olduğu sonucuna ulaőtılmıőtir. Ülkemizde yapılan başka bir araştırmada ise, fiziksel görünüşün başkaları açısından değerlendirilme endişesi olarak tanımlanan ve sosyal kaygının bir çeőtidi olan sosyal görünüş kaygısı ile akılcı olmayan inançlar arasındaki iliőtki incelenmiőt ve üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançları arttıktça, sosyal görünüş kaygılarının arttığı sonucuna ulaőtılmıőtir (Yücesoy ve Dilmaç, 2019).

2.4.4. Sosyal Kaygı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yapılan birçok araştırmaya göre sosyal kaygının başlama yaşı 13-14 yaşları arasında olduğu gözlenmiştir. Ergenlik dönemi sosyal kaygının en çok görüldüğü dönemdir. Sosyal kaygı ergenlik döneminde bireyi birçok yönden olumsuz etkilemektedir. Bu etkiler; yeni arkadaşlıklar edinme, sosyal ilişki ve etkileşim yeteneklerini kazanma, bireyin deneyerek hayatı öğrenmesini engelleyebilmektedir. Fenigstein ve diğerleri (1975); ebeveyn tutumları (otoriter, ihmal eden, reddeden, aşırı koruyucu vb.) ile bireyin benlik algısından duyduğu tatminiyet duygusu ne kadar fazla ya da az sosyal kaygıya sahip olduğunun belirleyici olabileceğini göstermişlerdir. Aynı zamanda anne baba tutumları bireyin kendisine olan saygısını da etkilemektedir. Reddedici, aşırı koruyucu ya da aşırı otorite ile yetişen çocuklarda çabuk utanıp sıkılma ve sosyal kaygı oluşabileceği belirtilmiştir (WPA, 1995; Akt: Erkan vd., 2002). Kashdan ve Roberts (2004) bir inceleme sırasında sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerin olumsuz duygulanımları daha çok yaşadığını bulmuştur. Bazı araştırmalarda sosyal kaygıya sahip olan bireylerin anne babalarının koşulsuz olumlu kabul göstermeyen, gereğinden fazla koruyup kollayan ve suçluluk duygusu kazandıran tutumlar sergiledikleri görülmüştür (Hudson ve Rapee, 2000; Akt: Erkan vd., 2002).

2.5. Duygu Düzenleme

DSM- IV'e göre duygu "Bireyi bir davranışa iten birden fazla kişisel his ve genellikle fizyolojik değişimlerle ortaya çıkan uyarılmışlık durumu" şeklinde tanımlanmaktadır. Temel olarak ele alınan yedi duygu vardır bunlar; mutluluk, şaşkınlık, korku, üzüntü, öfke, tikslenme ve küçük görme olarak ifade edilmektedir (Dökmen, 2014). Duygu, bireyin önem verdiği bir durum sonucunda oluşur. Bu durumun ilişkisi birbirinden farklı dört durumdan bir tanesiyle gerçekleşir. Bunlar; ortaya bir durum çıktığında bunun kişinin hedefi ile kurduğu bağlantı, gerçekleşen olay ile kişinin o sıradaki durumu arasında ne tür bir ilişki olduğu, bir durumun başka bireyin sosyal davranışıyla ne tür bağlantısı olduğu ve kişinin eski tecrübeleriyle bağlantısının olması ile ilgilidir (Uchiyama ve Campos, 2014; Akt: Demireğen, 2019).

Duygusal olarak olumlu hissetme arzusu, insanların en önemli ve en yaygın hedefleri arasında yer alabilir. Olumsuz ruh halinden kaçmak ve olumlu ruh halini korumak için insanlar sık sık duygularını düzenlemeye çalışırlar. Kişilerarası ilişkilerden işe kadar, tüm yaşam boyunca ve çok sayıda alanda duyguları düzenleme yeteneğinin önemli olduğu gösterilmiştir. Başarılı duygu düzenlemenin daha iyi zihinsel ve fiziksel sağlık ve gelişmiş öznel iyi oluş dahil olmak üzere birçok önemli yaşam sonucunu öngördüğü gösterilmiştir. Mevcut çalışma, öz denetimin duygu düzenlemedeki rolünü incelemektedir. Teori, duygu düzenlemenin öz kontrol kaynaklarını gerektirdiğidir. İnsanlar, kendi kendini denetleme kaynakları düşük olduğunda veya tükendiğinde, duygularını düzenleme konusunda başarısız olmaya eğilimlidirler. Bu nedenle, öz kontrol kaynaklarını tüketen önceki eylemler sonraki duygu düzenlemeyi azaltmalıdır (Gailliot vd.,2014).

Duygu düzenleme tek başına anlamı net olmayan bir kavramdır. Duygu düzenleme, düşünceler, davranışlar veya fizyoloji gibi sistemlerin duygular tarafından ne şekilde düzenlendiği (duygular aracılığıyla düzenlenme) ya da duyguların kendilerinin ne şekilde düzenlendiği (duyguların düzenlenmesi) anlamını taşımaktadır. Eğer duyguların öncelikli fonksiyonu, davranış sistemlerini yönetmek ise, duygu düzenleme ile ilgili ilk sezginin, duygu ile aynı zamanlamada gerçekleşmesi beklenir. Bundan dolayı, duyguların kendilerince düzenlendiği ikinci tanım, duygu düzenlemeyi daha fazla anlatmaktadır. Duygu düzenleme becerilerinin kullanılmasında kişisel farklılıklar bulunmaktadır. Bireyler, huy ve farklı öğrenme deneyimlerine sahip olmaları sebebiyle birbirinden farklı duygu düzenleme becerileri geliştirmektedirler (Gross ve Thompson 2007; Akt: Akan, 2014). Duygu düzenlemesi ne tür bir duyguya sahip olacağımızı etkilememize, bir duyguyu ne şekilde yaşayacağımıza ve o duyguyu dışarıya nasıl yansıtacağımıza karar veren bir süreçtir (Gross,1998).

Uyuma dayanan duygu düzenleme sürecindeki aşamalar Gratz ve Roemer (2004) tarafından şöyle belirtilmiştir:

- a. Duyguları anlama ve duyguların farkında olma
- b. Duyguların kabulü

c. Dürtüsel tepkilerin kontrolü ve olumsuz duyguların yaşanması sırasında amaca uygun davranım gösterilmesi

d. Duygu düzenleme biçiminin duruma uyum sağlaması

Duyguların uyuma yönelik düzenlenmesi işlevsel olarak değerlendirilmektedir. Yukarıda anlatılan adımların tamamının ya da bir kısmının yapılmaması durumu, duygu düzenlemede güçlükler yol açabilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme sürecinde başvurulan yollar farklı yöntemler sayesinde anlaşılmalıdır. Bu yöntemlerden ilki; öncül odaklı ve tepki odaklı modellerdir. Öncül odaklı modeller fizyolojik ve duygusal tepkiler görülmeden önce belirler. Örneğin; bir yarışmaya katılan yarışmacı kazanma kaygısı gütmekten yalnızca eğlenmek için yarıştığına göre bir değerlendirme yapacaktır. Tepki odaklı yöntemler duygu ortaya çıktığı esnada ve sonrasında görülen değişimlerdir. Okula yeni başlayan annenin çocuğuna kaygısını yansıtmaması örnek olarak gösterilebilir. İçsel ve dışsal uyaranlara verilen tepkiler duygusal ve davranışsal olarak iki kısma ayrılmaktadır. Tepki ortaya çıkmadan önce duygu, uyanık olma hali birlikte görev almaktadır. Duygu iki uçlu bir ölçüt olarak ele alınabilir. Örnek verilecek olursa; bir kişi veya canlı tehdit algıladığı bir uyaran karşısında korkar ve o durumdan uzaklaştıkça korkusu azalır güven duymaya başlar. Dolayısıyla canlının uyanık halde olması duyguya eşlik etmektedir. Uyanık olma hali yok denecek kadar az ise; tehdit de daha az hissedilecektir. Sonuç olarak duygu ve uyanık olma hali bireyin duygu durumunu belirleyecek ve harekete geçirecektir (Başay, 2011).

2.5.1.Ergenlerin Duygu Düzenleme Stilleri

Ergenlik döneminde en sık duygular yaşantılanır. Duyguların farkındalığı, ifadesi ve düzenlenmesi ergenlik dönemi için kritik bir öneme sahiptir. Çocuk ve yetişkinlerden farklı olarak ergenler duygularını daha farklı yaşar. Ergenlerin olumsuz duyguları olumlu duygularından fazladır bundan dolayı tepkisellikleri de artmaktadır (Gross, 2014; Akt: Demireğen, 2019).

Duygusal tepkiler gündelik hayatta çeşitlilik göstermektedir. Kızgınlık, öfke, sıkılma gibi duygular kimi zaman mimiklerimizle kimi zaman sözel yollarla dış dünyaya yansımaktadır. Bazı zamanlarda duygularımızı kontrol etmeye çalışırız. Duyguların fazla bir süre bastırılması belirli bir zaman sonra duyguların tekrar çarpık biçimde belirmesine neden olmaktadır. Duyguların kişinin içinde bulunduğu çevreye uyum şeklinde açığa çıkması en sağlıklıdır (Köknel,1986). Çocuklar öfkelenirken veya üzülürken ebeveynlerinin gösterdiği reaksiyon onların gelecekteki duygusal deneyimlerinin belirleyicisi ve farkındalık kazanmalarını etkileyecektir (Eisenberg vd., 1998; Akt: Sarıtaş ve Gençöz, 2011).

Duygu düzenleme esnasında önemsenmesi gereken bazı faktörler vardır. Bu süreç kişilerarası ilişkileri etkisi altında bırakmaktadır. Duygular kendi kendine veya duygu düzenleme sürecinde düzenlenebilir. Mathews, Kerns ve Ciesla'nın 2014 yılında sosyal kaygı ve devamlı olarak kaygıya sahip ergenler arasında uyguladıkları bir araştırmada, sosyal kaygının duygu düzenleme gücüne ile arasında bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu araştırma doğrultusunda duygu düzenleme gücüne sahip ergenler duyguların farkında olma, kabul etme, yönetme ve tepkisel olarak karşılık verme durumlarında zorlanabilirler. Bireylerin aktif bir sosyal ilişkide bulunması da çevreden gelen uyarıları doğru bir biçimde anlamlandırmaları ve kendilerini bu duruma göre hazırlamaları ile bağlantılıdır (Gross ve Munoz 1995; Cole ve vd., 2004; Akt: Opöz, 2017).

Duygu düzenleme becerileri dört alt boyuttan oluşmaktadır: İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisi; bireyin kendisine zarar vermesi, negatif sosyal kıyaslamalar yapması ve gerçeklikten kopması gibi süreçlerdir. İçsel işlevsel duygu düzenleme becerisi; bireyin sahip olduğu pozitif yeni bakış açısı, amaçlarını yeniden değerlendirir ve planladığı, kendisine dikkat vermesi gibi süreçlerdir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisi; bireyin zorba davranışlarda bulunması, psikolojik ve fiziksel olarak çevresine zarar vermesi, eşyalara zarar vermesi, diğer insanları bilinçli olarak kötü hissettirmek gibi süreçlerden oluşur. Dışsal işlevsel duygu düzenleme becerisi; duyguların ifadesi, fiziksel yakınlık kurmak, herhangi bir konuda destek arayışı ve fiziksel aktivitede bulunulması gibi süreçlerden oluşur (Duy ve Yıldız, 2014).

2.5.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygular ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler yoluyla ortaya çıkan bilişsel duygu düzenleme stratejileri; duyguların oluşumuna yönelik olayların kişinin duygusal tecrübesini etkilemesi veya değiştirmesi nedeniyle bireyin vermiş olduğu bilinçli veya bilinçli olmayan reaksiyonlardır. Garnefski ve diğerleri (2001) bilişsel duygu düzenleme stratejilerini stres veya tehdit edici olayla karşılaşıldığında olumsuz duyguların düzenlenmesi ve yine aynı stratejilerin baş etme kaynağı olarak görüldüğünü belirtmektedir. Bu tanımla yola çıkılarak Garnefski ve diğerleri bilişsel duygu düzenleme stratejilerini dokuz kavramla ortaya koymuşlardır. Bunlar; kendini suçlama, diğerlerini suçlama, kabul, plana tekrar odaklanma, ruminasyon, pozitif yeniden değerlendirme, pozitif tekrar odaklanma, olayın değerini azaltma ve felaketleştirme. Bu stratejilerin bir kısmı kişide psikolojik ve sosyal fayda sağlarken, bir kısmı ise uyumsuz ve fayda sağlamayan stratejilerdir (Akt: Daşçı, 2015).

Kendini suçlama; kişinin yaşadığı olayın sorumluluğunu kendisine atfetmesi ve kendisini suçlamasına yönelik düşüncelere kapılmasıdır. *Diğerlerini suçlama*; kişi yaşadığı bir olayın sebebini diğer kişilere bağlar, negatif duygularının sebebi olarak yine başkalarını suçlamasıdır. *Kabul*; bireyin deneyimlediği bir olayı kabul edip boyun eğmesine neden olan düşüncelere sahip olmasıdır. *Plana tekrar odaklanma*; kişinin deneyimlediği olaya nasıl bir bakış açısı geliştireceği, bu olayı ele alış biçimi ve hangi aşamalardan geçeceği konusunda düşündürmektir. *Ruminasyon*; bir olayın sürekli olarak yaşanması halinde ortaya çıkan düşünce ve duygular üzerinde düşündürmektir. *Pozitif yeniden değerlendirme*; kişinin yaşanan durumun olumlu yönlerine odaklanılarak pozitif anlam çıkarmasıdır. *Pozitif tekrar odaklanma*; temel olaya odaklanmak yerine o olayın keyifli tarafları hakkında düşündürmektir. *Olayın değerini azaltma*; olayın ciddiyetini azaltmak ya da diğer olaylar ile kıyaslandığında görece az önemli olduğuna dair düşüncelerdir. *Felaketleştirme*; bireyin yaşadığı olayın korku verici olduğuna dair belirtilen düşüncelerdir. Kaygı ile negatif yönlü ilişkilidir. (Garnefski vd., 2001). Araştırmalar felaketleştirmeyi; öfkenin saldırgan ifadesi ile pozitif yönlü ilişkili olduğunu, öfkenin kontrollü ifadesi ile negatif yönlü ilişkili olduğunu, uyumlu olmayan öfkenin bastırılması ile pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Martin ve Dahlen, 2005).

Yapılan birçok araştırma sonucu incelendiğinde kişinin sahip olduğu ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama stratejileri bireyi duygusal problemlere karşı daha duyarlı hale getirirken, pozitif yeniden odaklanma gibi bilişsel duygu düzenleme stratejileri duygusal problemler karşısında bireyi daha az duyarlı hale getirmektedir. Bireyin edinmiş olduğu tecrübeler karşısındaki duyguların düzenlenmesi bilişsel süreçlerde değişim göstermektedir. Bu değişimler kullanılan stratejilerinde değişmesine sebep olmaktadır. Özellikle kaygı ile felaketleştirme stratejisi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur (Garnefski ve Karaaij, 2006).

2.5.3. Gross'un Duygu Düzenleme Modeli

Hayat boyu hem içsel hem de dışsal bağlamda duyguların oluşumunu etkileyen birden fazla durum yaşamaktadırlar. İçsel veya dışsal uyaranların neticesinde duygular az düzeyde tetikleniyorsa duygu düzenleme stratejisi kullanılıyor demektir. Bu bağlamda duygu düzenleme; duyguların oluşum düzeyini etkileyen, duyguların normallliğini yöneten ve yönlendiren süreçlerin bütünüdür. Duygu düzenleme bireyin sahip olduğu duyguların ne şekilde deneyimlendiğine ve açıklanacağına yönelik duyguların etkilenme dinamiğidir (Gross ve Thompson, 2006). Gross'un süreç yönelimli duygu düzenleme stratejileri yeniden yapılandırma ve duyguların bastırılması olmak üzere iki esas kategoriye ayrılmıştır: Bu bağlamda öncül odaklı strateji herhangi bir duygu belirmeden sürece müdahil olur, tepki odaklı strateji ise beliren duygunun ardından kişinin yaşantılandığı duygu seviyesinin azaltılması sebebiyle ortaya çıkmaktadır. “Yeniden yapılandırma” duygunun belirmesinden önce bireyin durum ya da uyaran ile ilişkili düşüncelerinin farklılaşması sonucu ile gerçekleşir ve durum duygusal bağlamda anlamlandırılmaz. “Duyguları bastırma” negatif duygu ortaya çıkar çıkmaz gerçekleşmesi muhtemel davranışsal reaksiyonları bastırıp bu reaksiyonların seviyesinde azalmaya neden olan tepki odaklı duygu düzenleme stratejisidir. Bu bağlamda duyguları bastırma yöntemi görece geç oluşmaktadır ve duygu yaşantılandıktan kısa bir süre sonraki aşamada kişide direkt olarak davranışsal tepkilere yol açar (Cutuli, 2014). Yapılan araştırmalarda genel anlamda “yeniden değerlendirme”, “duyguları bastırma” stratejisinden daha fonksiyonel olduğu gösterilmiştir (Gross, 1998).

2.5.4. Akılcı Olmayan İnançlar ile Duygu Düzenleme Becerilerinin Bağdaştırılması

Akılcı duygusal davranış terapisine göre düşünce, duygu ve davranış birbirinden bağımsız olmayıp her biri birbirini içermektedir. İnançlar duygu ve davranışları etkilemektedir, duygular da inançlar ve davranışları etkilemektedir. Kişi bazı zamanlarda olumsuz istenmeyen bir duygu yaşadığında akılcı olmayan düşünce veya mantıkdışı bir inanç geliştirip gerçek yaşamdaki hedefi engellenmektedir (Jones, 1995). Bazı durumlarda bireyler kendilerine uygun olmayan bir olayla karşı karşıya geldiğinde ya sağlıklı duyguları (üzüntü, hayal kırıklığı, başarısızlık) ya da sağlıksız duyguları (depresyon, panik yaşama, kendine güvensizlik) seçebilmektedir. Nevrotik durumlardaki duygular akılcı olmayan inançlar yoluyla ortaya çıkmaktadır. Kişinin inançları akılcı değilse duyguları da olumsuz olur (McGinn,1997).

2.5.5. Sosyal Kaygı ile Duygu Düzenleme Becerilerinin Bağdaştırılması

Duygu düzenleme becerilerinin işlevini yitirdiği durumlarda kişilerin endişe verici uyarana daha çok odaklanmaları ve endişe duygusunu yoğun yaşadıkları gözlenmektedir. Ayrıca kaygı, korku, tehdit altında hissetme gibi duyguları yönetmekte zorlanma ve bu duyguları kontrol etmekte zorluk yaşama kaçınma davranışlarına neden olabilmektedir. Duygularını düzenlemekte zorlanan kişiler kaygıya eğilim gösterir ve nihayetinde kaygı ve duygu düzenlemenin işlevsel olmayan kullanımı birbirini etkiler (Pektaş, 2015). Duyguların farkındalığı, duyguların kabulü ve ifadesi biçiminde zorluk, belirli amaca sahip davranışa yönelimde problem yaşama ve tepkisel davranma olarak bilinen duygu düzenleme güçlüğü sosyal kaygıya sebep olmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Sosyal fobi bağlamında duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin duygu ile başa çıkmada işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinden kaçınmaya eğilimi olmaktadır. Sosyal fobi bağlamında duygu düzenleme güçlüğü sırasında yaşanan anksiyete ve korku pekişmekte olup bireyin psikolojik sağlığının zedelenmesine sebep olmaktadır (Mineka ve Zinbarg, 2006. Akt: Eldoğan ve Barışkın 2014). Mennin ve diğerlerinin (2005) yaptıkları çalışmada kaygı bireylerin sahip oldukları hisleri ve

negatif duygularını kabul etmek istemeyip, duygu düzenleme becerilerinin iç görü / farkındalık boyutlarında zorlandıklarını ifade etmişlerdir.

2.5.6. Duygu Düzenleme Becerileri ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Eldoğan ve Barışkın'ın (2014)'in yaptığı bir araştırmada duygu düzenleme güçlüğünün erken dönemde uyum göstermeyen şemalar (kopukluk, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınır) ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Demireğen'in (2019) yaptığı bir araştırmada ergenlerin sahip olduğu duygu düzenleme becerileri ve akademik motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle ergenin duygu düzenleme becerisi artış gösterirken akademik olarak motivasyonu da artmaktadır. Sarıtaş ve diğerlerinin (2013) ülkemizde yaptıkları bir çalışmaya göre duygu düzenlemede problem yaşayan annelerin çocuklarına yönelik davranışlarının kabul edici olmayıp katı ve zorlayıcı olduğu bunun da ergenlerin dünyasında duygu düzenleme problemleri yaşandığını ortaya konulmuştur. Tamir ve diğerleri (2015) tarafından yapılan araştırmaya göre birey duygularını kendisine faydalı olabilecek derecede düzenlemek için güdülenmektedir. Öfke duyulacak bir neden yoksa dahi öfke yararlı algılanırsa kızmaya güdülenir. Bir diğer ifadeyle duygu faydalı bulunursa kişi bu duygusunu düzenlemeye motive olacaktır.

2.5.7. Duygu Düzenleme Becerileri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Araştırmalar duygu düzenleme güçlüğü 'nün kaygı, yeme sorunları, duygusal ve davranışsal problemler, alkol ve madde kullanım bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklar ile ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Gross, 1995). Yapılan bir araştırmada Amerikalıların duygu düzenleme puanlarının daha fazla çıktığı ve bu bağlamda yeniden değerlendirmeyi daha yoğun kullandığı; Japonların da duyguları bastırmayı daha çok kullandığı tespit edilmiştir. Daha çok sakin tutulan Japon bebeklerin, yetişkinlik zamanlarında duyguları bastırmayı daha yoğun kullandığı tespitlerin arasındadır (Matsumoto, 2006).

