



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

**ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE SOSYAL
KARŞILAŞTIRMANIN FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUM VE BİLİŞSEL
ÇARPITMALARLA İLİŞKİSİ**

Elif GÜL

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL

İSTANBUL , 2016

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

**ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE SOSYAL
KARŞILAŞTIRMANIN FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUM VE BİLİŞSEL
ÇARPITMALARLA İLİŞKİSİ**

Elif GÜL

144102016

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL**

İstanbul - 2016

TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 144102016
Öğrenci Adı Soyadı	: Elif GÜL
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL
Tezin Başlığı	: Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Karşılaştırmanın Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Bilişsel Çarpıtmalarla İlişkisi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 30.06.2016	Saati	: 10.30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (<i>en fazla 3 ay</i>)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Duygu Fatma Kaya YERTUTANOL	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Kaan YILANCIOĞLU	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Karşılaştırmanın Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Bilişsel Çarpıtmalarla İlişkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

30/ 06/ 2016

Elif GÜL

ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR

Bu çalışma, ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutumlar ve bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Bu araştırmada yardımlarını esirgemeyen başta değerli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL' a teşekkür ederim.

Ayrıca, bugün olduğum kişi olmamda başrolü oynayan anne ve babama, tez sürecim boyunca benden desteklerini esirgemeyen arkadaşlarıma, yakınlarıma derin sevgi ve saygılarımı sunar, teşekkür ederim.

GÜL, Elif, Yüksek Lisans, İstanbul, 2016

**ERGENLERDE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE SOSYAL
KARŞILAŞTIRMANIN FONKSİYONEL OLMAYAN TUTUM VE
BİLİŞSEL ÇARPITMALARLA İLİŞKİSİ**

ÖZET

Araştırmanın amacı, ergenlik dönemindeki bireylerin bilişsel çarpıtmaları ve fonksiyonel olmayan tutumlarının sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma düzeyleri ile arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın örneklemini İstanbul İli Arnavutköy İlçesi'nde öğrenim görmekte olan 319 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma verileri; "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Kişilerarası İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanmış olan "Demografik Form" kullanılarak elde edilmiştir. Çalışmadaki veriler SPSS 21 paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçek puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman Korelasyon Analizi uygulaması yapılmıştır. Ölçek puanlarını karşılaştırmak için T-test ve Kruskal Wallis Testi uygulamaları yapılmıştır.

Araştırma bulguları, ergenlik dönemindeki bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları arttıkça bilişsel çarpıtmalarının da arttığını göstermektedir. Bulgularda, ergenlik dönemindeki bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları ve bilişsel çarpıtmalarındaki artışın sosyal görünüş kaygılarını da arttırdığı gözlemlenmiştir. Ergenlerin bilişsel çarpıtmaları ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'nden elde edilen kendilik algısı düzeyleri arasında bir ilişki bulunmadığı; ancak fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutlarından olan mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı düzeylerindeki artışın ergenlik dönemindeki öğrencilerde olumsuz kendilik algısına sebep olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel olmayan tutumlar, bilişsel çarpıtmalar, sosyal görünüş kaygısı, sosyal karşılaştırma.

GÜL, Elif, Graduate Program, İstanbul, 2016

**RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL APPEARANCE ANXIETY,
SOCIAL COMPARISON AND DYSFUNCTIONAL ATTITUDE,
COGNITIVE DISTORTION IN ADOLSCENTS**

ABSTRACT

The purpose of the study is investigation of the relationship between cognitive distortions and non-functional attitudes of adolescences, their social appearance concerns and social comparison levels.

Study sample comprises 319 high school students from Arnavutkoy District of the City of Istanbul. Study data were obtained using “Dysfunctional attitude scale, Cognitive distortion in interpersonal relations scale, social appearance anxiety scale, social comparison scale” and the “demographics form” created by the author. Data collected were analyzed using SPSS 21 software package. Spearman Correlation Analysis was used to analyze the relationship between scores that obtained from scales. T-test and Kruskal Wallis Test were used to compare the scores that obtained from scales.