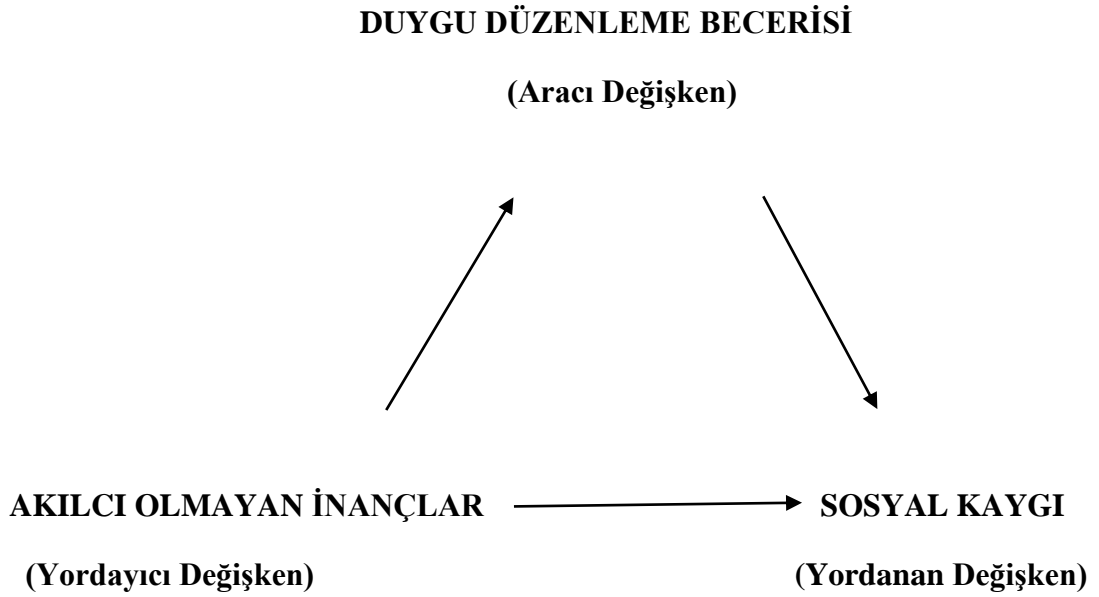
Katz ve Hunter'in (2007) yaptıkları bir araştırmaya göre duygu düzenleme becerisine sahip olmayan annelerin ergen çocuklarının depresif semptomlar sergilediği ve sorunu dışsal faktörlere bağlama davranışı sergiledikleri ortaya konmuştur. Manzeske ve Stright (2009)'in ergenlerle yaptığı bir araştırma sonucu ergenlerin duygu düzenleme ve ebeveyn biçimleri arasındaki ilişkide annenin ruhsal ve davranışsal kontrolünün iyi oluş halinin ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile ilişkisi olduğu görülmüştür. Annenin psikolojik iyi oluş halinin ergenin duygu düzenleme becerilerini yordama üzerinde davranışsal kontrolden daha fazla etkisi olduğu görülmüştür. Szwedo (2012) ergenlerin sosyal becerilerinin duygu düzenleme stratejilerinin gelişimi ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda anne ve ergenin yakın arkadaş grubunun ergen üzerindeki etkisinin sosyal destek arayış stratejisini kullanmayı arttırdığı gözlenmiştir (Akt: Daşçı, 2015).

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın modeli

Araştırmanın modeli aşağıda görülmektedir.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi araştırılmıştır. Ergenlerde akılcı olmayan inançların sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisi, akılcı olmayan inançların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi, duygu düzenleme becerileri düzeyinin sosyal kaygı düzeyine etkisi ortaya konmuştur. Akılcı olmayan inançlar, sosyal kaygı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır.

3.2. Katılımcılar

3.2.1. Katılımcı Verilerinin Toplanması

Bu çalışmadaki katılımcılar lise öğrencisi olan ergenlerden oluşmaktadır. Buna göre, araştırmanın evrenini 9.sınıf ile 12.sınıflar arasındaki ergen öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini İstanbul Küçükçekmece ilinde özel lise, devlet anadolu lisesi ve meslek lisesi olmak üzere 3 okuldan elde edilmiştir. Çalışmaya katılan bireyler uygun örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Veri toplama araçları araştırmaya gönüllü katılım sağlayan orta öğretim öğrencilerine eğitim gördükleri sınıflarda uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler; tüm ölçeklerdeki toplam madde sayısının yaklaşık 5 katı kadar öğrenciye uygulanmıştır.

Çalışmanın içleme kriterleri; 14-18 yaş aralığında olmak ve Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı örgün bir eğitime devam ediyor olmak.

Çalışmanın dışlama kriterleri; hali hazırda psikolojik tedavi alıyor olmak ve hali hazırda psikiyatrik ilaç kullanıyor olmak.

3.2.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri:

Araştırmanın örneklemine ait sosyodemografik bilgiler aşağıdaki tabloda görülmektedir:

3.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımları

Değişkenler	<i>f</i>	%
Cinsiyet		
kız	164	52,6
erkek	148	47,4
Total	312	100
Yaş		
14	39	12,5
15	138	44,2
16	91	29,2
17	34	10,9
18	10	3,2
Total	312	100
Sınıf		
9.sınıf	63	20,2
10.sınıf	148	47,4
11.sınıf	86	27,6
12.sınıf	15	4,8
Total	312	100
Kardeş Sayısı		
yok	30	9,6
1 kardeş	107	34,3
2 kardeş	90	28,8
3 veya daha fazla kardeş	85	27,2
Total	312	100
Kaçıncı Çocuk		
ilk	150	48,1
ortanca	80	25,6
sonuncu	82	26,3
Total	312	100
Aile Ekonomik Durum		
düşük	24	7,7
orta	246	78,8
yüksek	42	13,5
Total	312	100
Anne Baba Tutumu		
aşırı koruyucu	53	17
ilgili ve sevecen	220	70,5
katı ve zorlayıcı	29	9,3
ilgisiz	10	3,2
Total	312	100
Okul Başarısı		
zayıf	12	3,8
orta	124	39,7
iyi	148	47,4
çok iyi	28	9
Total	312	100
Okul Türü		
özel lise	98	31,4
devlet anadolu lisesi	163	52,2
meslek teknik	51	16,3
Total	312	100

Yukarıdaki tabloda belirtilen dağılımlara göre;

- Araştırmaya katılanların %52,6'sı kız, %47,4 ü ise erkektir.
- Araştırmaya katılanların %12,5 i 14, %44,2 si 15, %29,2 si 16, %10,9 u 17, %3,2 si 18 yaşındadır.
- Araştırmaya katılanların %20,2 si 9. sınıf, %47,4 ü 10. sınıf, %27,6 s 11. sınıf %4,8 i 12. sınıf öğrencisidir.
- Araştırmaya katılanların %34,3 nün 1 kardeşi, %28,8 nin 2 kardeşi, %27,2 sinin 3 veya daha fazla kardeşi bulunmaktadır.
- Araştırmaya katılanların %48,1 i ailenin ilk çocuğu, %25,6 s 1 ailenin ortanca çocuğu, %26,3 ü ise ailenin sonuncu çocuğudur.
- Araştırmaya katılanların ailelerinin ekonomik düzeyi incelendiğinde; %7,7 sinin düşük, %78,8 nin orta, %13,5 nin yüksek gelir grubundan olduğu görülmektedir.
- Araştırmaya katılanların ailelerinin %17 si aşırı koruyucu, %70,5 i ilgili ve sevecen, %9,3 ü katı ve zorlayıcı, %3,2 si ilgisiz anne baba tutumu sergilemektedir.
- Araştırmaya katılanların %3,8 nin algılanan okul başarısı zayıf, %39,7 sinin orta, %47,4 nün iyi, %9 unun çok iyi olduğu görülmektedir.
- Araştırmaya katılanların %31,4 ü özel lise, %52,2 si devlet Anadolu lisesi, %16,3'ü meslek teknik liseye devam etmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ölçeklerden elde edilemeyecek olan kişisel bilgileri öğrenebilmek amacıyla öğrencilerden Demografik Bilgi Formu ve ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Bu araştırmada kullanılan ölçekler; Ergenler İçin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme ölçekleridir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi formu aracılığıyla katılımcılara ait yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk oldukları, kaçınıcı sınıfta eğitim gördükleri, okul türü,

algılanan akademik başarı durumu, algılanan sosyoekonomik durum düzeyi, algılanan anne-baba tutumu, daha önce psikolojik tedavi alıp alınmadığı ve daha önce psikiyatrik ilaç kullanılmış olup olmadığı bilgilerinin alınması amaçlanmıştır. Kullanılan demografik bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2. Ergenler İçin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (EİAOİÖ)

Bu araştırmada ergenlerin akılcı olmayan inançlarını belirlemek amacıyla Türküm (2003) tarafından geliştirilen bu ölçeğin asıl amacı, kişilerin akılcı olmayan inançlarını maddeler halinde sunmak ve kültürel faktörleri dikkate alarak yurtdışında geliştirilmiş bir ölçekten ziyade Türkçe'ye uyarlanmasını dikkate alarak geliştirilmiş bir ölçek olmasıdır. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ) ilk olarak 29 maddeden oluşturulmuştur. Daha sonra kısaltma çalışmaları yapılarak madde sayıları 16'ya kadar azaltılmıştır. Ölçek, 16 maddeden oluşmakta olup cevaplama yöntemi; Tamamen Uygun (5), Oldukça Uygun (4), Kararsızım (3), Biraz Uygun (2) ve Hiç Uygun Değil (1) olarak beşli Likert ölçeği şeklindedir. Ölçekte ters puanlanması gereken herhangi bir madde yoktur. Ölçek sonucu alınacak en düşük puan 16, en yüksek puan 80' dir. Ölçek sonucu elde edilen en yüksek puan akılcı olmayan inanç düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Puanların yüksekliği akılcı olmayan inanç eğiliminin yüksekliğine işaret etmektedir. Lise öğrencileri örnekleminde (n=446) ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .70, iki yarı-test korelasyon katsayısı ise .69 ($p<.05$) olarak bulunmuştur. Hesaplanan madde-toplam korelasyon katsayılarının ise .20 ile .41 arasında değiştiği belirtilmiştir. AOİÖ-E'nin faktör analizi sonucunda ölçekte 16 madde kalmış ve toplam varyansın % 51.30' unu açıklayan 5 faktör bulunmuştur. Bizim araştırmamızda ölçeğin cronbach alpha değeri 0,71 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ)

Bu araştırmada ergenlerin akılcı olmayan inançları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı etkisini ölçmek amacıyla kullanılan Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ), Phillips ve Power

(2007) tarafından ergenlerin duygu düzenlemelerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Duy ve Yıldız (2014) tarafından yapılmıştır. 18 madde olan ölçeği 4 alt boyutu vardır. Ölçek, ergenlerin duygu düzenlemelerini içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme şeklinde sınıflayarak değerlendiren bir kendini değerlendirme aracıdır. Ölçeğin Değerlendirmesi: (1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) bazen, (4) çoğu zaman ve (5) her zaman, şeklinde puanlanmaktadır.

Ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda, faktör yükü .57 ile .83 arasında değişen 19 maddeden oluşan, toplam varyansın yaklaşık % 56'sını açıklayan dört boyutlu bir yapının (içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme) ortaya çıktığı bulunmuştur. Analizlere göre, 1.-2. ve 3. faktöre beşer maddenin dağıldığı, 3 maddenin ise 4. faktöre dağıldığı görülmüştür. Karşılaştırmalı uyum indeksi (.905) değerinin, önerilen değerden (.90) büyük olması kabul edilebilir bir model uyumu olduğunu göstermiştir. Elde edilen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .72, .76, .76 ve .66'dır. Alt boyutlardan alınan puanlar yükseldikçe ergenin o alt boyuta göre duygu düzenleme yönteminin sıklığı da artmakta, puanı düştükçe o yöntemi kullanma oranı düşmekte şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçekte, tersten puanlanan herhangi bir madde bulunmamaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı sırasıyla içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .74, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .76, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu için .68 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu için .57 olarak bulunmuştur. Bizim araştırmamızda duygu düzenleme ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı 0,72 olarak bulunmuştur. Ayrıca araştırmamızda duygu düzenleme ölçeği alt boyutları iç tutarlılık katsayıları; içsel işlevsel duygu düzenleme 0,79, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme 0,70, dışsal işlevsel duygu düzenleme 0,51, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme 0,70 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)

Bu araştırmada ergenlerin sosyal kaygı düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) La Greca ve Lopez (1998) 65 tarafından geliştirilmiştir. ESKÖ'nün Türkçe uyarlaması Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. ESKÖ 4'ü dolgu maddesi olmak üzere 22 maddeden oluşmaktadır. 11-15 yaş arası ergenlere uygulanabilmektedir. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği Türkçe versiyonu 5'li Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Her zaman) tipi bir derecelendirme ile puanlanmaktadır. Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından yapılan faktör analizi sonucunda ESKÖ'nün toplam varyansın %48'ini açıklayan 3 faktörden oluştuğu saptanmıştır. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK)", "Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (YSDKHD)", ve "Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma (GSDKHD)" olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. ODK alt ölçęi toplam varyansın %20.6"sını, YSDKHD alt ölçęi %12.6"sını ve GSDKHD alt ölçęi %14.1"ini açıklamaktadır. ODK alt ölçęi yedi madde, YSDKHD alt ölçęi altı madde ve GSDKHD alt ölçęi beş madde ile ölçülmektedir. ESKÖ'nün iç tutarlılık (Cronbach alpha) katsayıları ölçęin bütünü için .88, ODK alt ölçęi .83, YSDKHD alt ölçęi .71 ve GSDKHD alt ölçęi .68 olarak saptanmıştır. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği'nin test yarılama güvenilirlik katsayıları ölçęin bütünü için .85, ODK alt ölçęi .85, YSDKHD alt ölçęi .67 ve GSDKHD alt ölçęi .71 olarak saptanmıştır. Bizim örneklemimizle yapılan güvenilirlik analizi sonucunda elde edilen Cronbach alpha değeri ise ölçęin toplam puanı için .78, ODK alt ölçęi için .79, YSDKHD alt ölçęi için .60 ve GSDKHD alt ölçęi için .60 olarak bulunmuştur. Bizim araştırmamızda ölçęin sosyal kaygı ölçęi iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur. araştırmamızda duygu düzenleme ölçęi alt boyutları iç tutarlılık katsayıları ODK 0,85, GSDKHD 0,74, YSDKHD 0,77 olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Analizi

Araştırmada toplanan veriler SPSS 22 programına girilerek kodlanmıştır. Sosyodemografik sorulara verilen cevapların tanımlayıcı istatistikleri

tablolaştırılmıştır. Ölçekler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testler kullanılmıştır. Parametrik testlerden bağımsız örneklem t testi ve ANOVA testinden faydalanılmıştır. ANOVA testinde anlamlı çıkan değişkenlerin kendi aralarında farklılaşma durumunu araştırmak için post hoc çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Ergenlerde akılcı olmayan inançlar, sosyal kaygı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki durumunu araştırmak için pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Değişkenlerin birbiri üzerindeki yordayıcılık gücünü veya etkisini araştırmak için Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz doğrultusunda birinci aşamada yordayıcı değişkenin yordanan üzerindeki etkisi anlamlı olmalı, ikinci aşamada yordayıcı değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisi anlamlı olmalı, üçüncü aşamada aracı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisi anlamlı olmalı ve son aşamada aracı değişkenin etkisi kontrol edildiğinde yordayıcı değişkenin anlamlı olan etkisi anlamlılığını kaybetmelidir. Ayrıca aracı değişken modelde yer aldığı ilk aşamadaki anlamlı olan sonuç anlamını yitiriyorsa tam aracı, ilk aşamadaki anlamlılık düzeyi azalıyorsa kısmi aracılıktan söz edilmektedir. Kısmi aracılık etkisini araştırmak için SPSS process V2.16.3 makrosu kullanılarak Sobel Z testi uygulanmıştır.

Araştırmamızın ölçekler ve ölçeklerin alt boyutlarının iç tutarlılığı Cronbach Alfa (α) katsayısının en az orta düzeyde güvenilir olması dolayısıyla $0,61 < \alpha < 0,80$ arasında beklenmektedir. Bu bağlamda Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutları iç tutarlılık katsayıları gözönünde bulundurularak; Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme alt boyutunun iç tutarlılık katsayısının “0,51” olmasından dolayı ölçeğin bu alt boyutu analizlere dahil edilmemiştir

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1. Duygu Düzenleme, Akılcı Olmayan İnançlar ve Sosyal Kaygı Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

4.1.1. Medyatör Etki Analizi

Baron ve Kenny'e göre medyatör analiz yapabilmek için değişkenler arası korelatif ilişkilerin anlamlı olması gerekir. Bu amaçla yapılan korelasyon analizine ait tablo aşağıda görülmektedir:

Tablo 4.2. Duygu Düzenleme, Akılcı Olmayan İnançlar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1								
2	,433**	1							
3	,705**	-0,048	1						
4	,720**	0,069	,455**	1					
5	,329**	,228**	0,065	,256**	1				
6	,410**	0,013	,287**	,470**	,357**	1			
7	,443**	0,017	,369**	,480**	,295*	854**	1		
8	,299**	-0,079	,266**	,385**	,192**	,827**	,630**	1	
9	,185**	-0,037	0,072	,268**	,299**	,770**	,449**	,556**	1

NOT: 1= Duygu Düzenleme, 2= İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme, 3= Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme, 4= İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme, 5= Akılcı Olmayan İnançlar, 6= Sosyal kaygı, 7=Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, 8= Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk, 9= Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk. ** $p<,01$; * $p<,05$

Duygu düzenleme  leği ile alt boyutları olan içsel işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,433$), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,705$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,720$) bulunmaktadır. Duygu düzenleme  leği ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,329$) bulunmaktadır. Duygu düzenleme  leği ile sosyal kaygı  leği arasında pozitif yönlü orta düzeyde orta

düzye anlamlı ilişki ($r=0,410$) vardır. Duygu düzenleme ölçeği ile sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirme korkusu arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,443$), genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,299$), yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,185$) tespit edilmiştir.

İşsel işlevsel duygu düzenleme ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,228$) bulunmuştur.

Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile işsel işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,455$) tespit edilmiştir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile sosyal kaygı ölçeği arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,287$), olumsuz değerlendirme korkusu arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki ($r=0,369$), genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,266$) bulgulanmıştır.

İşsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,256$) tespit edilmiştir. İşsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile sosyal kaygı ölçeği arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,470$), olumsuz değerlendirme korkusu arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,480$), genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0,385$), yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,268$) saptanmıştır.

Akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı ölçeği arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki ($r= 0,357$), olumsuz değerlendirme korkusu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,295$), genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,192$), yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,299$) tespit edilmiştir.

Sosyal kaygı ile alt boyutları olan olumsuz değerlendirme korkusu arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,854$), genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,827$),

yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,770$) tespit edilmiştir.

Olumsuz değerlendirme korkusu ile genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,630$), yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,449$) tespit edilmiştir.

Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma ile yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki ($r=0,556$) tespit edilmiştir.

Baron ve Kenny'e göre bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında bağımsız değişkenin rolü, bağımsız değişkenin aracı değişkenin önemli belirleyicisi ve bağımlı değişkenin hem bağımsız hem de bağımsız değişken ile ilişki olmasından dolayı yukarıda bakılan korelatif ilişkilere göre değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinden yola çıkarak bakılan 2 model geliştirilmiştir. Her 2 modelin de yordayıcı değişkenleri akılcı olmayan inanç düzeyi iken, yordanan değişkeni sosyal kaygı düzeyi olarak belirlenmiştir. Söz konusu modellerin aracı değişkenleri ise sırasıyla, duygu düzenleme becerisi toplam puanları ve içsel işlevsel duygu düzenleme becerisi puanları olarak belirlenmiştir.

Söz konusu modellerde aracılık etkisinin anlamlılık analizleri sürecinde Baron ve Kenny'nin medyatör analiz adımları takip edilmiştir. Baron ve Kenny'nin kriterlerine göre anlamlı bir medyatör etkiden bahsedebilmek adına 4 kriter bulunmaktadır. Bu kriterler doğrultusunda birinci aşamada yordayıcı değişkenin yordanan üzerindeki etkisi anlamlı olmalı, ikinci aşamada yordayıcı değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisi anlamlı olmalı, üçüncü aşamada aracı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisi anlamlı olmalı ve son aşamada aracı değişkenin etkisi kontrol edildiğinde yordayıcı değişkenin anlamlı olan etkisi anlamlılığını kaybetmelidir. Ayrıca aracı değişken modelde yer aldığı ilk aşamadaki anlamlı olan sonuç anlamını yitiriyorsa tam aracı, ilk aşamadaki anlamlılık düzeyi azalıyorsa kısmi aracılıktan söz edilmektedir.

4.1.2. Model 1: Duygu Düzenleme Ana Boyutunun Aracılık Etkisine İlişkin Bulgular

Bu kriterlerden ilkinine göre yordayıcı değişkenin yordanan değişken üzerindeki etkisinin, ikincisine göre yordayıcı değişkenin aracı değişken üzerindeki etkisinin, üçüncüsüne göre aracı değişkenin yordanan üzerindeki etkisinin anlamlı olması gerekmektedir. Dördüncü adımda ise anlamlı bir medyatör etkiden bahsedebilmek için aracı değişkenin etkisi kontrol edildiğinde yordayıcının birinci basamaktaki anlamlı etkisinin kaybolması beklenmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın temel hipotezlerinin test edilmesi için doğrusal hiyerarşik regresyon analiz adımları uygulanmıştır.

Tablo 4. 3. Akılcı Olmayan İnanç Düzeyinin Sosyal Kaygı Düzeyi  zerindeki Etkisi- Regresyon Analizi

Değişkenler	F değişim	R ²	B	t	p
Akılcı olmayan inançlar	45,291	,127	,357	6,730	,00

İlk medyatör modeli analizinin birinci adımında yordayıcı değişken olarak akılcı olmayan inançlar, yordanan değişken olarak ise sosyal kaygı düzeyi belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonucu akılcı olmayan inançların anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir (B=,357; $p < ,05$). Kurulan modelde akılcı olmayan inançlar sosyal kaygıdaki değişimin yaklaşık %12,7 sini açıklamaktadır.

Modelimizin ilk adımı Baron ve Kenny kriterlerini karşıladığından ikinci adımda yordayıcı değişkenimiz olan akılcı olmayan inanç puanlarının aracı değişken olarak belirlediğimiz duygu düzenleme becerileri toplam puanları üzerindeki etkisine bakılmıştır.

Tablo 4.4 Akılcı Olmayan İnançların Duygu Düzenleme Becerileri Düzeyi Üzerindeki Etkisi- Regresyon Analizi

Değişkenler	F değişim	R ²	B	t	p
Akılcı olmayan inançlar	37,651	,108	,329	6,136	,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda ergenlerdeki akılcı olmayan inanç düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir (B=,329; $p < 0,05$). Kurulan modelde akılcı olmayan inançlar duygu düzenlemedeki değişimin yaklaşık %10,8 ini açıklamaktadır.

Modelimizin ilk ve ikinci adımı Baron ve Kenny kriterlerini karşıladığından üçüncü adımda aracı değişkenimizin yordanan değişken üzerindeki etkisine odaklanılmış, aracı değişken olarak belirlenen ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin, yordanan değişken olarak belirlenen sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Tablo 4.5 Duygu Düzenleme Becerilerinin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi- Regresyon Analizi

Değişkenler	F değişim	R ²	B	t	p
Duygu düzenleme ölçeği	62,714	,168	,410	7,919	,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin, sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir (B= ,410; $p < ,05$). Kurulan modelde duygu düzenleme sosyal kaygıdaki değişimin yaklaşık %16,8 ini açıklamaktadır.

Modelimizin ilk, ikinci ve üçüncü adımı Baron ve Kenny kriterlerini karşıladığından dördüncü adımda yordayıcı ve aracı değişkenimizin bir arada analize katılarak yordanan değişken üzerindeki etkilerine odaklanılmış yordayıcı değişken

olarak belirlenen akılcı olmayan inançlar ve aracı değişken olan ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin, yordanan değişken olarak belirlenen sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir:

Tablo 4.6 Akılcı Olmayan İnançların ve Duygu Düzenleme Becerilerinin, Sosyal Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisi- Regresyon Analizi

Aşama	Değişkenler	F değişim	R ²	B	t	p
1	Akılcı olmayan inançlar	45,291	,127	,357	6,730	,00
4	Akılcı olmayan inançlar Duygu düzenleme ölçeği	38,236	,224	,249 ,328	4,691 6,184	,00 ,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda ergenlerin akılcı olmayan inançları ve duygu düzenleme becerilerinin, sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı yordayıcı bir etkisi olduğu görülmektedir (B=249; $p < ,05$). Kurulan modelde akılcı olmayan inançlar ve duygu düzenleme becerileri sosyal kaygıdaki değişimin yaklaşık %22,4'ünü açıklamaktadır.

Yapılan regresyon analizi sonuçları incelendiğinde ilk adımda yordayıcı değişken olarak belirlenen akılcı olmayan inanç düzeyinin sosyal kaygı üzerindeki anlamlı etkisinin, son adımda duygu düzenleme becerisi ile birlikte analize katıldığında anlamlılığını sürdürdüğü gözlenmiştir. Oysa Baron ve Kenny'e göre tam bir medyatör etkiden bahsedebilmek için aracı ve yordanan değişken birlikte analizi girdiğinde yordanan değişkenin ilk adımdaki anlamlı yordayıcılığını kaybetmesi beklenmektedir. Dolayısıyla burada tam bir medyatör etkiden bahsetmek mümkün değildir bu sonuca bağlı olarak bir sonraki adımda akılcı olmayan inanç düzeylerinin B katsayısı incelenmiştir ve B katsayısının birinci adımla (B=,357) karşılaştırıldığında 4. adımda düştüğü görülmektedir (B=,249.). Söz konusu azalmanın aracı değişkenin etkisine bağlı olup olmadığını sınamak için Sobel Testi yapılmıştır.

Tablo 4.7 Akılcı Olmayan İnançların Sosyal Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Etkisi- Sobel Testi

Duygu Düzenlemenin Aracı Olduğu İlişki	Dolaylı etki	Bootstrap Güven Aralığı BoLLCI-BoULCI	Z	p	Aracı Etki türü
Akılcı Olmayan İnanç-Sosyal Kaygı	,145	0,0839-0,2297	7,919	,00	Kısmi

Yapılan sobel testi sonuçlarına göre ergenlerde akılcı olmayan inanç düzeyinin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinde, duygu düzenleme becerilerinin kısmi aracı etkisinin anlamlı olduğu bulgulanmıştır ($p < ,05$).

4.1.3. Model 2: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Aracılık Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Modelimizin ilk adımında, ilk medyatör modeli analizinin (bkz: Model 1) birinci adımında yordayıcı değişken olarak akılcı olmayan inançlar, yordanan değişken olarak ise sosyal kaygı düzeyi olarak belirlenmiştir.

Modelimizin ilk adımı Baron ve Kenny kriterlerini karşıladığından modelimizin ikinci adımında; yordayıcı değişkenimiz olan akılcı olmayan inanç puanlarının aracı değişken olarak belirlediğimiz içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri toplam puanları üzerindeki etkisine bakılmıştır.

Tablo 4.8 Akılcı Olmayan İnançların İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerileri Üzerindeki Etkisi- Regresyon Analizi

Değişkenler	F değişim	R ²	B	t	p
Akılcı olmayan inançlar	21,680	,065	,256	4,656	,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda ergenlerdeki akılcı olmayan inanç düzeyinin ergenlerde içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir ($B = ,256$; $p < 0,05$). Kurulan modelde akılcı olmayan inançlar içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemedeki değişimin yaklaşık %6,5'ini açıklamaktadır.

Modelimizin bir sonraki adımında aracı değişkenimizin yordanan değişken üzerindeki etkisine odaklanılmış, aracı değişken olarak belirlenen ergenlerde içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin, yordanan değişken olarak belirlenen sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Tablo 4.9 İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerinin Sosyal Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisi- Regresyon Analizi

Değişkenler	F değişim	R ²	B	t	p
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	87,747	,221	,470	9,367	,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin, sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir (B= ,470; $p < ,05$). Kurulan modelde içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri sosyal kaygıdaki değişimin yaklaşık %22,1'ini açıklamaktadır.

Modelimizin son adımında yordayıcı ve aracı değişkenimizin bir arada analize sokularak yordanan değişken üzerindeki etkilerine odaklanılmış, yordayıcı değişken olarak belirlenen akılcı olmayan inançlar ve aracı değişken olarak belirlenen ergenlerde içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin, yordanan değişken olarak belirlenen sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir

Tablo 4.10 Akılcı Olmayan İnançların ve İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Becerilerinin Sosyal Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisi- Regresyon Analizi

Model	Değişkenler	F değişim	R ²	B	t	p
1	Akılcı olmayan inançlar	45,291	,127	,357	6,730	,00
	Akılcı olmayan inançlar			,254	5,080	,00
4	İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	65,814	,281	,405	8,113	,00

Yapılan regresyon analizi sonucunda ergenlerin akılcı olmayan inançlarının ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin, sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir (B=,254; $p < ,05$). Akılcı olmayan inançlar ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme sosyal kaygıdaki değişimin yaklaşık %28'lik kısmını açıklamaktadır.

Modelimizin ilk ve son adımında uygulanan regresyon analizlerinden elde edilen sonuçlar anlamlı olduğundan akılcı olmayan inançların B katsayısı incelenmiştir. B katsayısının son adımda ilk adıma göre düştüğü görülmektedir. Söz konusu azalmanın aracı değişkenin etkisine bağlı olup olmadığını sınamak için Sobel Testi yapılmıştır.

Tablo 4.11 Akılcı Olmayan İnançların Sosyal Kaygıya Etkisinde İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Aracı Etkisi-Regresyon analizi

İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Aracı Olduğu İlişki	Dolaylı etki	Bootstrap Güven Aralığı BoLLCI-BoULCI	Z	p	Aracı Etki türü
Akılcı Ol. İnanç-Sosyal Kaygı	,139	0,0692-0,2180	4,015	,00	Kısmi

Sobel z testinden elde edilen veriler değerlendirildiğinde akılcı olmayan inançların sosyal kaygıya etkisinde içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin kısmı aracılık etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p <,05$).

4.2. Ölçeklerin Sosyodemografik Özelliklere Göre Hipotez Testlerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada ölçek verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için normallik testleri yapılmıştır.

Araştırmadaki ölçeklerin ana ve alt boyutlarının basıklık ve çarpıklık değerlerin -3+3 aralığında yer alması durumunda ölçek puanlarının dağılımı, normal dağılıma uygun olarak kabul edilmektedir (George & Mallery, 2010). Bu nedenden dolayı, hipotez testlerinde parametrik testler kullanılmıştır.

4.2.1. Duygu Düzenleme Ölçeği Ana Ve Alt Boyutlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.12 Duygu Düzenleme Ölçeği Ana ve Alt boyutları -Cinsiyet Bağımsız Örneklem T Testi

Cinsiyet		N	Ort	SS	t	p
Duygu düzenleme ölçeği	Kız	164	2,87	0,45	1,372	,17
	Erkek	148	2,79	0,51		
İçsel işlevsel duygu düzenleme	Kız	164	3,91	0,75	,853	,39
	Erkek	148	3,83	0,79		
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	Kız	164	1,97	0,79	-,644	,52
	Erkek	148	2,03	0,73		
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	Kız	164	2,90	0,85	2,866	,00
	Erkek	148	2,63	0,78		

Duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşma durumunun incelenmesi için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p <,05$).

Kızların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalaması erkeklerden daha yüksektir.

Tablo 4.13 Duygu Düzenleme Ölçeği Ana ve Alt Boyutları – Yaş ANOVA Testi

		N	Ort	SS	F	p
Duygu düzenleme ölçeği	9.sınıf	63	2,89	0,49	3,095	,03
	10.sınıf	148	2,75	0,48		
	11.sınıf	86	2,89	0,45		
	12.sınıf	15	3,04	0,44		
	Total	312	2,83	0,48		
İçsel işlevsel duygu düzenleme	9.sınıf	63	3,86	0,88	,561	,64
	10.sınıf	148	3,83	0,76		
	11.sınıf	86	3,92	0,72		
	12.sınıf	15	4,05	0,68		
	Total	312	3,87	0,77		
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	9.sınıf	63	2,07	0,88	1,516	,21
	10.sınıf	148	1,91	0,76		
	11.sınıf	86	2,05	0,65		
	12.sınıf	15	2,26	0,82		
	Total	312	2,00	0,76		
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	9.sınıf	63	2,90	0,80	3,643	,01
	10.sınıf	148	2,61	0,85		
	11.sınıf	86	2,92	0,76		
	12.sınıf	15	2,99	0,85		
	Total	312	2,77	0,83		

Duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarının sınıfa göre farklılaşma durumunun incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonucunda duygu düzenleme ölçeği ana boyutu ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p <,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır. Levene testi sonucunda duygu düzenleme ölçeği ana boyutu ($p =,80 >,05$) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu ($p =,67 >,05$) için varyanslar homojen olduğundan Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 4.14 Duygu Düzenleme Ölçeği Ana Boyutu ve İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Alt Boyutu- Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

			Ort. Fark	SH	p
Duygu düzenleme ölçeği	9.sınıf	10.sınıf	,14	,07	,22
		11.sınıf	,00	,08	1,00
		12.sınıf	-,15	,14	,70
	10.sınıf	9.sınıf	-,14	,07	,22
		11.sınıf	-,14*	,06	,04
		12.sınıf	-,28	,13	,12
	11.sınıf	9.sınıf	,00	,08	1,00
		10.sınıf	,14*	,06	,04
		12.sınıf	-,14	,13	,70
	12.sınıf	9.sınıf	,15	,14	,70
		10.sınıf	,28	,13	,12
		11.sınıf	,14	,13	,70
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	9.sınıf	10.sınıf	,29	,12	,09
		11.sınıf	-,02	,14	1,00
		12.sınıf	-,09	,24	,98
	10.sınıf	9.sınıf	-,29	,12	,09
		11.sınıf	-,31*	,11	,03
		12.sınıf	-,38	,22	,33
	11.sınıf	9.sınıf	,02	,14	1,00
		10.sınıf	,31*	,11	,03
		12.sınıf	-,07	,23	,99
	12.sınıf	9.sınıf	,09	,24	,98
		10.sınıf	,38	,22	,33
		11.sınıf	,07	,23	,99

Tukey testi sonucunda 10. Sınıf ve 11. Sınıf ergenlerin duygu düzenleme ölçeği ana boyutu ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < ,05$). 11. Sınıf öğrencilerinin duygu düzenleme ölçeği ana boyutu ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu puan ortalamaları 10. Sınıf öğrencilerinden daha yüksektir.

Tablo 4.15 Duygu Düzenleme Ölçeği Ana ve Alt Boyutları – Kardeş Sayısı ANOVA Testi

		N	Ort	SS	F	p
Duygu düzenleme ölçeği	Yok	30	2,76	0,73	,640	,59
	1 kardeş	107	2,80	0,49		
	2 kardeş	90	2,88	0,38		
	3 veya daha fazla kardeş	85	2,85	0,44		
	Total	312	2,83	0,48		
İçsel işlevsel duygu düzenleme	Yok	30	3,61	0,91	3,357	,06
	1 kardeş	107	3,76	0,80		
	2 kardeş	90	3,93	0,65		
	3 veya daha fazla kardeş	85	4,03	0,76		
	Total	312	3,87	0,77		
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	Yok	30	2,03	1,08	,337	,80
	1 kardeş	107	2,03	0,77		
	2 kardeş	90	2,03	0,70		
	3 veya daha fazla kardeş	85	1,93	0,69		
	Total	312	2,00	0,76		
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	Yok	30	2,68	1,00	,346	,79
	1 kardeş	107	2,74	0,87		
	2 kardeş	90	2,77	0,75		
	3 veya daha fazla kardeş	85	2,84	0,81		
	Total	312	2,77	0,83		

Duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşma durumunun incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı olarak farklılık saptanmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.16 Duygu Düzenleme Ölçeği Ana ve Alt Boyutları- Kaçınıcı Çocuk ANOVA Testi

		N	Ort.	SS	F	p
Duygu düzenleme ölçeği	İlk	150	2,85	0,51	2,725	,07
	Ortanca	80	2,91	0,41		
	Sonuncu	82	2,74	0,47		
	Total	312	2,83	0,48		
İçsel işlevsel duygu düzenleme	İlk	150	3,80	0,76	2,410	,09
	Ortanca	80	4,03	0,70		
	Sonuncu	82	3,84	0,83		
	Total	312	3,87	0,77		
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	İlk	150	2,04	0,80	,869	,42
	Ortanca	80	2,03	0,76		
	Sonuncu	82	1,90	0,69		
	Total	312	2,00	0,76		
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	İlk	150	2,79	0,88	1,319	,27
	Ortanca	80	2,86	0,74		
	Sonuncu	82	2,65	0,82		
	Total	312	2,77	0,83		

Duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarının kaçınıcı çocuk değişkenine göre farklılaşma durumunun incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.17 Duygu Düzenleme Ölçeği Ana ve Alt Boyutları – Ekonomik durum ANOVA testi

		N	Ort.	SS	F	P
Duygu düzenleme ölçeği	Düşük	24	3,03	,37	3,129	,05
	Orta	246	2,83	,47		
	Yüksek	42	2,73	,55		
	Total	312	2,83	,48		
İçsel işlevsel duygu düzenleme	düşük	24	4,18	,62	2,203	,11
	orta	246	3,85	,76		
	yüksek	42	3,79	,89		
	Total	312	3,87	,77		
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	Düşük	24	2,06	,72	,138	,87
	Orta	246	2,00	,75		
	Yüksek	42	1,96	,85		
	Total	312	2,00	,76		
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	Düşük	24	3,21	,70	4,513	,01
	Orta	246	2,76	,81		
	Yüksek	42	2,59	,92		
	Total	312	2,77	,83		

Duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarının algılanan aile ekonomik durumuna göre farklılaşma durumunun incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonucunda içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p <,05$). Buna ilave olarak duygu düzenleme ölçeği toplam puanının marjinal anlamlı olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır. Levene testi sonucunda içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu ($p =,08 >,05$) için varyanslar homojen olduğundan Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 4.18 İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Alt Boyutu- Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

			Ort.farkı	SH	p
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	Düşük	Orta	,44797*	,17523	,03
		Yüksek	,62262*	,20967	,01
	Orta	Düşük	-,44797*	,17523	,03
		Yüksek	,17465	,13681	,41
	Yüksek	Düşük	-,62262*	,20967	,01
		Orta	-,17465	,13681	,41

Tukey testi sonucunda algılanan ekonomik durumu düşük ve orta düzey ergenler ile algılanan ekonomik durumu düşük ve yüksek olanların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < ,05$). Aile ekonomik düzeyi algısı düştükçe içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalaması artmaktadır.

Tablo 4.19 Duygu Düzenleme  leği Ana ve Alt Boyutları- Anne Baba Tutumu ANOVA Testi

		N	Ort.	SS	F	p
Duygu düzenleme �leği	Aşırı koruyucu	53	2,95	,45	2,376	,07
	İlgili ve sevecen	220	2,79	,48		
	Katı ve zorlayıcı	29	2,84	,54		
	İlgisiz	10	3,06	,30		
	Total	312	2,83	,48		
İçsel işlevsel duygu düzenleme	Aşırı koruyucu	53	3,88	,68	2,707	,05
	İlgili ve sevecen	220	3,92	,76		
	Katı ve zorlayıcı	29	3,65	,85		
	İlgisiz	10	3,35	,88		
	Total	312	3,87	,77		
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	Aşırı koruyucu	53	2,16	,76	3,231	,02
	İlgili ve sevecen	220	1,93	,75		
	Katı ve zorlayıcı	29	2,01	,79		
	İlgisiz	10	2,56	,70		
	Total	312	2,00	,76		
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	Aşırı koruyucu	53	3,01	,68	6,539	,00
	İlgili ve sevecen	220	2,65	,83		
	Katı ve zorlayıcı	29	2,97	,85		
	İlgisiz	10	3,52	,83		
	Total	312	2,77	,83		

Duygu düzenleme  leği ana ve alt boyutlarının algılanan anne baba tutumuna göre farklılaşma durumunun incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonucunda dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < ,05$). Buna ilave olarak içsel işlevsel duygu düzenleme boyutunun marjinal anlamlı olduğu saptanmıştır ($p = ,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır. Levene testi sonucunda dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($p = ,79 > ,05$) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu ($p = ,20 > ,05$) için varyanslar homojen olduğundan Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 4.20 Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme ve İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Boyutu- Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

		Ort.farkı	SH	p	
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	Aşırı koruyucu	İlgili ve sevecen	,22817	,11515	,20
		Katı ve zorlayıcı	,15364	,17382	,81
		İlgisiz	-,39774	,25945	,42
	İlgili ve sevecen	Aşırı koruyucu	-,22817	,11515	,20
		Katı ve zorlayıcı	-,07453	,14867	,96
		İlgisiz	-,62591	,24332	,04
	Katı ve zorlayıcı	Aşırı koruyucu	-,15364	,17382	,81
		İlgili ve sevecen	,07453	,14867	,96
		İlgisiz	-,55138	,27597	,19
	İlgisiz	Aşırı koruyucu	,39774	,25945	,42
		İlgili ve sevecen	,62591	,24332	,04
		Katı ve zorlayıcı	,55138	,27597	,19
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	Aşırı koruyucu	İlgili ve sevecen	,35746*	,12353	,02
		Katı ve zorlayıcı	,04580	,18648	,99
		İlgisiz	-,50868	,27835	,26
	İlgili ve sevecen	Aşırı koruyucu	-,35746*	,12353	,02
		Katı ve zorlayıcı	-,31165	,15949	,21
		İlgisiz	-,86614*	,26104	,01
	Katı ve zorlayıcı	Aşırı koruyucu	-,04580	,18648	,99
		İlgili ve sevecen	,31165	,15949	,21
		İlgisiz	-,55448	,29606	,24
	İlgisiz	Aşırı koruyucu	,50868	,27835	,26
		İlgili ve sevecen	,86614*	,26104	,01
		Katı ve zorlayıcı	,55448	,29606	,24

Tukey testi sonucunda algılanan anne baba tutumu ilgili ve sevecen olan ergenler ile ebeveynlerinin tutumunu ilgisiz olarak algılayan ergenlerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < ,05$). Ebeveyn tutumunu ilgisiz olarak algılayan ergenlerin dışsal işlevsel olmayan duygu

düzenleme puan ortalamaları ebeveyn tutumunu ilgili ve sevecen olarak algılayan ergenlerden daha yüksektir. Aşırı koruyucu algılanan anne baba tutumuna sahip olanlarla algılanan ilgili/sevecen ve ilgisiz anne baba tutumuna sahip olanların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($p <,05$). İlgisiz ve aşırı koruyucu olarak algılanan ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu puan ortalaması diğerlerinden daha yüksektir.

Tablo 4.21 Duygu Düzenleme Ölçeği Ana ve Alt Boyutları – Akademik Başarı ANOVA Testi

		N	Ort.	SS	F	p
Duygu düzenleme ölçeği	Zayıf	12	2,68	0,54	,777	,51
	Orta	124	2,87	0,42		
	İyi	148	2,82	0,51		
	Çok iyi	28	2,81	0,50		
	Total	312	2,83	0,48		
İçsel işlevsel duygu düzenleme	Zayıf	12	3,02	1,00	6,176	,00
	Orta	124	3,82	0,73		
	İyi	148	3,95	0,71		
	Çok iyi	28	4,01	0,90		
	Total	312	3,87	0,77		
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	Zayıf	12	2,10	0,92	,357	,78
	Orta	124	2,04	0,76		
	İyi	148	1,96	0,78		
	Çok iyi	28	2,01	0,57		
	Total	312	2,00	0,76		
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	Zayıf	12	2,67	0,91	,812	,49
	Orta	124	2,85	0,77		
	İyi	148	2,75	0,85		
	Çok iyi	28	2,61	0,91		
	Total	312	2,77	0,83		

Duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarının algılanan akademik başarıya göre farklılaşma durumunun incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonucunda içsel işlevsel duygu düzenleme boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p <,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc çoklu

karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır. Levene testi sonucunda içsel işlevsel duygu düzenleme boyutu ($p = ,79 > ,05$) için varyanslar homojen olduğundan Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 4.22 İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme Boyutu- Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

			Ort.farkı	SH	p
İçsel işlevsel duygu düzenleme	Zayıf	Orta	-,80309*	,22695	,00
		İyi	-,93074*	,22532	,00
		Çok iyi	-,98810*	,25901	,00
	Orta	Zayıf	,80309*	,22695	,00
		İyi	-,12765	,09139	,50
		Çok iyi	-,18500	,15707	,64
	İyi	Zayıf	,93074*	,22532	,00
		Orta	,12765	,09139	,50
		Çok iyi	-,05735	,15470	,98
	Çok iyi	Zayıf	,98810*	,25901	,00
		Orta	,18500	,15707	,64
		İyi	,05735	,15470	,98

Tukey testi sonucunda algılanan akademik başarısı zayıf olan ergenlerle, akademik başarısını orta, iyi ve çok iyi olarak algılayan öğrencilerin içsel işlevsel duygu düzenleme puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < ,05$). Akademik başarı düzeyini çok iyi algılayan ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme boyutu puan ortalaması diğerlerinden daha yüksektir.