Study findings show that dysfunctional attitudes of adolescent individuals are increasing while cognitive distortion scores are increasing. The findings also indicate that increasing in dysfunctional attitudes and cognitive distortions of adolescents also increases their social appearance anxiety. We found that there was no relationship between cognitive distortion of adolescents and their self-perception levels as measured by Social Comparison Scale while increasing in perfectionist attitude and need for approval levels, which are sub-scales of dysfunctional attitudes, are resulted in negative self-perception in adolescent students.

Key Words: dysfunctional attitude, cognitive distortions, social appearance anxiety, social comparisons.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI.....	ii
YEMİN METNİ.....	iii
ÖNSÖZ/ TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	2
1.3. Alt Problemler.....	2
1.4. Araştırmanın Sayıltıları.....	3
1.5. Araştırmanın Gereği ve Önemi.....	3
1.6. Sınırlılıklar.....	3
1.7. Tanımlar.....	4

İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Ergenlik Kavramının Tanımı ve Ergenlik Döneminin Kapsamı.....	5
2.2.Ergenlik Dönemi İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	8
2.2.1. Özünü Yineleme Kuramı : Granville Stanley Hall.....	8
2.2.2. Ergenliğe İlişkin Psikodinamik Kuramlar.....	9
2.2.2.1. Sigmund Freud.....	9

2.2.2.2. Anna Freud.....	10
2.2.2.3. Peter Blos.....	10
2.2.3. Psikososyal Kuram: Erik Erikson.....	11
2.2.4. Normatif Görüş: Arnold Gesell.....	11
2.2.5. Kültürel Antropolojik Yaklaşım:Margaret Mead ve Ruth Benedict.....	12
2.2.6. Toplumsal Rol Kuramı (Ergenliğe Sosyolojik Yaklaşım) : O.G. Brim, G.H. Elder, A. Davis ve E.J. Thomas.....	13
2.2.7. Sosyal Öğrenme Kuramı : B.R. Mc. Candless ve A. Bandura.....	14
2.2.8. Alan Kuramı: K. Lewin.....	14
2.2.9. Kişilerarası Kuramı: H. S. Sullivan.....	15
2.2.10. Bireysel Farklılıklar Kuramı : E. Spranger.....	15
2.2.11. Bilişsel Kuram: Jean Piaget.....	16
2.2.12. “Benmerkezli” lik: L.D. Elkind.....	16
2.2.13. Psikososyal Gelişimsel Kuram: Robert Havighurst	17
2.2.14. Odaksal Aşama Kuramı: John C. Coleman.....	18
2.3. Ergenlik Döneminde Gelişim.....	19
2.3.1. Bedensel Gelişim.....	19
2.3.2. Bilişsel Gelişim.....	20
2.3.3. Ergenin Duyusal Yapısı.....	20
2.3.4. Sosyal Gelişim.....	22
2.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Kavramının Tanımı ve Kapsamı.....	23
2.4.1. Ergenlik Döneminde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Dış Görünüşe Aşırı İlgi.....	24
2.5. Sosyal Karşılaştırma Kavramı.....	25
2.5.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	26
2.5.2. Sosyal Karşılaştırmanın Amaçları.....	28

2.5.3. Sosyal Karşılaştırma Süreci.....	29
2.5.4. Ergenlerde Sosyal Karşılaştırma.....	30
2.6. Bilişsel Çarpıtmalar Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar.....	31
2.6.1. Bilişsel Çarpıtmalara Yönelik Kuramsal Açıklamalar.....	31
2.6.2. Bilişsel Terapi Modeli.....	32
2.6.2.1. Otomatik Düşünceler.....	32
2.6.2.2. Ara İnançlar.....	33
2.6.2.3. Temel İnançlar.....	33
2.6.2.4. Bilişsel Çarpıtmalar.....	33
2.6.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT).....	35
2.6.3.1. A-B-C Kişilik Kuramı.....	36
2.6.3.2. Akılcı Olmayan (Mantık Dışı) İnançlar.....	36
2.7. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Kavramı.....	38
2.7.1. Tutum Kavramının Tanımı ve Önemi.....	38
2.7.2. Tutum Kavramının Kapsamı.....	38
2.7.3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Kavramı Tanımı ve Kapsamı...39	
2.8. İlgili Araştırmalar.....	40
2.8.1. Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	40
2.8.2. Sosyal Karşılaştırma İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	41
2.8.3 Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	46
2.8.4. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar İle İlgili Yapılan Araştırmalar...50	