Tablo 4.23 Duygu Düzenleme Ölçeği Ana ve Alt Boyutları – Okul Türü ANOVA Testi

		N	Ort.	SS	F	p
Duygu düzenleme ölçeği	Özel lise	98	2,80	,47408	1,620	,20
	Devlet anadolu lisesi	163	2,82	,49010		
	Meslek teknik	51	2,94	,44052		
	Total	312	2,83	,47832		
İçsel işlevsel duygu düzenleme	Özel lise	98	3,77	,71945	1,302	,27
	Devlet anadolu lisesi	163	3,92	,80986		
	Meslek teknik	51	3,90	,72125		
	Total	312	3,87	,76920		
Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme	Özel lise	98	2,04	,78662	,501	,61
	Devlet anadolu lisesi	163	1,96	,73461		
	Meslek teknik	51	2,05	,79859		
	Total	312	2,00	,76059		
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	Özel lise	98	2,74	,79160	5,608	,00
	Devlet anadolu lisesi	163	2,68	,85771		
	Meslek teknik	51	3,12	,72241		
	Total	312	2,77	,82862		

Duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarının ergenlerin okul türüne göre farklılaşma durumunun incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonucunda içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < ,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır. Levene testi sonucunda içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu ($p = ,33 > ,05$) için varyanslar homojen olduğundan Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 4.24 İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Boyutu- Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

			Ort.farkı	SH	p
İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme	Özel lise	Devlet anadolu lisesi	,05218	,10438	,87
		Meslek teknik	-,38142*	,14100	,02
	Devlet anadolu lisesi	Özel lise	-,05218	,10438	,87
		Meslek teknik	-,43360*	,13102	,00
	Meslek teknik	Özel lise	,38142*	,14100	,02
		Devlet anadolu lisesi	,43360*	,13102	,00

Tukey testi sonucunda meslek teknik lisede okuyan ergenlerle, özel lise ve devlet anadolu lisesinde okuyan ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p <,05$). Meslek teknik liselerde okuyan ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları ortalaması özel lise ve devlet anadolu lisesinde okuyan ergenlerden daha yüksektir.

4.2.2. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.25 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Cinsiyet – Bağımsız örneklem T Testi

	N	Ort.	SS	t	p
Kız	164	3,67	0,46	1,325	,18
Erkek	148	3,60	0,53		

Akılcı olmayan inançların cinsiyete göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p >,05$).

Tablo 4.26 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Yaş –ANOVA Testi

	N	Ort.	SS	F	p
14	39	3,68	0,42		
15	138	3,63	0,48		
16	91	3,64	0,56	,349	,84
17	34	3,59	0,47		
18	10	3,77	0,42		
Total	312	3,64	0,49		

Akılcı olmayan inançların yaşa göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.27 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Sınıf –ANOVA Testi

	N	Ort.	SS	F	p
9.sınıf	63	3,74	0,44		
10.sınıf	148	3,57	0,52		
11.sınıf	86	3,69	0,49	2,223	,09
12.sınıf	15	3,66	0,41		
Total	312	3,64	0,49		

Akılcı olmayan inançların sınıfa göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.28 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Kardeş Sayısı –ANOVA Testi

	N	Ort.	SS	F	p
yok	30	3,47	0,51		
1 kardeş	107	3,59	0,49		
2 kardeş	90	3,64	0,47	3,257	,02
3 veya daha fazla kardeş	85	3,76	0,50		
Total	312	3,64	0,49		

Akılcı olmayan inançların ergenlerin kardeş sayısına göre farklılaşma durumunun incelenmesi için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır. Levene testi sonucunda

Akılcı olmayan inançlar ölçeği ($p=,63>,05$) için varyanslar homojen olduğundan Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 4.29 Akılcı Olmayan İnançlar Boyutu- Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

		Ort. Fark	SH	P
Yok	1 kardeş	-,11499	,10102	,67
	2 kardeş	-,16754	,10309	,37
	3 veya daha fazla kardeş	-,28634*	,10385	,03
1 kardeş	Yok	,11499	,10102	,67
	2 kardeş	-,05254	,06994	,88
	3 veya daha fazla kardeş	-,17135	,07105	,08
2 kardeş	Yok	,16754	,10309	,37
	1 kardeş	,05254	,06994	,88
	3 veya daha fazla kardeş	-,11880	,07396	,38
3 veya daha fazla kardeş	Yok	,28634*	,10385	,03
	1 kardeş	,17135	,07105	,08
	2 kardeş	,11880	,07396	,38

Tukey testi sonucunda kardeşi olmayan ergenler ile 3 veya daha fazla kardeşi olan öğrencilerin akılcı olmayan inançlar ölçeği boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p <,05$). 3 veya daha fazla kardeşi olan öğrencilerin akılcı olmayan inançlar ölçeği boyutu puan ortalaması kardeşi olmayan öğrencilerden daha yüksektir.

Tablo 4.30 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Kaçınıcı Çocuk – ANOVA Testi

	N	Ort.	SS	F	p
İlk	150	3,62	,44	1,033	,36
Ortanca	80	3,71	,52		
Sonuncu	82	3,61	,56		
Total	312	3,64	,49		

Akılcı olmayan inançların ergenlerin ailede kaçınıcı çocuk olduğuna göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.31 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Aile Ekonomik Durumu –ANOVA Testi

	N	Ort.	SS	F	p
Düşük	24	3,80	,40	1,310	,27
Orta	246	3,63	,51		
Yüksek	42	3,62	,44		
Total	312	3,64	,49		

Akılcı olmayan inançların ergenlerin ailelerinin algılanan ekonomik durumuna göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.32 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Anne Baba Tutumu –ANOVA Testi

	N	Ort.	SS	F	p
Aşırı koruyucu	53	3,65	,47	,248	,86
İlgili ve sevecen	220	3,64	,48		
Katı ve zorlayıcı	29	3,57	,62		
İlgisiz	10	3,68	,49		
Total	312	3,64	,49		

Akılcı olmayan inançların ergenlerin ailelerinin algılanan anne baba tutumuna göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.33 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Okul Başarısı –ANOVA Testi

	N	Ort.	SS	F	p
Zayıf	12	3,40	,71	,958	,41
Orta	124	3,64	,55		
İyi	148	3,65	,44		
Çok iyi	28	3,66	,39		
Total	312	3,64	,49		

Akılcı olmayan inançların ergenlerin okul başarısına göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.34 Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Okul Türü –ANOVA Testi

	N	Ort.	SS	F	p
Özel lise	98	3,65	,41		
Devlet anadolu lisesi	163	3,63	,56	,071	,93
Meslek Teknik	51	3,65	,43		
Total	312	3,64	,49		

Akılcı olmayan inançların ergenlerin okul türüne göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>,05$).

4.2.3. Sosyal Kaygı Ölçeği Ana ve Alt Boyutlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 4.35 Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları- Cinsiyet Bağımsız Örneklem T Testi

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Sosyal kaygı ölçeği	Kız	164	2,74	,65	1,036	,30
	Erkek	148	2,66	,67		
Olumsuz değerlendirme korkusu	Kız	164	2,41	1,06	-,080	,94
	Erkek	148	2,42	1,01		
Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Kız	164	2,15	,92	,653	,51
	Erkek	148	2,09	,90		
Yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Kız	163	2,78	,91	1,233	,22
	Erkek	148	2,66	,86		

Sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Tablo 4.36 Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları – Yaş ANOVA Testi

		N	Ort.	SS	F	p
Sosyal kaygı ölçeği	14	39	2,84	,71	,992	,41
	15	138	2,73	,70		
	16	91	2,63	,62		
	17	34	2,69	,50		
	18	10	2,50	,74		
	Total	312	2,70	,66		
Olumsuz değerlendirme korkusu	14	39	2,63	1,11	1,188	,32
	15	138	2,47	1,12		
	16	91	2,27	,95		
	17	34	2,40	,79		
	18	10	2,11	,90		
	Total	312	2,41	1,03		
Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	14	39	2,27	1,05	,496	,74
	15	138	2,13	,93		
	16	91	2,05	,82		
	17	34	2,18	,78		
	18	10	1,98	1,23		
	Total	312	2,12	,91		
Yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	14	39	2,83	1,06	,424	,79
	15	137	2,73	,85		
	16	91	2,69	,89		
	17	34	2,76	,80		
	18	10	2,46	,91		
	Total	311	2,72	,88		

Sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının ergenlerin yaşlarına göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Tablo 4.37 Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları – Kaçınıcı Sınıf ANOVA Testi

		N	Ort.	SS	F	p
Sosyal kaygı ölçeği	9.sınıf	63	2,84	,69	2,123	,10
	10.sınıf	148	2,63	,68		
	11.sınıf	86	2,75	,59		
	12.sınıf	15	2,48	,68		
	Total	312	2,70	,66		
Olumsuz değerlendirme korkusu	9.sınıf	63	2,68	1,10	2,714	,05
	10.sınıf	148	2,29	1,06		
	11.sınıf	86	2,47	,93		
	12.sınıf	15	2,10	,81		
	Total	312	2,41	1,03		
Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	9.sınıf	63	2,23	1,02	,779	,51
	10.sınıf	148	2,05	,90		
	11.sınıf	86	2,18	,77		
	12.sınıf	15	2,03	1,19		
	Total	312	2,12	,91		
Yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	9.sınıf	63	2,79	1,02	,720	,54
	10.sınıf	147	2,68	,84		
	11.sınıf	86	2,79	,85		
	12.sınıf	15	2,49	,90		
	Total	311	2,72	,88		

Sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının ergenlerin sınıflarına göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda olumsuz değerlendirme korkusu alt boyutunun marjinal anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p=,05$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır. Levene testi sonucunda içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu ($p=,14>,05$) için varyanslar homojen olduğundan Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 4.38 İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Boyutu- Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

			Ort. Fark	SH	p
Olumsuz değerlendirme korkusu	9.sınıf	10.sınıf	,39411*	,15418	,04
		11.sınıf	,21665	,16996	,58
		12.sınıf	,58005	,29445	,20
	10.sınıf	9.sınıf	-,39411*	,15418	,04
		11.sınıf	-,17746	,13897	,58
		12.sınıf	,18594	,27771	,91
	11.sınıf	9.sınıf	-,21665	,16996	,58
		10.sınıf	,17746	,13897	,58
		12.sınıf	,36340	,28678	,58
	12.sınıf	9.sınıf	-,58005	,29445	,20
		10.sınıf	-,18594	,27771	,91
		11.sınıf	-,36340	,28678	,58

Tukey testi sonucunda 10. Sınıf ve 11.sınıf ergenlerin olumsuz değerlendirme korkusu puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<,05$). 11. Sınıf ergenlerin olumsuz değerlendirme korkusu puan ortalaması 10. Sınıf'a devam eden ergenlerden daha yüksektir.

Tablo 4.39 Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları – Kardeş Sayısı ANOVA Testi

		N	Ort.	SS	F	p
Sosyal kaygı ölçeği	Yok	30	2,50	,61	1,395	,24
	1 kardeş	107	2,77	,73		
	2 kardeş	90	2,71	,68		
	3 veya Daha fazla kardeş	85	2,67	,56		
	Total	312	2,70	,66		
Olumsuz değerlendirme korkusu	Yok	30	2,28	,91	,366	,78
	1 kardeş	107	2,46	1,07		
	2 kardeş	90	2,44	1,04		
	3 veya Daha fazla kardeş	85	2,35	1,03		
	Total	312	2,41	1,03		
Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Yok	30	1,76	,79	2,022	,11
	1 kardeş	107	2,20	,95		
	2 kardeş	90	2,10	,91		
	3 veya Daha fazla kardeş	85	2,18	,87		
	Total	312	2,12	,91		
Yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Yok	30	2,53	,89	,810	,49
	1 kardeş	106	2,78	,92		
	2 kardeş	90	2,77	,86		
	3 veya Daha fazla kardeş	85	2,68	,86		
	Total	311	2,72	,88		

Sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının ergenlerin kardeş sayılarına göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Tablo 4.40 Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları – Kaçınıcı Çocuk ANOVA Testi

		N	Ort.	SS	F	p
Sosyal kaygı ölçeği	İlk	150	2,74	,63	1,629	,20
	Ortanca	80	2,74	,63		
	Sonuncu	82	2,59	,73		
	Total	312	2,70	,66		
Olumsuz değerlendirme korkusu	İlk	150	2,46	1,00	1,161	,31
	Ortanca	80	2,46	1,02		
	Sonuncu	82	2,26	1,09		
	Total	312	2,41	1,03		
Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	İlk	150	2,15	,90	,147	,86
	Ortanca	80	2,11	,88		
	Sonuncu	82	2,09	,96		
	Total	312	2,12	,91		
Yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	İlk	149	2,80	,88	2,647	,07
	Ortanca	80	2,77	,84		
	Sonuncu	82	2,53	,92		
	Total	311	2,72	,88		

Sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının ergenlerin ailenin kaçınıcı çocuğu olduğuna göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>,05$).

Tablo 4.41 Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları- Aile Ekonomik Düzeyi ANOVA Testi

		N	Ort.	SS	F	p
Sosyal kaygı ölçeği	Düşük	24	2,97	,54	4,528	,01
	Orta	246	2,71	,66		
	Yüksek	42	2,47	,70		
	Total	312	2,70	,66		
Olumsuz değerlendirme korkusu	Düşük	24	2,94	,94	5,581	,00
	Orta	246	2,42	1,03		
	Yüksek	42	2,07	1,00		
	Total	312	2,41	1,03		
Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Düşük	24	2,22	,82	1,710	,18
	Orta	246	2,15	,93		
	Yüksek	42	1,89	,82		
	Total	312	2,12	,91		
Yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Düşük	24	2,87	,94	2,409	,09
	Orta	245	2,76	,87		
	Yüksek	42	2,46	,89		
	Total	311	2,72	,88		

Sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının ergenlerin ailelerinin algılanan ekonomik durumuna göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda sosyal kaygı ölçeği genel boyutu ve olumsuz değerlendirme korkusu boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p < ,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır. Levene testi sonucunda sosyal kaygı ölçeği ($p = ,32 > ,05$) ve olumsuz değerlendirme korkusu ($p = ,73 > ,05$) için varyanslar homojen olduğundan Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 4.42 Sosyal Kaygı ve Olumsuz Değerlendirme Korkusu Boyutu – Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

			Ort. Fark	SH	p
Sosyal kaygı ölçeği	Düşük	Orta	,25207	,13993	,17
		Yüksek	,49129*	,16744	,01
	Orta	Düşük	-,25207	,13993	,17
		Yüksek	,23922	,10925	,07
	Yüksek	Düşük	-,49129*	,16744	,01
		Orta	-,23922	,10925	,07
Olumsuz değerlendirme korkusu	Düşük	Orta	,52410*	,21779	,04
		Yüksek	,86905*	,26060	,00
	Orta	Düşük	-,52410*	,21779	,04
		Yüksek	,34495	,17004	,11
	Yüksek	Düşük	-,86905*	,26060	,00
		Orta	-,34495	,17004	,11

Tukey testi sonucunda algılanan aile ekonomik düzeyi düşük olan ergenlerle ailesinin ekonomik durumu yüksek olarak algılayan ergenlerin sosyal kaygı ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<,05$). Algılanan aile ekonomik düzeyi düşük olan ergenlerin sosyal kaygı puan ortalaması, algılanan aile ekonomik düzeyi yüksek olan ergenlerden daha fazladır. Algılanan aile ekonomik düzeyi düşük olanlarla, algılanan orta ve yüksek olanların olumsuz değerlendirme korkusu puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aile ekonomik düzeyini düşük olarak algılayan ergenlerin olumsuz değerlendirme korkusu puan ortalaması diğerlerinden daha yüksektir.

Tablo 4.43 Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları- Anne Baba Tutumu ANOVA Testi

		N	Ort.	SS	F	p
Sosyal kaygı ölçeği	Aşırı koruyucu	53	2,81	,72	2,053	,11
	İlgili ve sevecen	220	2,66	,66		
	Katı ve zorlayıcı	29	2,67	,55		
	İlgisiz	10	3,11	,55		
	Total	312	2,70	,66		
Olumsuz değerlendirme korkusu	Aşırı koruyucu	53	2,48	1,08	1,523	,21
	İlgili ve sevecen	220	2,37	1,03		
	Katı ve zorlayıcı	29	2,40	,88		
	İlgisiz	10	3,06	1,24		
	Total	312	2,41	1,03		
Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Aşırı koruyucu	53	2,43	1,03	4,588	,00
	İlgili ve sevecen	220	2,03	,88		
	Katı ve zorlayıcı	29	2,04	,74		
	İlgisiz	10	2,74	,78		
	Total	312	2,12	,91		
Yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Aşırı koruyucu	52	2,78	,94	,564	,64
	İlgili ve sevecen	220	2,69	,90		
	Katı ve zorlayıcı	29	2,82	,60		
	İlgisiz	10	2,96	,92		
	Total	311	2,72	,88		

Sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının ergenlerin anne babalarının tutumuna göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır. Levene testi sonucunda genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma ($p=,09>,05$) için varyanslar homojen olduğundan Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 4.44 Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma Boyutları-
Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

			Ort. Fark	SH	p
Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Aşırı koruyucu	İlgili ve sevecen	,40373*	,13681	,02
		Katı ve zorlayıcı	,38913	,20651	,24
		İlgisiz	-,30604	,30825	,75
	İlgili ve sevecen	Aşırı koruyucu	-,40373*	,13681	,02
		Katı ve zorlayıcı	-,01460	,17663	1,00
		İlgisiz	-,70977	,28909	,07
	Katı ve zorlayıcı	Aşırı koruyucu	-,38913	,20651	,24
		İlgili ve sevecen	,01460	,17663	1,00
		İlgisiz	-,69517	,32787	,15
	İlgisiz	Aşırı koruyucu	,30604	,30825	,75
		İlgili ve sevecen	,70977	,28909	,07
		Katı ve zorlayıcı	,69517	,32787	,15

Ailesinin tutumunu aşırı koruyucu olarak algılayan ergenler ile algılanan ilgili ve sevecen ebeveyn tutumuna sahip olan ergenlerin genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<,05$). Ailesinin tutumunu aşırı koruyucu olarak algılayan ergenlerin genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puan ortalaması ailesini ilgili ve sevecen olanlar olarak algılayan ergenlerden daha yüksektir.

Tablo 4.45 Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları Okul Başarısı- ANOVA Testi

		N	Ort.	SS	F	p
Sosyal kaygı ölçeği	Zayıf	12	2,84	0,85	2,447	,06
	Orta	124	2,79	0,72		
	İyi	148	2,59	0,57		
	Çok iyi	28	2,81	0,71		
	Total	312	2,70	0,66		
Olumsuz değerlendirme korkusu	Zayıf	12	2,74	0,94	3,596	,01
	Orta	124	2,57	1,09		
	İyi	148	2,21	0,94		
	Çok iyi	28	2,62	1,16		
	Total	312	2,41	1,03		
Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Zayıf	12	2,43	1,06	1,996	,11
	Orta	124	2,24	0,99		
	İyi	148	2,00	0,79		
	Çok iyi	28	2,11	1,01		
	Total	312	2,12	0,91		
Yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Zayıf	12	2,88	0,97	,302	,82
	Orta	123	2,75	0,91		
	İyi	148	2,68	0,85		
	Çok iyi	28	2,75	0,96		
	Total	311	2,72	0,88		

Sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının ergenlerin okul başarısına göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda olumsuz değerlendirme korkusu boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır. Levene testi sonucunda olumsuz değerlendirme korkusu ($p=,06>,05$) için varyanslar homojen olduğundan Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 4.46 Olumsuz Değerlendirme Korkusu Boyutu- Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

		Ort. Fark	SH	p	
Olumsuz değerlendirme korkusu	Zayıf	Orta	,17166	,30856	,94
		İyi	,52445	,30635	,32
		Çok iyi	,12075	,35215	,99
	Orta	Zayıf	-,17166	,30856	,94
		İyi	,35279*	,12426	,02
		Çok iyi	-,05091	,21355	1,00
	İyi	Zayıf	-,52445	,30635	,32
		Orta	-,35279*	,12426	,02
		Çok iyi	-,40370	,21034	,22
	Çok iyi	Zayıf	-,12075	,35215	,99
		Orta	,05091	,21355	1,00
		İyi	,40370	,21034	,222

Okul başarısı orta olan ergenlerin iyi olan ergenlere göre olumsuz değerlendirme korkusu puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<,05$). Başarı düzeyi orta olanların olumsuz değerlendirme korkusu puan ortalaması iyi olanlardan daha yüksektir.

Tablo 4.47 Sosyal Kaygı Ana ve Alt Boyutları- Okul Türü ANOVA Testi

		N	Ort.	SS	F	p
Sosyal kaygı ölçeği	Özel lise	98	2,59	,66	2,191	,11
	Devlet anadolu lisesi	163	2,75	,70		
	Meslek teknik	51	2,76	,49		
	Total	312	2,70	,66		
Olumsuz değerlendirme korkusu	Özel lise	98	2,29	,99	1,038	,36
	Devlet anadolu Lisesi	163	2,47	1,11		
	Meslek teknik	51	2,47	,84		
	Total	312	2,41	1,03		
Genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Özel lise	98	1,98	,84	2,124	,12
	Devlet anadolu lisesi	163	2,22	1,00		
	Meslek teknik	51	2,09	,69		
	Total	312	2,12	,91		
Yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Özel lise	98	2,56	,84	3,170	,04
	Devlet anadolu lisesi	162	2,76	,91		
	Meslek teknik	51	2,92	,85		
	Total	311	2,72	,88		

Sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının ergenlerin okul türüne göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<,05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testlerinden faydalanılmıştır. Levene testi sonucunda yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma boyutu ($p=,06>,05$) için varyanslar homojen olduğundan Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 4.48 Korku ve Huzursuzluk Duyma Boyutu- Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

			Ort. Fark	SH	p
Yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma	Özel lise	Devlet anadolu lisesi	-,20285	,11236	,17
		Meslek teknik	-,36238*	,15159	,04
	Devlet anadolu lisesi	Özel lise	,20285	,11236	,17
		Meslek teknik	-,15953	,14097	,50
	Meslek teknik	Özel lise	,36238*	,15159	,04
		Devlet anadolu lisesi	,15953	,14097	,50

Özel lisedeki ergenlerle meslek teknik lisesindeki ergenlerin yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma boyutları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<,05$). Meslek teknik lisesindeki öğrencilerin yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma boyutu puan ortalaması özel liselerdeki ergenlerden daha yüksektir

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, ergenlik döneminde oldukça yaygın görülen ergenlerin akılcı olmayan inançları ile bu dönemde sıklıkla karşılaşılan ve günlük yaşamlarındaki işlevselliği negatif etkileyen sosyal kaygı arasında nasıl bir ilişki olduğunu araştırmak ve bu ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisini analiz etmektir. Araştırma konusuna odaklanılma nedeni literatürden elde edilen verilerde incelendiğinde söz konusu ilişkiyi aydınlatmak adına akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi (Davison ve Zigelboim, 1987; Kamae ve Weisani, 2014), akılcı olmayan inançlar ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi (Jones, 1995; McGinn,1997) duygu düzenleme becerileri ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi (Keltner ve Kring, 1998; Izard, 2010) tek tek inceleyen çalışmalara rastlanmasına rağmen, tüm bu ilişkileri aracılık hipotezleri üzerinden ele alarak bir arada inceleyen çalışmalara rastlanmamış olmasıdır. Bu sebeple yapılacak ilk çalışma olacağı için literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmamızın ilk adımında duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırmanın ilk ana hipotezi olan ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi analiz edilmiştir. Burada Baron ve Kenny'nin (1986) medyatör etki analiz adımları göz önünde bulundurularak öncelikle yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve bu doğrultuda pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Araştırmamızda elde edilen tüm korelatif ilişkiler sonucu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinden ortaya çıkan 2 model geliştirilmiştir. Her 2 modelin yordayıcı değişkenleri akılcı olmayan inanç düzeyi ve yordanan değişkeni sosyal kaygı düzeyidir. Bu 2 modelin de aracı değişkenleri sırasıyla, duygu düzenleme becerisi toplam puanları ve içsel işlevsel duygu düzenleme becerisi puanları olarak belirlenmiştir. Bunlara ilaveten modellerin aracılık etkisinin anlamlılık analizleri sürecinde Baron ve Kenny'nin medyatör analiz adımları temel alınmıştır.

Araştırmamızın duygu düzenleme ana boyutunun aracılık etkisine ilişkin bulguların ilk adımından elde edilen sonucuna göre; ergenlerdeki akılcı olmayan inanç düzeyinin sosyal kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir. Akılcı olmayan inançlar sosyal kaygıdaki değişimin yaklaşık %12,7'sini açıklamaktadır. Literatür araştırmalarının da bizim bulgularımızla uyumlu olduğu görülmüştür. Hope ve diğerleri (1990) yaptıkları bir araştırmada sosyal kaygıya sahip kişilerin başkaları tarafından eleştirilme ve zavallı durumuna düşürülme gibi durumların tamamen kişinin kendisinin dışında kontrol edildiğini ortaya koymuşlardır. Zvolensky ve diğerleri (2000) yaptıkları araştırmada bireyin kendisini eleştirmesi ve kendisiyle ilgili negatif değerlendirmelerde bulunmasının, benlik saygısı ve öz yeterliğine olan inançlarında olumsuz bir algıya sebep olduğunu bulgulamışlardır (Akt.; Palancı, 2004). Bireyin kendisiyle ilgili bu olumsuz algılarının bireysel potansiyelinin gerçekleşmesine engel olup sosyal kaygı seviyesinin artmasına yol açabileceği düşünülebilir. Hart ve diğerlerine (1989) göre; sosyal kaygının bir çeşidi olan sosyal görünüm kaygısı kişilerin fiziksel görümlerinin başkalarının gözünden değerlendirilip ortaya çıkan kaygıdır. Gül (2016) bir çalışmada ergenlerde bulunan sosyal görünüm kaygısı ve kendilerini başkalarıyla kıyaslamaları ile akılcı olmayan inançlar ilişkisini incelemiş, ergenlerin akılcı olmayan inançları arttıkça sosyal kaygının alt boyutu olan sosyal görünüm kaygılarının da arttığını bulgulamıştır. Son iki bulguda da belirtildiği gibi sosyal kaygıya neden olabilecek özellikler arasında olan kişilerin fiziksel görünüşleriyle ilgili deneyimledikleri kaygı, akılcı olmayan inançlarda aktif rol alan başkalarının ne düşündüğünü kendi düşüncesinden önemli görmesidir. Ergenlik döneminde birey başkalarının ne düşündüğü ile fazla ilgilenip kendisini dışardan gördüğü ve yorumlandığı şekliyle tanımlayabilir. Bu nedenle ergenlik döneminde fiziksel görünüm kaygısı sık karşılaşılan sosyal kaygı türüdür.

Davison ve Zigelboim'in (1987) gerçekleştirdiği araştırmada akılcı olmayan inançlarla sosyal kaygı arasında önemli bir bağlantının bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu ergenlerin akılcı olmayan inanç düzeyleri yükseldikçe sosyal kaygılarının yükseldiğini göstermektedir. Literatürle uyumlu tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde sosyal kaygı düzeyi üzerinde oldukça etkin olan akılcı olmayan inançların psikoterapi sürecinde ele alınması gereklidir. Özellikle kaygı modülleri üzerine çalışan terapistlerin terapi modülleri içerisinde odaklanacakları bir diğer konunun da akılcı olmayan inanç düzeyi olduğu unutulmamalıdır. Bu doğrultuda klinisyenler duygu düzenleme becerisinden yoksun ve akılcı olmayan inançlara sahip danışanlarla çalışırken bu bireylerin sosyal çevrelerini ve sosyal ilişkilerini terapi çerçevesinde değerlendirmelilerdir.

Araştırmamızın ilk modelinin ikinci adımından elde edilen sonuca göre; ergenlerde akılcı olmayan inanç düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir. Akılcı olmayan inançlar, duygu düzenlemedeki değişimin yaklaşık %10,8'ini açıklamaktadır. Literatürde bizim bulgumuzla uyumlu çalışmalara rastlanmıştır. Keser'in (2017) yaptığı bir araştırmaya göre; kişinin genel ruh hali ile empatik yaklaşımı akılcı olmayan inançları negatif yönde anlamlı olarak karşılamaktadır. Bu demektir ki; duygu düzenleme becerilerinde aktif rol alan özellikler olan kişinin empatik becerisi ve genel ruh hali pozitif yönde artış gösterdiğinde akılcı olmayan inançları da azalacaktır. Eldoğan ve Barışkın'ın (2014) ergenler üzerinde yaptıkları bir çalışmada, erken dönemde bireylerin sahip oldukları uyumsuz şemalarının duygu düzenleme güçlüğüne yordamakta olduğu bulgusuna ulaştıkları görülmüştür. Demek oluyor ki; birey başa çıkamayacağı kaygı veya öfke deneyimlediği sırada kendisini huzursuz hissetmesi muhtemel olup ortamdaki kaçınma davranışı gösterecektir. Çocukluk dönemindeki temel ihtiyaçların karşılanmaması akılcı olmayan inançların oluşumunu ve bu zihinsel temsillerin ortaya çıkmasına neden olup duygu düzenleme becerilerini olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Akılcı olmayan inançların kişinin olumsuz algılarından kaynaklandığı ve bu olumsuz algıların kişinin duyguları düzenleyebilme kapasitesini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda ailelere verilecek tavsiye; işlem öncesi dönemde çocukluklarıyla olan bağlanma stillerini güvenli hale getirmeleri ve çocuklarının duygularını regüle etmeleri yönündedir. Duyguları regüle edilmiş

çocuklar ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde kendi özregülasyonunu düzenleyecek ve akılcı olmayan inançlarının yol açtığı problemleri yaşamayacaktır. Yine bu bağlamda psikologlara verilecek tavsiye; çocuk ya da ergen danışanlarının duygu düzenleme ile ilgili farkındalığının sağlanmasına ve işlevsel duygu düzenleme becerileri geliştirmesine yardımcı olmalarıdır. Böylece birey ilerleyen dönemlerde psikopatolojik semptomlardan olabildiğince az etkilenecektir.

Araştırmamızın ilk modelinin üçüncü adımından elde edilen diğer bir sonuca göre; ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin, sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir. Ergenlerde duygu düzenleme becerileri sosyal kaygıdaki değişimin yaklaşık %16,8 ini açıklamaktadır. Literatüre bakıldığında bizim bulgularımıza benzer çalışmalar incelenmiştir. Akkase'nin (2019) yaptığı bir araştırmada pozitif duygudaki azalış ile pozitif duyguların artması stratejilerinin sosyal kaygı belirti düzeyini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı gözlenmiştir. Eldoğan ve Barışkın'ın (2014) yaptıkları çalışmada duygu düzenleme güçlüğü'nün sosyal kaygıyı yordadığı görülmektedir. Erwin ve diğerlerinin (2003) yaptıkları bir araştırmada negatif durumlar karşısında kolayca öfkelenen veya bazı durumlarda öfkelerini bastıran kişiler daha fazla sosyal kaygıya sahiptirler ve sosyal kaygı görülmeyen kişilere göre daha fazla öfke davranışı göstermektedirler. Bu demektir ki birey öfke davranışını her sergilediğinde sosyal çevresinden daha fazla kopmaktadır. Mathews ve diğerlerinin 2014 yılında sosyal kaygı ve devamlı olarak kaygıya sahip ergenler arasında uyguladıkları bir araştırmada, sosyal kaygının duygu düzenleme güçlüğü ile arasında bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Literatür taramasında elde edilen araştırmalarda sosyal kaygı belirtileri yaşayan bireylerin, olumlu duyguları bastırıp bu duyguları çoğaltma stratejileri kullanamadıkları görülmüştür (Farmer ve Kashdan, 2012; Erath vd., 2007). Bu nedenle sosyal kaygının olumlu ve olumsuz duyguların düzenlenmesinde güçlük yaşayan bireylerin ruhsal bir rahatsızlığı olduğu bilinmekte ve duygu düzenleme stratejilerinin işlevsel hale getirilerek sosyal kaygı üzerindeki etkisinin kaybolacağı düşünülmektedir. Bu araştırma doğrultusunda duygu düzenleme güçlüğüne sahip ergenler duyguların farkında olma, kabul etme, yönetme ve tepkisel olarak karşılık verme durumlarında zorlanabilirler. Kişi; kaygı, hayal kırıklığı, öfke gibi duygularını başkalarına ifade edemeyip davranışlarını amaçlarından uzaklaştırabilir veya duygu düzenleme becerilerini iyi yönetemeyebilir. Dolayısıyla bu

durum bireyin kaygısının daha fazla artıp sosyal kaygısının oluşmasına yol açabilir. Bu doğrultuda psikologlara verilecek tavsiye sosyal anksiyete yaşayan bireylerle çalışılıyorsa danışanlarının kaçınma davranışı göstermesine neden olan mevcut duygu düzenleme becerileri kaynaklarına ulaşabilmeleri ve bu kaynaklar doğrultusunda seanslarını formüle edebilmeleridir.

Araştırmamızın ilk modelinin son adımında yordayıcı değişken akılcı olmayan inançlar ve aracı değişken olan ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin, yordanan değişken olarak belirlenen sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ergenlerin akılcı olmayan inançlarının ve duygu düzenleme becerilerinin, sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı %22,4'lük yordayıcı anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Yapılan regresyon analizi sonuçları incelendiğinde akılcı olmayan inanç düzeylerinin B katsayısının birinci adımla karşılaştırıldığında 4. adımda düştüğü görülmektedir. Bu azalmanın aracı değişkenin etkisine bağlı olup olmadığını anlamak için yapılan Sobel Testi sonucuna göre; ergenlerde akılcı olmayan inanç düzeyinin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinde, duygu düzenleme becerilerinin kısmi aracı etkisinin anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Literatür incelendiğinde bulgumuza benzer şekilde; Eldoğan ve Barışkın'ın (2014) ergenlerle gerçekleştirdiği bir çalışmada erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı belirtileri ilişkisindeki duygu düzenleme güçlüğünün aracı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çakmak ve Ayvaşık'ın (2007) alkol kullanımının yüksekliği bağlamında üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada işlevsel olmayan inanca sahip ergenlerin işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullandıklarını bulgulamışlardır. Duyguların ifadesi ve kabulünün olmamasının tepkisel davranışlara yol açabileceği düşünülmektedir. Akılcı olmayan inançlar ergenler üzerinde sosyal kaygının vermiş olduğu sıkıntıdan kurtulmanın aksine bu inançları güçlü kılmakta ve problem davranışlarını arttırabilmektedir. Yani; ergenlerin duygu düzenleme problemleri belirlenip bunlara ilişkin farkındalık çalışmaları uygulanıp uyumlu duygu düzenleme stratejileri geliştirmeleri gereklidir. Psikoterapinin sosyal ilişki olduğu düşünüldüğünde sosyal kaygı yaşayan ergenin terapi sırasında da kaygı yaşayacağı göz ardı edilmemelidir. Bu bağlamda terapi sırasında ortaya çıkan duygu düzenleme stratejilerine odaklanmak terapi için önemli bir kaynak olabilir. Sosyal kaygı yaşayan ergenlerde yapılacak klinik çalışmalar doğrultusunda akılcı olmayan inançların çalışılmasının yanı sıra duygu

düzenleme becerilerine odaklanılmasında fayda vardır. Bizim bulgumuz doğrultusunda ergenler akılcı olmayan inançları özümlediğinde sosyal kaygıya kapılmaları an meselesidir ve tüm bunların ergenlerin kısmi de olsa duygularını düzenleyememelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu bağlamda psikologların ergen danışanlarının mevcut sosyal kaygı kaynaklarını belirlemeleri ve seanslar sırasında terapi için önem derecesi yüksek tedavi planları ortaya koymaları gerekmektedir.

Araştırmamızın ikinci modeli olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin aracılık etkisinin incelenmesi sonucuna ilişkin bulguların ilk adımında, ilk medyatör modeli analizinin (bkz: Model 1, 1.adım) birinci adımında yordayıcı değişken olarak akılcı olmayan inançlar, yordanan değişken olarak ise sosyal kaygı düzeyi olarak belirlenmiştir.

Araştırmamızın ikinci modelinin ikinci adımından elde edilen sonuca göre; ergenlerdeki akılcı olmayan inanç düzeyinin ergenlerde içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemedeki %6,5 oranında değişme akılcı olmayan inançlar tarafından açıklanmaktadır. Güven'in (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada bilişsel çarpıtma ölçeğini kullanmış ölçeğin alt boyutlarından bireyin öz algısı, kendini suçlaması, çaresiz hissetmesi, umutsuzluğa kapılması ve yaşamı tehdit edici bulması ile psikolojik dayanıklılık ölçeğinin ana ve alt boyutları olan puanlarının meydana okuma, kendini adama ve kendisini kontrol etme incelendiğinde psikolojik dayanıklılığının bilişsel çarpıtmalar üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki psikolojik dayanıklılık ile içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Duman'ın (2019) yaptığı çalışmada bilişsel aktivasyonlara (amaç ya da planların olumlu değişmesi ve gelişmesi) sahip ergenlerin işlevsel duygu düzenleme becerilerini fazlaca kullandıkları görülmektedir. Bu durumun ergenlerin akılcı olan inançlarıyla benzerlik gösterdiği düşünülen bilişsel potansiyellerinin gelişip işlevsel olan duygu düzenleme becerilerini etki altında bırakabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmamızın ikinci modelinin bir sonraki adımından elde edilen bulguya göre; ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin, sosyal kaygı

düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Bu bulguya göre; ergenlerdeki sosyal kaygı düzeyindeki %22 oranındaki değişim ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri tarafından açıklanmaktadır. Literatüre bakıldığında bizim araştırmamızın bulgularıyla benzer bulgulara rastlanan çalışmalar vardır. Mennin ve diğerleri (2005); Salters-Pedneaul ve diğerleri (2006); Tull ve diğerleri (2009) yaptıkları araştırmalarda kaygısı yüksek olan bireylerin işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullandığı sonucuna ulaşmışlardır. Eisner ve diğerleri (2009); Feldman ve diğerleri (2008); Lang ve diğerleri (2012); Kısmetoğlu (2019) çalışmalarında işlevsel duygu düzenlemenin kaygıyı azalttığını bulmuşlardır. Bulgumuzla benzer sonuçlar içeren tüm bu veriler ışığında işlevsel duygu düzenleme becerilerinde aksama olduğunda psikopatolojik semptomların görülebileceği düşünülmektedir. İşlevsel duygu düzenleme becerileri kullanımının ergenlerin, içinde buldukları sosyal ortamlar vasıtasıyla kurdukları ilişkilerine pozitif etki ettiği söylenebilir. Bu becerilerin sıklıkla kullanımı bir sonraki dönem olan yetişkinlik dönemindeki sosyal ilişkileri geliştirip bireyin ruh sağlığına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Araştırmamızın ikinci modelinin son adımı incelendiğinde; yordayıcı ve aracı değişkenimizin bir arada analize sokularak yordanan değişken üzerindeki etkilerine odaklanılmıştır. Yordayıcı değişken olarak belirlenen akılcı olmayan inançlar ve aracı değişken olarak belirlenen ergenlerde içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin, yordanan değişken olarak belirlenen sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin %28 düzeyinde anlamlılığının sürdüğü fakat Beta katsayılarında azalma olduğu görülmüştür. Söz konusu azalmanın aracı değişkenin etkisine bağlı olup olmadığını sınamak için Sobel Testi yapılmıştır. Sobel Z testinden elde edilen veriler değerlendirildiğinde akılcı olmayan inançların sosyal kaygıya etkisinde içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin kısmi aracılık etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda hem akılcı olmayan inançlar hem de bireyin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerinin bir arada görülmesi ile bireyin daha fazla psikolojik zorlanmaya sürüklenip toplumdan soyutlanacağı tahmin edilerek bireyin sosyal kaygı yaşamaya sebebiyet vereceği düşünülmektedir. Bu durumda sosyal kaygı ile çalışan psikologlar danışanlarının içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerini işlevli duruma dönüştüren ve akılcı olmayan inançlarını akılcı olanlarla değiştirmek için

tedavi planlı uygulamalıdır. Bu tedavi planlarında danışanlarının ailesi, yakın çevresi ve okul psikolojik danışmanı veya öğretmeni görüşülüp danışan hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaları gerekmektedir.

Yaptığımız araştırma literatürde aracılık hipotezleri üzerinden kurgulanan ilk çalışma olması dolayısıyla medyatör etkiye dair elde edilen bulguların literatür karşılaştırılması yapılamamıştır. Gelecek çalışmaların bu alana odaklanarak literatürün karanlık kalmış bu alanına aydınlatıcı çalışmalar yapılması önerilmektedir

Araştırmamızın betimsel hipotezlerine odaklanılan adım neticesinde elde edilen bulguya göre; duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşma durumunun incelenmesi sonucu içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Kızların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalaması erkeklerden daha yüksektir. Araştırmamızın bu bulgusuna benzer olarak Kısmetoğlu (2019)'un yaptığı çalışmada kızların erkeklere göre daha fazla içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejisi kullandıkları bulgulanmıştır. Atalar ve Atalay'ın (2018) yaptığı bir çalışmada erkeklerin kızlara göre içsel işlevsel duygu düzenleme becerileri ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme durumlarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Mcrae ve diğerlerinin (2009) yaptığı çalışmada ise; lisede öğrenim gören ergenlerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak duygu düzenleme stratejilerini inceleyen çalışmada, erkeklerin, kızlara nazaran daha az çaba harcayarak yeniden düzenleme stratejisini kullandığı tespit edilmiştir. Literatür taraması yapıldığında bizim araştırmamızla ters bir bulguya rastlanmıştır. Duman'ın (2019) yaptığı bir çalışmada ergenler için duygu düzenleme toplam ve alt ölçekleri arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Bu araştırma bulgusunun farklı olması örneklem seçiminde küme örnekleme olarak oluşturulmuştur, bizim örneklem sayımızdan daha az ve yaş aralığı bizim yaş aralığımızdan geniş örnekleme çalışılmıştır. Bizim bulgumuz ve literatürdeki benzer bulgulara bakıldığında; kızların erkeklere göre daha fazla işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerini kullanmalarının kültürel bağlamına dikkat çekerek kadınların daha az söz sahibi olmaları gerektiği ideolojisinin hakim olduğu düşünüldüğünde araştırmamızdaki kız ergenlerin duygularını bastırma, duygularını kabul edememe, duygularını açıkça ifade edememeleri kaynaklı olabileceğini düşündürmektedir.

Betimsel hipotezlerin incelendiği bir sonraki adımda; duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarının ergenlerin buldukları kaçınıcı sınıfta eğitim gördüklerine farklılaşma durumunun incelenmesi için yapılan testi sonucunda duygu düzenleme ölçeği ana boyutu ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 11. sınıf öğrencilerinin duygu düzenleme ölçeği ana boyutu ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu puan ortalamaları 10. Sınıf öğrencilerinden daha yüksektir. Sınıf düzeyi arttıkça duygu düzenleme becerisi artmaktadır. Literatür verileri incelendiğinde bizim araştırmamıza benzer çalışmalar bulunmuştur. Bizim çalışmamıza göre sınıf düzeyi arttıkça duygu düzenleme becerileri de artıyordu buna benzer olarak Demireğen'in (2019) yaptığı çalışmada 12. Sınıf ergenlik dönemindeki bireylerin duygu düzenleme becerilerinin 10. Sınıf ergenlik dönemindeki bireylerden anlamlı düzeyde fazla olduğu görülmüştür. Araştırmamızda 11. Sınıf öğrencilerin duygu düzenleme beceriler toplam puanının ortalamalarının 10.sınıftan yüksek olması ergenlik dönemindeki bireyin duygusal gelişimi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızın sosyodemografik değişkenlerinin incelendiği bir sonraki adıma göre; duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarının kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşma durumunun incelenmesi sonucunda içsel işlevsel duygu düzenleme anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Litatüre bakıldığında bizim araştırmamızla benzer olarak İlgar ve Akbaba (2017) tek çocuk olan ve bir kardeşi bulunanların duygu düzenleme ve değişkenlik/olumsuzluk düzeyleri açısından bir farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. İkiz ve Öztürk (2016) saldırganlık düzeyinin kardeş sayısına bağlı olarak farklılaşmadığını bildirmiştir. Literatürde bizim bulgumuzun tersi sonuç bulunan araştırmalara da rastlanmıştır. Uygur (2018) kardeş sayısı yükseldikçe sosyal yetkinlik seviyelerinin düştüğünü bulmuştur. Oğuzdoğan (2017) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında duygu düzenleme güçlüğünün kardeş sayısının etkilediği düşünülen sosyal yetkinlik seviyeleri ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu tespit etmiştir. Kardeş sayısı arttıkça sosyal yetkinlik azalmaktadır. Bu demektir ki kardeş sayısı azaldıkça ebevyenlerin çocuğuna ayırdığı zaman yoğunlaşmakta, çocuklarına daha fazla sosyal yetkinlik tanınmakta ve duygularını rahatlıkla ifade edebilecekleri sosyal ortam sunulmaktadır. Kardeşi olan bireylerin, sosyal yetkinlik açısından avantajlı olmadığını gösteren bu çalışma neticesi

diğer bir açıdan kardeşlerin ilişkilerinin anne babalar tarafından iyi bir biçimde idare edilemediği ya da ailedeki çocuk sayısı fazlalaştıkça çocuğa ulaştırılan sosyal fırsatların azalmasına neden olacağını ifade etmektedir. Bu araştırmaların bulgularının bizim bulgumuzdan farklı olması örneklem grubunun daha küçük yaştaki çocukların ebeveynleri ile gerçekleştiriliyor olmasıdır. Bu araştırma sonucunun bizim bulgumuzdan farklı olması üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiş ve ölçeklerin kullanımının değişim göstermesi kaynaklı olabileceğini düşündürmektedir. Kardeşi olmayan tek çocukların, paylaşımcı olmaması, tüm ilgiyi üzerine çekmesi ve bir sorunla karşılaştığında ebeveynlerinin bu sorunlu durumu ortadan kaldırmak için çaba harcaması gibi durumlar meydana gelebilmektedir. Kardeş sayısı yükseldikçe, kişilerin aileden gördüğü ilgi azalabilirken, finansal harcamalar fazlalaşacağından istediği şeyleri elde edememe durumlarının oluşabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızın betimsel hipotezlerinin sonuçlarının incelendiği sonraki adıma göre; duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarının kaçınıcı çocuk olduğu değişkeninin farklılaşma durumunun incelenmesi sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatürde bizim bulgularımızın benzerliğini içeren araştırmalar gözlenmektedir. Şen (2009) tarafından yapılan bir çalışma duygu düzenleme becerileri ile ilişkili saldırganlık düzeyininin doğum sırasında anlamlı farklılık yaratmadığını gözlemlemiştir. İkiz ve Öztürk (2016) yaptıkları araştırmada duygu düzenleme ile doğum sırası arasında anlamlı bir farklılığın gözlenmediği sonucuna ulaşmışlardır. Bizim sonucumuz ve literatürdeki bulgular uyumludur. Bu uyum ebeveynlerin çocuklarına yaklaşım biçimi, aile içinde kaliteli zaman geçirme, kardeşlerin birbirinden farklı yaşlarda olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmanın betimsel hipotezlerinin sınıandığı başka bir bulgu ise; duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarının ailenin ekonomik durumuna göre farklılaşma durumunun incelenmesi sonucunda içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmasıdır. Bu demektir ki ergenlerin algılanan aile ekonomik düzeyi düştükçe içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları artmaktadır. Literatür çalışmalarına bakıldığında bizim araştırmamıza benzer bulgulara rastlanmıştır. Ceyhan ve diğerlerinin (2009) yaptığı bir çalışmada maddi sıkıntılar dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin olumlu duygulara karşı uyumsuz mücadele stratejilerini kullanmalarının olumlu duygulardan uzaklaşmalarına neden

olabileceği ifade edilmiştir. Kısmetoğlu'nun (2019) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmaya göre duygu düzenleme ölçeği aile sosyoekonomik düzey değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bizim araştırmamızın bu bulgusuna göre sosyoekonomik durumunu yüksek algılayan ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme puanları diğerlerine göre daha yüksektir. Bu bağlamda ergenlerin ekonomik durumlarını yüksek algılamaları somut bir şey elde etmek istediklerinde duygu düzenleme becerilerinde aktif rol alan hayal kırıklığı duygusunu yaşamayacaklarını düşünmeleri olabilir.

Araştırmamızın sosyodemografik değişkenlerinin incelendiği bir sonraki adımda elde edilen bulguya göre; duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarının anne baba tutumuna göre farklılaşma durumuna bakılmış anne baba tutumu ilgili ve sevecen olan öğrenciler ile ilgisiz olanların dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. İlgisiz olanların dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları ilgili ve sevecen anne baba tutumuna sahip olanlardan daha yüksektir. Aşırı koruyucu anne baba tutumuna sahip olanlarla ilgili/sevecen ve ilgisiz anne baba tutumuna sahip olanların içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. İlgisiz anne baba tutumuna sahip olan öğrencilerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu puan ortalaması diğerlerinden daha yüksektir. Atalar ve Atalay'ın (2018) yaptığı çalışmada ebeveynlerin demokratik tutumlarının içsel ve dışsal fonksiyonel duygu düzenlemesini yükselttiği belirlenmişken; koruyucu ve baskıcı tutumun ise işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini yükselttiği saptanmıştır. Bu doğrultuda psikologlar konuyla ilgili ailelerin çoğunluğuna ulaşabilecekleri seminerler düzenleyip ebeveyn tutumları ile bilgi sahibi olmasını amaçlamalıdır. Aile danışmanlığı ile kliniklere başvuran ailelere veya ailesi tarafından yanlış tutumla yetiştirildiği düşünülen çocuk-ergen danışanların ebeveynleri ile en kısa sürede iletişim kurulmalı doğru bilgi aktarılmalıdır. Araştırmamızın sonucundan da anlaşıldığı üzere ebeveyn tutumları doğru yönde ilerlemezse gerçekleştirilen psikoterapi işlevsellik kazanamayacaktır.

Araştırmamızda elde duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutları ile akademik başarı sonucuna göre; algılanan akademik başarısı zayıf olan öğrencilerle, algılanan akademik başarısı orta, iyi ve çok iyi olan öğrencilerin içsel işlevsel duygu düzenleme

puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda akademik başarı düzeylerini çok iyi olarak bildiren ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme boyutu puan ortalaması diğerlerinden daha yüksektir. Bireyin akademik başarısının yüksek olması gerek toplum gerek ailesi tarafından saygı duyulan birey olma özelliği mesajlarını taşımaktadır. Algılanan akademik başarı; ergenin kendisini olumlu değerlendirmesini ve buna yönelik içsel konuşmalarını işlevsel şekilde gerçekleştirip duygularını düzenleyebilmesini sağlamaktadır.

Betimsel hipotezlerin duygu düzenleme ölçeği ana ve alt boyutlarına göre incelendiği bir sonraki adıma göre; öğrencilerin okul türüne göre farklılaşma durumunun incelenmesi sonucunda içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Meslek teknik liselerde okuyan öğrencilerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları ortalaması özel lise ve devlet anadolu lisesinde okuyan öğrencilerden daha yüksektir. Literatür taraması yapıldığında bizim bulgumuzla uyuşmayan fakat duygu düzenleme becerileri ve okul türlerini araştıran bir araştırmayla karşılaşılmıştır. Özgüle ve Sümer'in (2017) yaptıkları bir araştırma düz ve anadolu liselerinin duygu düzenleme becerileri karşılaştırması yapılmıştır. Bunun sonucunda iki okul arasında içsel işlevsel duygu düzenleme ve olumlu sosyal davranışlarda farklılık tespit edilmiştir. Buna göre öğretmen ve aile raporları birlikte değerlendirildiğinde düz devlet lisesi öğrencilerin anadolu lisesi öğrencilerine göre içsel işlevsel olmayan duygu becerilerini sıklıkla kullandıkları ve devlet anadolu lisesi öğrencilerine kıyasla düşük sosyal davranış paternlerine sahip oldukları belirtilmiştir. Bizim bulgumuzun sonucu değerlendirildiğinde; meslek teknik liselerindeki öğrencilerin ileride sahip olacakları iş konusunda seçim yapmaları daha belirgin ve kendi kararları doğrultusundadır. Diğer bakımdan özel ve devlet anadolu lise türlerinde ise hangi mesleği gerçekleştirecekleri bilinmezlik içindedir. Ergenlerin geleceğe dair karar verme stratejisini kullanmakta ailenin de söz sahibi olacağı düşünüldüğünde zorluk yaşayabileceklerine olan inançları göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmamızda betimsel hipotezlerinin sınındığı diğer bir adım olan akılcı olmayan inançların cinsiyete göre farklılaşma durumu incelendiğinde; anlamlı bir farklılığının saptanmadığı gözlenmektedir. Literatür verilerine bakıldığında bizim araştırmamızın tersi bulgulara rastlanmaktadır. Akılcı olmayan inançlardan suçlama

eğiliminde erkek ile kız öğrencilerin arasında farklılığın bulunduğu tespit edilmiştir. Kız öğrencilere kıyasla, erkek öğrencilerde suçlamaya yönelimin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu konuda diğer ülkelerde gerçekleştirilen çalışmalarda da erkeklerde bu eğiliminin kızlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır (Coleman ve Ganong, 1987; Hoglund ve Collison 1989). Bu durum toplumun bireylerin cinsiyetine göre farklı özellikler atfetmesinden kaynaklanabilir.

Araştırmamızın betimsel hipotezlerin incelendiği akılcı olmayan inançlar ana ve alt boyutlarının bir sonraki adımında ergenlerin akılcı olmayan inançların yaşa göre farklılaşma durumunun incelenmesi sonucu anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatür verilerine bakıldığında bizim araştırmamızla benzer şekilde bulgulara rastlanmıştır. Alçay (2015) ve Çivitçi (2006b) nin yaptıkları araştırmalarda akılcı olmayan inançların ergenlerin yaşlarına göre anlamlı farklılığı olmadığı sonucu görülmektedir. Aynı şekilde literatürde Marcotte (1996), akılcı olmayan inanışların 11-18 yaş grubunda bulunan ergenlerde yaşa göre farklılık oluşturmadığını tespit etmiştir. Literatürde bizim araştırmamızın sonuçlarının aksi bulgularla da karşılaşılmıştır. Eryüksel (1996) akılcı olmayan inançlarının yaşa göre farklılaştığı sonuçlarını bulmuştur. Bu bulgunun bizim araştırmamızdakinden farklı olma sebebi Eryüksel'in hem bizim çalışmamızdan daha geniş bir örnekleme hem de daha 12-18 olmak üzere daha geniş yaş aralığıyla çalışmasıdır. Aynı şekilde Deniz'in (2018) yaptığı çalışmada bireylerin yaşlarına göre akılcı olmayan inançlarının farklılaştığıdır. Bu çalışmanın bizim bulgumuzla benzerlik göstermeme nedeni ise hem ortaokul düzeyiyle hem de katılımcı sayısının eksikliği dikkati çekmektedir.

Betimsel hipotezlerin incelendiği bir sonraki adımda elde edilen bulguya göre; akılcı olmayan inançların kaçınıcı sınıfta eğitim gördüklerine göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatür bulguları bizim bulgularımızla uyum içindedir. Orman (1986), gerçekleştirdiği araştırmada sekizinci ve on birinci sınıfta eğitim görenlerin mantıkdışı inanç seviyeleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı tespit etmiştir. Hooper ve Layne (1983), beşinci, altıncı ve yedinci sınıf öğrencilerinin mantıkdışı inanışlarının sınıf seviyelerine bağlı olarak farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Bizim bulgumuzla da uyumlu literatür veriler doğrultusunda hem yaş hem sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılığın görülmediği ergenlerin henüz bilişsel gelişimlerini

tamamlamak üzere oldukları bir gelişim döneminin içinde olduğunu akla getirmektedir. Bu bağlamda, ergenlerin akılcı olmayan inançlarının lise dönemi boyunca içinde buldukları sınıf düzeylerine ve yaşlarına bakılmaksızın benzerlik göstereceği düşünülmektedir. Okul psikolojik danışmanlarının hem daha fazla sayıda ergen öğrenciye ulaşabilmeleri hem de öğrencilerle sürekli bir arada bulunma kolaylığından dolayı akılcı olmayan inançlar konusunda öğrencilerine yardımcı olmaları ve destekte bulunmalarının önem arz edeceği düşünülmektedir.

Betimsel hipotezlerin incelendiği bir sonraki adımda elde edilen bulgu doğrultusunda; akılcı olmayan inançların kardeş sayısına göre farklılaşma durumunun incelenmesi sonucunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. 3 veya daha fazla kardeşi olan ergenlerin akılcı olmayan inançlar ölçeği boyutu puan ortalaması kardeşi olmayan öğrencilerden daha yüksektir. Literatür verileri incelendiğinde bizim ulaştığımız bulguyla uyuşmayan birkaç araştırmaya rastlanmıştır. Çivitci (2006b), 405 ortaokul öğrencisinin ve Kartol (2013), 272 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarının analiz bulgularında, kardeş sayısının akılcı olmayan inanışlar üzerinde önemli bir etkisinin bulunmadığını saptamışlardır. Ayrıca, literatür verilerinin kısıtlılığından dolayı bizim araştırmamızda ulaşılan bulgularla uyuşan herhangi bir çalışma da saptanmamış ve bu alandaki sınırlılık da dikkate alınarak, ilerleyen zamanlarda çalışmaların özellikle bu alana yöneltilmesinin faydalı olacağı ifade edilmektedir.

Araştırmamızda sosyodemografik hipotezlerinin incelendiği bir sonraki adımda elde edilen bulguya göre; akılcı olmayan inançların öğrencinin ailede kaçınıcı çocuk olduğuna göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan test sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bunu incelemenin önemi doğum sırasına göre aileler tarafından çocuklarla ilgilenme, birlikte kaliteli vakit geçirme süresi olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kardeşi olan ilk sırada doğan ile son sırada doğmuş kişi arasında duygusal olgunluk düzeyine göre akılcı olmayan inanışların da değişeceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde bu bulguyu içeren bir araştırmayla karşılaşılmamıştır. Gelecekteki çalışmalar için doğum sırasına göre akılcı olmayan inançların incelenmesi tavsiye edilmektedir.

Betimsel hipotezlerin incelendiği bir başka adımda elde edilen bulguya göre; araştırmamızda akılcı olmayan inançların ergenlerin algıladığı anne baba tutumuna

göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan test sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatürde bizim bulgumuzun aksi bir araştırma olan Coşkun'un (2017) gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin akılcı olmayan inançları ile algılanan anne baba davranışları arasında önemli seviyede bir bağlantı bulunmuştur. Algılanan otoriter anne baba tutumuna maruz kalan öğrencilerin, akılcı olmayan inançlardan başarı ve rahatlık alt boyut ölçeği ile pozitif açıdan anlamlı seviyede bağlantı bulunduğu saptanmıştır. Buna göre algılanan otoriter anne baba davranışına maruz kalan öğrencilerin ölçek puanları yükseldikçe, akılcı olmayan inançların başarı ve rahatlık alt boyut ölçek puanları da aynı anda yükselmektedir.

Araştırmamızın sosyodemografik özelliklerinin incelendiği bir başka adımdan edindiğimiz bulguya göre; akılcı olmayan inançların öğrencinin okul türüne göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan test sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Okul türüne göre akılcı olmayan inançlar ergenlerin daha çok meslek seçimlerinde rol oynamaktadır. Muhtemel aile ve toplum baskısını en aza indirmek isteyen ve bununla mücadele edecek olan ergenlerin akılcı olmayan inançlarının değişime uğrayacağı düşünölmektedir. Bu durumun önemi doğrultusunda gelecekteki çalışmaların okul türüne göre akılcı olmayan inançları incelemesi önerilmektedir.

Betimsel hipotezlerin incelendiği bir sonraki adımda elde edilen bulguya göre; akılcı olmayan inançların öğrencinin okul başarısına göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan test sonucunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatüre bakıldığında buna benzer bulgular gözlenmiştir. Sekizinci ve on birinci sınıftaki öğrencilerle gerçekleştirilen bir çalışmanın (Orman, 1987), akademik başarıyla akılcı olmayan inanış seviyeleri arasında önemli bir bağlantının bulunmadığı şeklindeki bulgusuyla benzer sonuçlara sahiptir. Bizim bulgumuzun tersi yönünde incelenen araştırmaya göre akademik başarısı daha düşük bulunan öğrencilerin çoğunlukla "benim için yaşam zor olmamalıdır", "istediğim şeyleri hemen elde etmeliyim" şeklindeki mantıkdışı inanışları bulunmaktadır (Sapp, 1996). Bu bağlamda öğrencilere verilecek tavsiye; akademik başarıya sahip olabilmek amacıyla zaman düzenlemesi, çalışma ortamının ayarlanması, not tutma, aktif dinleyicilik, özet çıkarılması gibi yöntemlerin kullanılmasının gerekliliğine işaret edilmektedir (Yeşilyaprak, 2000). Daha planlı ve disiplinli çalışarak, bu çalışma yöntemleri etkili olarak gerçekleşebilmektedir. Hayatlarının kesinlikle rahat ve sıkıntısız olması yönündeki

akılcı olmayan inanışları bulunan öğrencilerin “rahatlarına düşkünlükleri”, etkili ders çalışma yöntemlerini her zaman ve kararlı bir şekilde uygulamakta zorlanmalarına, bunun neticesinde akademik başarı ve başarı algılarının daha düşük seviyede bulunmasına yol açabilir.

Yaptığımız araştırmada sosyodemografik hipotezlerin incelendiği bir sonraki adımda elde edilen bulguya göre; sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde bizim bulgumuzla benzer bulgular incelenmiştir. Cinsiyete bağlı sosyal kaygı seviyelerinde anlamlı bir değişikliğin bulunmadığını saptayan araştırmalar bulunmaktadır (Feingold, 1994; Patterson ve Ritts, 1997). Aynı şekilde birbirinden farklı olarak yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkenine bağlı olarak sosyal kaygı seviyelerinde farklılıkların bulunmadığı ifade edilmiştir (Rapee vd., 1988; Akt. Dilbaz ve Güz, 2002). Pisaruk ve diğerlerinin (1992) bir araştırmasında cinsiyet değişkenine bağlı olarak sosyal kaygı seviyelerinde önemli bir değişikliğin bulunmadığını saptamışlardır. Erkeklerde tek olmanın sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken, kızlarda yalnızlık, anlamlı bir etkisinin mevcut olduğu saptanmıştır. Literatürde bu bulguların ve bizim bulgularımızın aksini içeren araştırmalar da yer almaktadır. Kızların, erkeklere kıyasla dış görünüşlerine daha çok dikkat etmeleri ve etraflarındaki bireylerin değerlendirmelerine daha fazla önem vermeleri, kızların sosyal kaygıyı daha yoğun yaşamasının sebebi olduğu düşünülmektedir (La Greca and Lopez, 1997; Akt. Gümüş, 2006). Schneier ve diğerleri (1992), erkeklerin kızlara nazaran daha çok sosyal kaygı yaşadığını saptamışlardır. Çağlar ve diğerlerinin (2012) yaptıkları çalışmada sosyal kaçınma ve insanlar tarafından eleştirilme korkusuyla sosyal kaygı yaşayan erkek öğrencilerin sosyal kaygı puanlarının kız öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Bizim bulgumuzun tersi sonuçlar eden araştırmalar üniversite öğrencileri ya da daha büyük yaş gruplarıyla yapılmış olması ve kullanılan ölçeğin farklılığını düşündürmektedir.

Betimsel hipotezlerin incelendiği bir başka adımdan elde edilen bulguya göre ise; araştırmamızda sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının öğrencilerin yaşlarına göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan test sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde bizim bulgumuza benzer bir çalışmayla karşılaşılmamıştır. Bayramkaya ve diğerleri (2005) yaptıkları çalışmada sosyal kaygı

yaşayan ergenlerin yaşlara göre farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşmıştır. Bu yapılan araştırmanın örneklem sayısı bizimkinden daha fazladır aynı zamanda yaş aralığı bizim yaş aralığımızdan geniştir. Bir benzer bulguyu da Kılınçer (2019) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin yaş grupları ve sosyal kaygı puanları anlamlı farklılık bulunmaktadır. Kılınçer'in araştırmasındaki bulgunun bizim bulgumuzdan farklılaşma nedenleri hem üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma hem de kullanılan ölçeğin farklılığı olarak düşünülmektedir. Aynı zamanda Kılınçer araştırmasında üniversite öğrencilerinin çocukluk dönemi sosyal kaygısını değerlendirilmiştir. Bu iki bulgu ışığında sosyal kaygı durumlarının, sahip olunan yaş açısından farklılaşmakta olduğu görülmüştür. Araştırmamızın bu konudaki eksiği örneklemimizin yaş aralığının genişletilememiş olması ve anketlerin yalnızca okullarda uygulanıp ölçek soruları doğrudan değerlendirilmesidir.

Araştırmamızın betimsel hipotezlerin incelenmesinin bir sonraki adımında elde edilen bulguya göre; sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının öğrencilerin kaçınıcı sınıfta eğitim gördüklerine göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan test sonucunda marjinal anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Literatürde bu bulguyu inceleyen bir çalışma gözlenmemiştir. Bu betimsel hipotezin oluşturulma nedeni ortaöğretim son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısından dolayı sosyal izolasyonlarının artıp anlamlı bir farklılığın olacağı düşünülmekteydi. Bu bakımdan hipotezin gelecek çalışmalar için araştırılması önerilmektedir.

Araştırmamızın sosyodemografik hipotezlerinin incelendiği farklı bir adımın sonucunda elde edilen bulguya göre; sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının öğrencilerin kardeş sayılarına göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde bizim bulgumuza benzer olarak Tuncer (2017) kardeş sayısına bağlı olarak kaygı ve kaçınma seviyelerinde yaşa göre anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir. Sosyal kaygının kardeş sayısı ile anlamlı bir farklılığın olup olmadığını araştırmak için gelecek çalışmalara tavsiyede bulunulabilir.

Yaptığımız araştırmada betimsel hipotezlerin sınındığı bir başka adıma göre; sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının öğrencilerin ailenin kaçınıcı çocuğu olduğuna göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde buna dair bulguyu içeren çalışmaya

rastlanmamıştır. Bu bulguyu araştırmak ailede ilk çocuk olmakla ikinci, üçüncü veya daha sonra doğmuş olmanın kardeşler arası sosyalleşmeyi arttırdığı düşüncesini akla getirmektedir. Aile içinde kardeşler arası sosyal ilişkilerin kurulması kişinin sosyal çevresinin bir prototipi olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla gelecekte yapılacak çalışmalara bu farklılaşma durumunun incelenmesi tavsiye edilmektedir.

Araştırmamızda sosyodemografik hipotezlerin incelendiği bir sonraki adımda elde edilen bulguya göre; sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının öğrencilerin ailelerinin ekonomik durumuna göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda sosyal kaygı ölçeği genel boyutu ve olumsuz değerlendirme korkusu boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Aile ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin sosyal kaygı puan ortalaması aile ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerden daha fazladır. Aile ekonomik düzeyi düşük olanlarla, orta ve yüksek olanların olumsuz değerlendirme korkusu puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aile ekonomik düzeyi düşük olanların olumsuz değerlendirme korkusu puan ortalaması diğerlerinden daha yüksektir. Literatürde bizim bulgumuzun aksi çalışmalara rastlanmıştır. Çağlar ve diğerlerinin (2012) çalışmasında aile maddi duruma bağlı olarak sosyal kaygı seviyelerinde önemli bir değişikliğin bulunmadığını ifade etmişlerdir. Bizim bulgumuzla benzerlik göstermeme nedenleri araştırmanın örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturması ve farklı bir sosyal kaygı ölçeği kullanılması olabilir. Literatürde ayrıca bizim araştırmamıza benzer bulgular incelenmiştir. Bunlardan biri Erözkan'ın (2007) ise gerçekleştirdiği çalışmada yüksek maddi geliri olan insanların daha fazla eleştirilme kaygısı taşıdığını ifade etmiştir. Düşük seviyede maddi gelire sahip olan insanların ise, kaçınma seviyelerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Araştırmamıza benzer bir diğer bulgu ise Deniz'in (2018) yaptığı çalışmada algılanan aile ekonomik düzeyi iyi olan ergenlerin olumsuz değerlendirme, genel sosyal durumlardan kaçma, korkma ve huzursuz olma puanlarının algılanan aile ekonomik durumu çok iyi olan ergenlere göre sosyal kaygı puanlarının yüksek olmasıdır. Bu durumun temel nedeni toplum içinde küçük düşme korkusu dolayısıyla insanların sosyal ilişkilerden kaçınmaları olabilmektedir. Aile ekonomik düzeyi düşük ergenler bu durumu kendisine olumsuz bir özellik olarak atfedip sosyal etkileşim kurmaktan kaçınma düşüncesine kapılabilirler. Statü sahibi olma ve ekonomik durumun iyi olması kişinin girişken olmasını ve çevresiyle uyum

içinde yaşamasını kolaylaştırmasını düşündürmektedir. Bu doğrultuda sosyal kaygı ile çalışacak psikologlara verilecek tavsiye danışanlarının ailelerinin ekonomik düzeylerini de risk veya koruyucu faktörler çerçevesinde değerlendirmeleridir.

Betimsel hipotezlerin incelenmesi sonucu başka bir adımda ortaya çıkan bulguya göre; bu araştırmada sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının öğrencilerin anne babalarının tutumuna göre farklılaşma durumunu araştırmak için yapılan ANOVA testi sonucunda genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ailesi aşırı koruyucu olanlarla ilgili ve sevecen olan öğrencilerin genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ailesi aşırı koruyucu olanların genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puan ortalaması ailesi ilgili ve sevecen olanlardan daha yüksektir. Literatüre bakıldığında bu bulgumuza benzer birkaç çalışmaya denk gelinmiştir. Rosnay ve diğerleri ise (2006) sosyal kaygıda genetik niteliklere nazaran çevresel faktörlerin daha fazla etkili olduğunu ifade etmektedirler. Gerçekleştirdikleri çalışmada annelerin kaygılarını, çocuklarına yansıttığında çocukların bu kaygılardan olumsuz yönde etkilendikleri ve sosyal ilişkilerinde kırılmalar olabileceği tespit edilmiştir. Erkan ve diğerlerinin (2002) yaptıkları araştırmada ise; anne baba tutumlarının olumsuz değerlendirme korkusu ve sosyal kaçınma puanlarının demokratik anne baba tutumuna sahip ergenlerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda psikologlara verilecek en önemli tavsiye ilk ve ortaöğretimde öğrenim gören çocuk ve ergenlerin ailelerine ebeveyn tutumları ve iletişim becerileri seminerleri düzenleyip konuyla ilgili profesyonel desteği vermeleridir. Klinisyenler ise; anne baba ve ergen arasındaki anlaşmazlıkları ve çatışmayı değerlendirip tedavi yöntemleri geliştirmelilerdir. Bu gençlerin ailelerine ergenlik dönemindeki gençlerin kimlik gelişimlerini henüz tamamlayamamış olması dolayısıyla en küçük sosyal birim olan aile tarafından desteğe ihtiyaç duydukları özenle aktarılmalıdır.

Araştırmamızın sosyodemografik hipotezlerinin incelendiği bir sonraki adımda elde edilen bulguya göre; sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının öğrencilerin okul başarısına göre farklılaşma durumu incelendiğinde olumsuz değerlendirme korkusu boyutu için anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Başarı düzeyi orta olanların olumsuz değerlendirme korkusu puan ortalaması iyi olanlardan daha yüksektir. Literatür

verilerine bakıldığında bizim bulgumuzla benzer sonuçlarda araştırmalara rastlanmaktadır. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada akademik başarı ve cinsiyete bağlı sosyal kaygı seviyelerinde önemli farklılıkların bulunduğu ifade edilmiştir (Çağlar vd., 2012). Temizel'in (2014) ise gerçekleştirdiği çalışmada akademik başarı değişkenlerine bağlı sosyal kaygı seviyelerinde önemli bir farklılığın bulunmadığı saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının zayıf olması, sosyal uyum seviyelerini etkilerken, öğrencilerin maruz kaldıkları olumsuz duygularla mücadele etmek yerine sosyal ortamdan kaçınmalarına meydan vermektedir (Ceyhan vd., 2009). Sosyal kaygısı olan bireylerin, sınıf içinde konuşmaktan kaçındıkları ve bu durumun neticesinde akademik başarılarının azalmasına neden olduğu belirlenmiştir (Van Ameringen et al., 2003; Akt. Gültekin ve Dereboy, 2011). Birbiriyle ve bizim araştırmamızla uyumlu tüm bu bulgular; toplumda kabul görmek amacıyla öğrencilerin sınıf içinde yanlış yapmaktan korkmaları sonucunda; akıcı konuşmanın sekteye uğraması kendilerini aşırı kontrol etme çabası ve yetersizlik inancının okul başarılarını etkileyeceğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda özellikle okullarda çalışan psikologlara öğrencilerin okul başarılarını değerlendirirken eş zamanlı olarak sosyal ilişkilerini gözden geçirmeleri tavsiye edilmektedir. Terapistlere verilecek tavsiye ise sosyal kaygı problemi ile gelmiş danışanların okul başarılarını öğrenmek amacıyla okuldaki psikolog veya rehberlik birimiyle iletişim kurmalarının gerekliliğidir.

Araştırmamızda betimsel hipotezlerin sınıandığı farklı bir adımda; sosyal kaygı ana ve alt boyutlarının öğrencilerin okul türüne göre farklılaşma durumu sonucuna bakıldığında özel lisedeki öğrencilerle meslek teknik lisesindeki öğrencilerin yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma boyutları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Meslek teknik lisesindeki öğrencilerin yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma boyutu puan ortalaması özel liselerdeki öğrencilerden daha yüksektir. Çakmak ve Sarıkaya'nın (2020) yaptığı araştırmada mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin diğer lisede öğrenim gören ergenlere göre daha fazla sosyal görünüm kaygısı geliştirdikleri bulgulanmıştır ve bu bulgu gelir durumunun sosyal görünüm kaygısını anlamlı olarak farklılık yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulgumuzla uyumlu bu veri ışığında, mesleki lisede öğrenim gören ergenlerin yeni durumlarda sosyal kaygı yaşaması bu ergenlerin diğer lisedeki ergen öğrencilerle

kıyaslandığında liseye giriş sınavlarında düşük puanla elde edip yerleşmeleri ve geleceğe umutsuz bakış açısı geliştirmeleri olabilir. Bu bağlamda stres yaşayıp kendilerine olan güven duygusunun zedelenebileceği düşünülüp yeni girdikleri ortamlarda sosyal kaygıyı daha fazla yaşayabilecekleri düşünülmektedir.

Bu araştırma sonucunda; ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki incelenmiş ve ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi incelenerek literatüre katkıda bulunmaya çalışılmıştır. Ergenlerdeki akılcı olmayan inanç düzeyinin sosyal kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu, akılcı olmayan inanç düzeyinin duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu, duygu düzenleme becerilerinin, sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu son olarak akılcı olmayan inançlar ile duygu düzenleme becerilerinin, sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı yordayıcı etkisi olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Tüm bu sonuçlar doğrultusunda ergenlerin gelişim döneminde oldukları göz önüne alındığında, akılcı olmayan inançlarının oluşumu engellendiğinde sosyal kaygılarının azalacağı ve duygu düzenleme becerilerinin işlevsel duruma dönüşebileceği düşünülmektedir. Ayrıca ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin işlevsel olmasının ergenlerin sosyal kaygı seviyelerinde belirgin bir azalmaya yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Buna ilave olarak akılcı olmayan inançlar yerine akılcı olan inançların var olması ve duygu düzenleme becerilerinin işlevselliği ile birlikte sentezlenmesinin ergenlerin sosyal kaygı seviyelerini azaltacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda özellikle ergenlerin akılcı olmayan inançlarının gelişimini engellemek üzere çalışmalar uygulanması ergenlerin duygularını düzenleyebilmelerine ve sosyal kaygılarının sıkıntı yaratıp strese maruz kalmalarını da engellemiş olacaktır. Bu konuda okullarda lise kademelerinde bulunan psikolojik danışmanların veya ilgili öğretmenlerin akılcı duygusal davranış terapisinde kullanılan yöntem ve tekniklere hâkim olmaları böylece öğrencilerin akılcı düşüncelerini geliştirmelerine ihtiyaç duyulmaktadır. Diğer yandan sosyal kaygı üzerine çalışan terapistlerin, özellikle ergenlerle çalıştıkları söz konusu terapötik modülasyonlarına, akılcı olmayan inanç ve duygu düzenleme becerilerinin etkilerini de göz önünde bulundurarak kaygı süreciyle başa çıkmaya yönelik yeni müdahale şekilleri geliştirmeleri de oldukça önemli olacaktır.

Bu araştırmanın temel hipotezleri elde ettiği bulgularla doğrulanmış ve araştırma bulguları literatürden elde edilen verilerle uyumlu olsa da söz konusu araştırmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Araştırma örnekleminin 312 kişiden oluşması, araştırmada uygulanan ölçeklerin bireyin kendi beyanına göre doldurulması ve örneklemin sosyokültürel çeşitliliğinin sınırlı olması da bu araştırmanın diğer kısıtlılıkları arasında yer alabilir. Literatür verileri incelendiğinde yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalarda bizim çalışmamıza benzer herhangi bir çalışmaya rastlanmadığı için az sayıda benzer çalışmayla karşılaştığımız söz konusudur. Az sayıda benzer çalışmaya rastlandığı göz önüne alınarak akılcı olmayan inançlar, duygu düzenleme becerileri ve sosyal kaygıyı birlikte inceleyen çalışmaların literatüre önemli derecede katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Tüm bu sınırlılıklar düşünüldüğünde gelecek çalışmaların daha geniş örneklerle kurgulanması, katılımcıların sosyodemografik özellikler bakımından eşitlenmesi ve sözkonusu araştırma bulgularının literatürde biricik olması nedeniyle bu alanda daha fazla araştırma kurgulanması önerilmektedir.

Kaynakça

- Ağladıoğlu, S.Y. <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberleri/ergenlik-donemi-ve-ozellikleri/#quicklink1> (Erişim Tarihi: 30.07.2019)
- Akan, ř. (2014). Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Tanısı Alan Kiřilerde Duygu Dúzenleme Süreçlerinin Gross'un Süreç Modeline Göre incelenmesi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akdemir, D., Zeki, A., Ünal, D. Y., Kara, M., & Çetin, F. Ç. (2013). Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerde psikiyatrik belirtiler, kimlik karmaşası ve benlik saygısı. *Anatolian Journal Of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14 (1), 69-76.
- Akkase, M. N. (2019). Ebevn Kabul-Reddi İle Sosyal Kaygı Belirtileri Arasında Pozitif Ve Negatif Duygu Dúzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Alçay, A. (2015). Ergenlerin öz-yeterlikleri ile mantık dışı inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.)
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington: American Psychiatric Pub.
- Arslan, C. (2009). Anger, self-esteem, and perceived social support in adolescence. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(4), 555-564.

- Arslan, G. & Balkıs, M. (2014). The investigation of relationship between problem behaviors and family problems in adolescence. *SDU International Journal of Educational Studies*, 1(1), 11-23.
- Arslan, G. (2012). Ortaöğretimde öğrenim gören ergenlerde görülen problem davranışların aile sorunları ve aile yapısı açısından incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Atalar, D. S., & Atalay, A. A. (2018). Ergenlik Döneminde Duygu Düzenleme ve Ruh Sağlığı: Ana-Babanın ve Mizacın Rolü. Bildik, T., editör. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri, 84-90.
- Bacanlı, H. (1999). Sosyal Beceri Eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Başay, K. (2011). Lise Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışı: İşlevleri, Emosyonel Regülasyon, Ayrılma Bireyleşme. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Anabilim Dalı Hastalıkları.
- Bayramkaya, E., Toros, E. ve Özge, C. (2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki Klinik Psikofarmakoloji Bülteni, 15 (4), 165–173.
- Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books
- Bernard, M. E. (1990). Rational-emotive therapy with children and adolescents: Treatment strategies. *School Psychology Review*, 19(3), 294-303.

- Bernard, M. E., Ellis, A., & Terjesen, M. (2006). Rational-emotive behavioral approaches to childhood disorders: History, theory, practice and research. In Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders (pp. 3-84). Springer, Boston, MA.
- Ceyhan, A.A., Ceyhan, E. ve Kurtyılmaz, Y. (2009). Problemlili ve Problemlili Olmayan İnternet Kullanımına Sahip Üniversite Öğrencilerinin Özellikleri, Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi içinde (s. 470- 474). Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Coleman, M. ve Ganong L.H. (1987). Sex, sex-roles and irrational beliefs. Psychological Re-ports. 61,631-38.
- Corey, G. (2001). Theory and practice of counseling and psychotherapy. (6th Ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Coşkun, F. (2017). *Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve anne-baba tutumları ile sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Cutuli D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. Front Syst Neurosci; 8:175.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., & Arsan, N. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 43(43), 106-116.
- Çakmak, S. Ş.; Ayvaşık, B. (2007). Üniversite öğrencilerinde alkol kullanma nedenleri ile kaygı duyarlılığı arasındaki ilişki, Türk Psikoloji Dergisi, 22(60). 91-107.
- Çakmak, A., & Sakarya, S. (2020). Farklı Türde Liselere Devam Eden Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygıları ile Sosyal Karşılaştırma

Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 19(74).

Çamlıbel İA. (2012). Çocukların gelişim süreci ve televizyonun etkileri (Uzmanlık tezi). Ankara, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu.

Çelik, G., Tahiroğlu, A., & Avcı, A. (2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1).

Çenesiz, G. Z. (2015) Kaygı Durumlarında Gevşeme Egzersizi ve Sistemik Duyarsızlaştırma Kullanımı: Bir Vaka Örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 40-48.

Çivitci, A. (2006). Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,3(25), 69-80.

Çivitci, A. (2006b). Ergenlerde mantıkdışı inançlar: Sosyodemografik değişkenlere göre bir inceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 19, 9-19.

Çivitçi, A., Türküm, A. S., Duy, B., ve Hamamcı, Z. (2014). Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine dayalı uygulamalar. *Pegem Akademi*, Ankara.

Daşçı, E. (2015). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ebeveyn kontrolü ile akran ilişkileri ve akran baskısı arasındaki ilişkide aracılık rolünün incelenmesi.

Davison, G. C., ve Zigheboim, V. (1987). Irrational beliefs in the articulated thoughts of college students with social anxiety. *University of Southern California. Journal of Rational-Emotive Therapy*, Vol. 5, No. 4, Winter 1987.

- Demireğen, Z. (2019). Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri İle Akademik Güdülenmeleri Arasındaki İlişki.
- Deniz, A. (2018). 11-15 yaş arası bir grup ergende akılcı olmayan inançların benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi (Mas
- Dökmen Ü. (2014). İletişim Çatışmaları ve Empati. İstanbul: Remzi Kitabevi.ter's thesis, Işık Üniversitesi).
- Dünya Sağlık Örgütü. Promoting the health of young people in Custody p.7. [http://www.euro.who.int/document/e81703.pdf] adresinden 04/12/2019 tarihinde erişilmiştir.
- Derman O. (2008) Ergenlerde Psikososyal Gelişim. “Adolesan Sağlığı, II. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri” Sempozyum Dizisi No: 63;9-21.
- Dilbaz, N., & Güz, H. (2002). Sosyal Kaygı Bozukluğunda Cinsiyet Farklılıkları. Nöropsikiyatri Arivi, 39, 2-3.
- Dilmaç. B. ve Yücesoy, Ö. (2019). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler akılcı olmayan inançlar ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki yordayıcı ilişkiler. OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 11(18), xxx-xxx. DOI: 10.26466/opus.54776
- Dryden, W. ve Neenan, M. (2004). Eylemde rasyonel duygusal davranışsal danışmanlık.
- Dryden, W. (2014). Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features. Routledge.Dryden, W. & Ellis, A., (1987). The practice of rational-emotive therapy (RET). Springer Publishing Co.
- Duman, N., Yılmaz, SA, Umunç, Ş. Ve İmre, Y. (2019). Üniversite düzenleme duygudurum düzenleme ve öfke. Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD), 4 (1), 1-9.

- Duy, B., Yıldız, M.A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Eisner, L. R., Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 5(23), 645-649.
- Ekşi, A. (2011). Şiddet, Zorbalık Ve Kabadayılık. *Editör: Aysel Ekşi, Ben Hasta Değilim*, İstanbul: Nobel Tıp Kitapları, 370-384.
- Eldoğan, D., & Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü var mı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-115.
- Ellickson, PL ve McGuigan, KA. (2000). Ergen şiddetinin erken yordayıcıları. *Amerikan halk sağlığı dergisi*, 90 (4), 566.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy. The rational-emotive approach*. New York: The Julian Press *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 4(1), 39-52.
- Ellis, A., Abrams, M. (1994) Stres tedavisinde akılcı duygusal davranış terapisi. *İngiliz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Dergisi*, 03069885, Feb 1994, Cilt. 22, Sayı. Erişim tarihi: 06.12.2019
- Ellis, A. (1998). *How to control your anxiety before it controls you*. Citadel Press.
- Ellis, D.J (2017) Rational Emotive Behavior Therapy and Individual Psychology. *The Journal of Individual Psychology*, Vol. 73, No. 4, Winter 2017 ©2017 by the University of Texas Press Published for the North American Society of Adlerian Psychology.

- Erath, S. A., Flanagan, K. S. ve Bierman, K. L. (2007). Social Anxiety and Peer Relations in Early Adolescence: Behavioral and Cognitive Factors. *J Abnorm Child Psychol.*, 35, 405–416.
- Eren, A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 63-75.
- Erkan, Y, Güçray, D, Çam, Y. (2002). Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Ana Baba Tutumları ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10 (10)
- Erözkan, A. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlıkları İle Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 225-240.
- Eryüksel, G. N. (1996). Ana-baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erwin, B.A., Heimberg, R.G., Schneier, F.R. ve Liebowitz, M.R. (2003). Anger experience and expression in social anxiety disorder: Pretreatment profile and predictors of attrition and response to cognitive-behavioral treatment. *Behavior Therapy*, 34(3),331-350.
- Farmer, A. S. ve Kashdan, T. B. (2012). Social Anxiety and Emotion Regulation in Daily Life: Spillover Effects on Positive and Negative Social Events, *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 152-162.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 116(3), 429.
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive therapy and research*, 32(4), 507.

- Fenigstein, A., Scheier, M. F. ve Buss, A.H. (1975). "Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory," *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 43 (4), 522-527.
- Flannery, Daniel. (2006), *Violence and Mental Health in Everyday Life*, Lanham, MD, USA: AltaMira Press.
- Gailliot, M. T., Zell, A., & Baumeister, R. F. (2014). Having Used Self-Control Reduces Emotion Regulation—Emotion Regulation as Relying on Interchangeably Used "Self-Control Energy". *Open Access Library Journal*, 1(08)
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P., (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.
- Genç, S., Z. (2005). İlköğretimde sosyal becerilerin gerçekleşme düzeyinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 13 (1), 41-54.
- Gençtanırım, D. ve Voltan-Acar, N. (2007). Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşım ve Sezen Aksu Şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, 32(143), 27-40.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (10th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Görker, I., Korkmazlar, Ü., Durukan, M., & Aydoğdu, A. (2004). Çocuk ve ergen psikiyatri kliniğine başvuran ergenlerde belirti ve tanı dağılımı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 103-110.

- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54
- Gross, J.J. ve Muftoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2, 151-164
- Gross J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev Gen Psychol*; 2:271-99.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* (s. 3-25). New York: The Guilford Press.
- Gül, E., (2016). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80.
- Gültekin, B. K., Dereboy, I. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22, 150-8.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75.
- Güven, H. İ. (2019) Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Rolü.

- Hafiz, N. H. A. H. (2015). Emotion regulation and academic performance among IIUM students: a preliminary study. *Journal Psikologi Malaysia*, 29 (2) (2015): 81-92.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). Tie measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Hamarta, E., Demirtaş E. (2009). Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 21.
- Hoglund, C. L., & Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*.
- Hope, D. A., Rapee, R. M., Heimberg, R. G., & Dombek, M. J. (1990). Representations of the self in social phobia: Vulnerability to social threat. *Cognitive therapy and research*, 14(2), 177-189.
- Hooper, S. R., & Layne, C. C. (1983). The Common Belief Inventory for Students: A measure of rationality in children. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 85-90.
- Hortaçsu, N. (2003). Çocuklukta ilişkiler: Ana baba, kardeş ve arkadaşlar (1. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Hart, E. A., Leary, M.R. & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 94-104.
- Işık, H. (2006), “Çocuk Suçluluğu ve Okullar ile İlişkisi”, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (2):287-299.
- İkiz, S., S. Öztürk, A. (2016). Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Fiziksel ve İlişkisel Saldırganlığın Ebeveyn Tutumları Açısından İncelenmesi / Examining Physical and Relational Agression of Preschool Children in

terms of Parents' Attitudes. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 13 (35), 0-0. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mkusbed/issue/24546/259990>.

Ilgar, L., & Akbaba, G. (2017). Beş ve Altı Yaş Çocuklarının Duygu Düzenlemelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.

Jones, R.N. (1995). *The Theory and Practice of Counseling* Holt Rinehart and Winston Ltd, 2 Edition.

Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.

Kahraman, M. S., Şahinöz, Ş., & Güriz, S. O. (2016). *Pasta Dilimi Tekniği'nin Bilişsel Terapilerde Kullanımı*.

Kalkan, N. (2008). Ergenlerde Bilişsel Yapılar ve Sosyal Kaygı Arasındaki ilişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kamae, A. ve Weisani, M. (2014). The relationship between social anxiety irrational beliefs and emotional intelligence with homesickness in dormitory students of Tehran University. *Indian Journal of Fundamental and Applied Science*, 4 (1), 285-292.

Karabacak, A. Yıldırım, N., Adıgüzel, E., Kurt, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Aile ile İlgili Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10 (2), 0-0. Retrieved from <http://dergipark.org.tr/befdergi/issue/17275/180481>

Kartol, A. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Malatya.

- Katz LF, Hunter EC. (2007). Maternal meta - emotion philosophy and adolescent depressive symptomatology. *Soc Dev*;16(2):343-60.
- Keltner, D., & Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2(3), 320-342.
- Keser, G. (2017). Üniversite öğrencilerinin empatik eğilim, duygusal zekâ ve akılcı olmayan inanç düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kılınçer, M. S. (2019). Üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularına yatkınlıkları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Knaus. W. (2004). Rational emotive education: Trends and directions. *Romania Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 4 (1), 9-22.
- Köknel, Ö. (1986). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kumcağız, H. (2000), Lise Öğrencilerinin Olumsuz Otomatik Düşünleriyle Savunma Mekanizmaları Arasındaki İlişki. (Y. Lisans Tezi). Samsun: O.M.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Küçük, L., Gür, K., Şener, N., Boyacıoğlu, N. E. and Çetindağ, Z. (2016). Correlation between irrational beliefs and the depressive symptom levels of secondary school children. *International Journal of Caring Sciences January*, 9(1), 99-110.

- Laçin, B. G. D., & Demir, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Tekrarlı Düşünce ve Mantık Dışı Düşünce Düzeylerinin Anksiyete Düzeylerini Yordama Gücü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(5), 1469-1478.
- La Greca, A.M. and López, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 83-94.
- Lang, J. W., Zettler, I., Ewen, C., & Hülshager, U. R. (2012). Implicit motives, explicit traits, and task and contextual performance at work. *Journal of Applied Psychology*, 97(6), 1201.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Manzeske, D. P., & Stright, A. D. (2009). Parenting styles and emotion regulation: The role of behavioral and psychological control during young adulthood. *Journal of Adult Development*, 16(4), 223.
- Marcotte, D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescents. *Adolescence*, 31, 935–954.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249-1260.
- Mathews, B. L., Kerns, K. A., & Ciesla, J. A. (2014). Specificity of emotion regulation difficulties related to anxiety in early adolescence. *Journal of adolescence*, 37(7), 1089-1097.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 925-937.

- Mennin, D., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). (Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 43(10), s.1281-1310.
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., ve Heimberg, R.G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38,284 –302.
- McGinn, L. K. (1997). Interview: Albert Ellis on rational emotive behavior therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 51(3), 309-316.
- McRae, K., Hughes, B., Chopra, S., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2009). The Neural Bases of Distraction and Reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience* 22(2), 248-262.
- Morris, G.B. (1992), Adolescent Leaders: Rational Thinking, Future Beliefs
Temporal Perspective and Other Correlates. *Adolescence*, 27 (105), 173-181.
- Oğuzdoğan, B. (2017). *The relationship between emotion regulation, coping strategies, perceived social support and alcohol/cannabis dependency risk among university students*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.), İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Okutan, S., Arı, E., & Cin, F. M. (2017). Riskli davranış gösteren ergenlerde, çocukluk çağı travmaları ile ruhsal durum arasındaki ilişki.
- Opöz, T. (2017). Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Orman, T. E. (1986). The Relationship between irrational beliefs and higher and lower achievers. Unpublished Doctoral Thesis. Texas A&M University. Retrieved January 25, 2006, from Proquest.

- Özdemir, O. Özdemir, P. Kadak M., Nasıroğlu S. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-*Current Approaches in Psychiatry* (2012); 4(4):566-589 doi:10.5455/cap.20120433
- Özgüle, E. T. U., & Sümer, N. (2017). Ergenlikte Duygu Düzenleme ve Psikolojik Uyum: Duygu Düzenleme Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 1-18.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar.a. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13(48), 15-26.
- Öztürk, M., Sayar, K., UHURAD, I., Tüzün, Ü. (2005). Sosyal fobisi olan çocukların annelerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15, 60-64.
- Palancı, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Parlaz E., Tekgül N., Karademirci E., Öngel K. (2012). Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*, 3(4):10-16.
- Patterson, M. L., & Ritts, V. (1997). Social and communicative anxiety: A review and meta-analysis. *Annals of the International Communication Association*, 20(1), 263-303.
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Pisaruk, H., Clark, M. L., & Solano, C. H. (1992). Correlates of loneliness in midadolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(2), 151-167.
- Rosnay, M., Cooper, P.J., Tsigaras, N. & Murray, L., (2006). Transmission of social anxiety from mother to infant: an experimental study using a social referencing paradigm, *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1165– 1175.
- Salters-Pedneault, vd., Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry and generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 30(4), 2006, s.469-480.
- Sapp, M. (1996). Irrational beliefs that can lead to academic failure for african american middle school students who are academically at-risk. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 14 (2), 123-134.
- Sarıtaş, D., & Gençöz, T. (2011). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 117-126.
- Sarıtaş D, Grusec JE, Gençöz T. (2013). Warm and Harsh Parenting as Mediators of the Relation between Maternal and Adolescent Emotion Regulation, *J Adolesc*;36(6):1093- 101.
- Schneier FR, Johnson J, Hornig CD, Liebowitz MR, Weissman MM. (1992). Social phobia. Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Arch Gen Psychiatry*, 49:282-288.
- Schneier, F. R. (2003). Social anxiety disorder.
- Semiz,S.ProfDr.<https://hthayat.haberturk.com/anne-baba/cocuk/haber/1002203-erken-ergenlik-belirtileri-nelerdir> (16.03.2018)
- Sever, S. (2002). “Çocuk Kitaplarına Yansıtılan Şiddet: Milli Eğitim Temel Yasası ve Çocuk Haklarına Dair Sözleşme Bağlamında Bir

Değerlendirme”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 35 (1-2):25-37.

Siyez, D. M. (2006). *15-17 yaş arası ergenlerde görülen problem davranışların koruyucu ve risk faktörler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.

Subaşı, G. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayıcı Bazı Değişkenler *Eğitim ve Bilim Education and Science* 2007, Cilt 32, Sayı 144.

Şen, M. (2009). *3-6 yaş grubu çocukların sosyal davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Tahiroğlu, A.Y., Celik, G.G., Uzel, M., Ozcan, N. ve Avcı, A. (2008). Internet use among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5); 537-543. Tamar, M. (2005). *Gençlikte Değişim ve Süreklilik*. Çelikkol Yayınları.

Tamar, M. (2005), *Gençlikte Değişim ve Süreklilik*, İzmir: Çelikkol Yayıncılık.

Tamir M., Bigman Y.E., Rhodes E., Salerno J. & Schreier J. (2015). An expectancy-value model of emotion regulation: implications for motivation, emotional experience, and decision making. *Emotion*. 15(1):90-103.

Temizel, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygıyı Yordayan Ailesel ve Bilişsel Faktörler, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.), Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Tull, Matthew vd., "An examination of recent non-clinical panic attacks, panic disorder, anxiety sensitivity, and emotion regulation difficulties in the

prediction of generalized anxiety disorder in an analogue sample." *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 2009, s.275-282.

Tuncer, N. (2017). Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Turner S. M., Beidel D.C., & Larkin K.T. (1986). Situational determinants of social anxiety in clinic and nonclinic samples: physiological and cognitive correlates. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 523-527.

Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 28, 452-456.

Türkçapar, H. (2009). Bilişsel Terapi. Ankara: Hyb Yayıncılık.

Türkçapar, M. H. (2014). *Bilişsel terapi*. Ankara: Hyb Yayıncılık.

Türker A. Anne babanın çocuğun kişilik gelişimine etkisi. <http://www.bilteled.com/icsayfa.asp?an=5&id=23> (28.12.2019 da erişildi).

Türküm, S. A. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları.

Türküm, A.S., Balkaya, A. ve Karaca, E. (2005). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin lise öğrencilerine uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(23), 77-85.

Türnüklü, A. ve Şahin, İ. (2004), "13-14 Yaş Grubu Öğrencilerin Çatışma Çözme Stratejilerinin Güncellenmesi", *Türk Psikoloji Yazıları*, 7 (13):45-61.

- Uygur, S. S. (2018). Lise Öğrencilerinde Problem Çözme Becerilerinin Akılcı Olmayan İnanç Düzeyi ve Karar Verme Stillere Göre Yordanması. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(67).
- Ünalın, P.; Apaydın, Ç.; Akgün, T. (2007). Article in *Turkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences* · August.
- Varan, A. (1997). Ergenlik Dönemiyle İlgili Bazı Temel Tartışmalar. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 2: 313-324.
- Vernon, A. (1990). The school psychologist's role in preventive education: Applications of rational-emotive education. *School Psychology Review*, 19, (3), 322-325.
- Yavuzer, H. (1979). "6-12 Yaş Çocuklarının Psikososyal Gelişmesi," *Psikoloji Dergisi*, 5, 20-24.
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeşilyaprak, B. (2000). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yıkılmaz, M ve Hamamcı, Z. (2011). Akılcı Duygusal Eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine Etkisi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 54-65.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 6. 175–189.
- Yöndem, Z. ve Güler, S. (2007). "Ergenlik ve Cinsel Sağlık Eğitimi ile ilgili Grup Rehberliğinin 6. Sınıf Öğrencilerinin Bilgi ve Tutumlarına Etkisi", *İlköğretim Online*, 6 (1):2-10. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>

Zvolensky, M. J., Lejuez, C. W., & Eifert, G. H. (2000). Prediction and control: Operational definitions for the experimental analysis of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38(7), 653-663.

Walen, SR, DiGiuseppe, R. ve Dryden, W. (1992). Bir uygulayıcının rasyonel- duygusal terapi kılavuzu. Oxford Üniversitesi Yayınları.

Wilde, J. (1992). Rational counseling with school-aged populations: A practical guide. Taylor & Francis.

World Health Organization Orientation Programme on Adolescent Health For Health-Care Providers- Handout for Module B Meaning of adolescence

Özgeçmiş

28 Aralık 1988'de İstanbul'da doğdu. Lisans öncesi eğitimini 2012 yılında İstanbul Aydın Üniversitesi Çocuk Gelişimi bölümünde tamamladı. Lisans eğitimine 2013 yılında İstanbul Kültür Üniversitesi Psikoloji bölümünde başladı ve 3 yılda bitirmeye hak kazanarak 2016 yılında mezun oldu. 2018 yılında Işık Üniversitesi Çocuk ve Ergen odaklı Klinik Psikoloji bölümüne başladı ve 2020 yılında mezun oldu. Yabancı dil eğitimi gelişimi için İngiltere'nin Chester kentinde 8 ay ve ABD'nin New York eyaletinde 2 ay süre dil okullarında bulundu. Yıldız Teknik Üniversitesi Aile Danışmanlığı Sertifikası eğitimine devam etmektedir. İstanbul Üniversitesi Pedagojik Eğitim Sertifikası almaya hak kazandı. Bilişsel Davranışçı Terapinin Çocuk ve Ergenlerde uygulanması, Eğitim ve Rehberlikte Enneagram Kişilik Modeli Sertifikası, Somatik Deneyimleme (Giriş) Sertifikası, Deneyimsel Oyun Terapisi sertifikasyonları süresinde yer aldı. Çocuk ve ergenler için uygulayabildiği testler; Catell 2A-3A Zeka Testi,, Porteus Labirentleri Testi, D2 Dikkat Testi, Frostig Görsel Hafıza Testi, Bender Gestalt Görsel Motor Algı Testi, Benton Görsel Bellek Testi, Metropolitan Okul Olgunluğu Testi , Gesell Gelişim Figürleri Testi , Ankara Gelişimsel Tarama Enventeri , Good Enough Bir insan Çiz, Peabody Kelime Söyleyiş Testi, Denver Gelişimsel Tarama Testi , Özel Öğrenme Güçlüğü Tarama Testi, Moxo Dikkat Testi , Gliam Otistik Bozukluk Derecelendirme Ölçeği, Wechsler Çocuklar İçin Zeka Testi Ölçeği - R (WISC - R), Wechsler Çocuklar İçin Zeka Testi Ölçeği - 4 (WISC-4) dir. Lisans eğitimi süresince staj deneyimlerini Galatasaraylılar Yardımlaşma Vakfı Huzur Evi, Çadem Psikoloji ve Danışma Merkezi, İstanbul Florence Nightingale Hastanesi, Prof. Psikiyatrist Dr. Bengi Semerci Enstitüsü'nde ve yüksek lisans eğitim süresince ise Ekip Norma Razon'da tamamladı. Yüksek lisans eğitimine eş zamanlı olarak eğitimin ilk yılında Halkalı Nazmi Arıkan Fen Bilimleri ortaokul kademesinde, ikinci yılında ise Halkalı Akd Kids anaokulu'nda birer yıl olmak üzere psikolog olarak görev aldı.

EKLER

Katılımcı Kod:

BİLGİLENDİRİLMİŞ EBEVEYN ONAM FORMU

“Ergenlerde Akılcı Olmayan İnançlar İle Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Etkisi”

Başlıklı Tez Araştırması İçin;

Tarih:/.....

/.....

Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan gözetiminde Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Çocuk Ergen Alt Dalı Yüksek Lisans Bölümü bitirme tezi dahilinde Duygu Kodak tarafından yürütülmekte olup, araştırmanın amacı “Ergenlerde Akılcı Olmayan İnançlar İle Sosyal Kaygı Arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Etkisi”ni analiz etmektir.

Bu formu okuyup onaylamanız, çocuğunuzun araştırmaya katılmasını 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 çocuğunuzun katılmasını istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

Katılımcı Velisi Beyanı:

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı’nda Uzm. Psikolog Dr. Z. Deniz Aktan gözetiminde Duygu Kodak tarafından yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında çocuğumun kişisel bilgilerinin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Veli Adı Soyadı:

İmza:

Katılımcı Kodu:

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

“Ergenlerde Akılcı Olmayan İnançlar İle Sosyal Kaygı Arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Etkisi”

Başlıklı Tez Araştırması İçin;

Tarih:/.....

/.....

Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Z. Deniz Aktan gözetiminde Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Çocuk Ergen Alt Dalı Yüksek Lisans Bölümü bitirme tezi dahilinde Duygu Kodak tarafından yürütülmekte olup, araştırmanın amacı “ Ergenlerde Akılcı Olmayan İnançlar İle Sosyal Kaygı Arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Etkisi”ni analiz etmektir.

Araştırma için sizden yapmanızı istediğimiz, size ilettiğimiz formlardaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Anlamadığınız 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.

SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE BİLGİ FORMU

Değerli gençler,

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi incelenmektir. Çalışmada ölçeklere vereceğiniz yanıtlar sadece bu bilimsel amaçlı çalışma için kullanılacak ve cevaplar gizli kalacaktır. Sizden kimliğinizi açığa çıkaracak bilgi istenmemektedir. Maddeleri içtenlikle cevaplamanız araştırmanın amacına ulaşmasına katkı sağlayacaktır.

Gösterdiğiniz ilgi ve özen için teşekkürler.

Psikolog Duygu KODAK

Daha önce psikolojik tedavi aldınız mı? Evet Hayır

Daha önce psikiyatrik ilaç kullandınız mı? Evet Hayır

Cinsiyet: Kız Erkek

Yaş:

Sınıf: 9 10 11 12

Kardeş Sayısı: Yok 1 2 3 ve daha fazla

Kaçıncı Çocuğunuz: İlk Ortanca Sonuncu

Size göre ailenizin ekonomik durumu nasıl? Düşük Orta Yüksek

Anne babanızın size karşı tutumu nasıl?

Aşırı koruyucu İlgili ve sevecen Katı ve zorlayıcı İlgisiz

Okul başarınız nasıl? Zayıf Orta İyi Çok iyi

ERGENLER İÇİN SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanı işaretleyin.

1= Hiçbir zaman 2= Nadiren 3= Bazen 4= Genellikle 5=Her zaman

Örnek: a- Yaz tatilinde seyahat etmeyi severim. 1 2 3 4 5

b- Ispanağı severim. 1 2 3 4 5

1- Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	1	2	3	4	5
2-Arkadaşlarımla bir şey yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
3-Bana sataşılmasından tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
4- Tanımadığım insanların yanında utanırım .	1	2	3	4	5
5-Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.	1	2	3	4	5
6- Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
7-Kitap okumayı severim.	1	2	3	4	5
8-Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğünden endişelenirim.	1	2	3	4	5
9-Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
10-Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.	1	2	3	4	5
11- Spor yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
12-Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
13- Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum .	1	2	3	4	5
14- Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	1	2	3	4	5
15-Bir grup insanla beraberken durgunumdur.	1	2	3	4	5
16-Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
17-Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
18- Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim.	1	2	3	4	5

19- Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.	1	2	3	4	5
20- Bazı insanların yanında tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
21- İyi tanıdığım yaşlılarımın yanındayken bile utanırım.	1	2	3	4	5
22-Başkalarından benimle bir şeyler yapmasını istemek bana çok zor gelir.	1	2	3	4	5

AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ - ERGEN FORMU

Açıklama: Aşağıda, insanların benimsedikleri bazı düşünceler yazılmıştır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu cümlelerde yazılan düşüncelere ne derece sahip olduğunuzu belirtiniz.

Okuduğunuz cümledeki fikir size hiç uygun gelmiyorsa 1 numaraya, pek uygun gelmiyorsa 2 numaraya (X) işaretini koyunuz, eğer cümle hakkında kararsızsanız 3 numaraya, size oldukça uygun geliyorsa 4 numaraya, size tamamen uygun geliyorsa 5 numaraya bir (X) işareti koyunuz. Okuduğunuz her bir cümle için tek bir işaretleme yapınız. Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, içinizden gelen ilk cevabı vermeniz beklenmektedir. İlginiz için teşekkür ederiz.

Hiç uygun değil = 1

Pek uygun değil = 2

Kararsızım = 3

Oldukça uygun = 4

Tamamen uygun = 5

1. Aksilikler hep beni bulur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Başarılı ve çalışkan insanlar saygıdeğerdir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. İşler yolunda gitmediğinde kendimi sorumlu hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. En zoruma giden şey, insanların duyarsız olmalarıdır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Başkalarının hakkımdaki düşüncelerine her zaman önem veririm	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Önemli işler başaran insanlar değerlidir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Verilen sözler mutlaka tutulmalıdır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Yakınlarımı kırmaktansa isteklerimden vazgeçebilirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

9. Dostlarım bana yalan söylememeli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Dostum olan kişi neler hissettiğimi ben söylemeden anlayabilendir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Aksilikler hep ardarda gelir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Riske girmektense o işe hiç başlamam	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Almaktansa vermeyi tercih ederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. İnsanları kırmamak için eleştirmekten kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Sevdiklerimin yokluğuna dayanamam	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Dostlarımı memnun etmek benim için önemlidir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ERGENLER İÇİN DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ (EİDDÖ)

*Bu ölçeğin sahibi etik sınırlar dahilinde ölçek maddelerinin tamamının tez içerisinde yayımlanmasına veya başka bir şahısla paylaşılmasına onay vermemiştir. Ayrıca ölçek

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığınızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. “Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	()	()	()	()	()
2	Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm.	()	()	()	()	()
3	Durum üzerinde düşünüp anlamaya çalışırım.	()	()	()	()	()
4	Bir dahaki sefere neyi daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.	()	()	()	()	()
5	Öfkemi/üzüntümü sözel olarak (örn. bağırarak, tartışarak gibi) başkalarından çıkarırım.	()	()	()	()	()
6	Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavga etmek, vurmaya çalışmak gibi) başkalarından çıkarırım.	()	()	()	()	()
7	Başkalarını kötü hissettirmeye çalışırım (örn. kaba davranarak, onları görmezden gelerek).	()	()	()	()	()

maddeleri yalnızca araştırmanın uygulanması sırasında amacına uygun şekilde kullanılmaya izin verilmiştir.



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-20-E.21536407
Konu : Anket ve Araştırma İzin Talebi

01/11/2019

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) 25.10.2019 tarihli ve 21036818 Gelen Evrak No'lu dilekçe.
b) MEB. Yen. ve Eğ. Tk. Gn. Md. 22.08.2017 tarih ve 12607291/2017/25 No'lu Gen.
c) Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma ve Anket Komisyonunun 31.10.2019 tarihli tutanağı.

Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Duygu KODAK'ın "Ergenlerde Akılcı Olmayan İnançlar ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Becerilerinin Aracı Etkisi" konulu tezi kapsamında, ilimiz Küçükçekmece ilçesinde bulunan özel/resmi liselerde öğrenim gören öğrencilere; sosyodemografik bilgi formu, ergenler için duygu düzenleme formu, akılcı olmayan inançlar ölçeği ve ergenler için sosyal kaygı ölçeğini uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

- Ek:
1- Genelge.
2- Komisyon Tutanağı.

OLUR
01/11/2019

Dr. Hasan Hüseyin CAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

İl Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

Bilgi için Aydın BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 384 34 00-3628

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 90a3-df22-385d-8913-0a74 kodu ile teyit edilebilir.