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	54
3.2. Evren ve Örneklem.....	54
3.3. Verilerin Toplanması.....	54

3.3.1. Demografik Form.....	55
3.3.2. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	55
3.3.3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği.....	56
3.3.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	56
3.3.5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği.....	57
3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	58
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
BULGULAR.....	59
BEŞİNCİ BÖLÜM	
TARTIŞMA VE YORUM.....	84
ALTINCI BÖLÜM	
SONUÇ VE ÖNERİLER	
6.1. Sonuçlar.....	96
6.2. Öneriler.....	98
KAYNAKÇA.....	99
EKLER	
EK- 1 İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü Yazısı ve Valilik Onayı.....	112
EK- 2 Demografik Form.....	114
EK- 3 İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	115
EK- 4 Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği	116
EK- 5 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	119
EK- 6 Sosyal Karşılaştırma Ölçeği.....	120
EK-7 Özgeçmiş.....	121

KISALTMALAR LİSTESİ

ADDT: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

BDÖ: Beck Depresyon Ölçeği

FOTÖ: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği

SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

KİİBÇÖ: Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

SKE: Sürekli Kaygı Envanteri

SKÖ: Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

KSE: Kısa Semptom Envanteri

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

TÜBA: Türkiye Bilimler Akademisi

UNFPA: Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu

YMÖ: Yaşam Memnuniyeti Ölçeği

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Lise Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Yönelik Tanımsal Değerler

Tablo 2. Lise Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği(KİİBÇÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) Alt Ölçek Puanları ve Toplam Puanları

Tablo 3. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon

Tablo 4. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon

Tablo 5. Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon

Tablo 6. Lise Öğrencilerinin Demografik Özellikleri ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon

Tablo 7. Lise Öğrencilerinin Demografik Özellikleri ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon

Tablo 8. Lise Öğrencilerinin Demografik Özellikleri Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon

Tablo 9. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Tablo 10. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı

Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Yaşlarına Göre Karşılaştırılması

Tablo 11. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Okul Türlerine Göre Karşılaştırılması

Tablo 12. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Sınıflarına Göre Karşılaştırılması

Tablo 13. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Tablo 14. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Kardeş Sayılarına Göre Karşılaştırılması

Tablo 15. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Evde Çekirdek Aile Dışında Başka Birinin Yaşaması Durumuna Göre Karşılaştırılması

Tablo 16. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Gelire Göre Karşılaştırılması

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Ergenlik dönemi, insanların hayatlarındaki en kritik gelişim dönemlerinden birisidir. 19. yy.' dan itibaren ergen bireyler ve ergenlik dönemi birçok düşünürün ve araştırmacının odak noktalarından olmuştur. Günümüzde de ergenlik dönemi üzerine birçok araştırma ve bilimsel çalışma yapılmaktadır.

Ergenlik dönemi, hayatımızın iki temel dönemi olan çocukluk ve yetişkinlik arasında kalan, bu iki dönemi birbirine bağlayan bir köprü niteliğindedir. Fizyolojik değişimleri kolayca gözlemleyebileceğimiz bu geçiş evresinde bilişsel ve davranışsal değişiklikleri gözlemek aynı ölçüde kolay olmamaktadır.

Yetişkin olma yolunda ilerleyen ergenin kimlik oluşturma çabasında, özellikle diğerleri tarafından nasıl görüldüğü, onlarda nasıl bir izlenim bıraktığı önem kazanır. Bu dönemde ergenin dış dünyanın da etkisinde kendisiyle ilgili oluşan düşünceleri; kendine güvenini, benlik saygısını ve sosyalleşmesini etkileyecektir.

Ergenlik, bireyin benlik kavramının da değişime ve gelişime uğradığı bir dönemdir. Ergenin benlik kavramı, doğumdan itibaren var olan çevresel faktörlerden (anne-babasının tutumları, sosyal çevresi, okul yaşantıları, arkadaşlarının tutumları vb.) etkilenmektedir. Kimlik oluşumu sürecinde önemli bir yeri olan benlik kavramı, ergenlerin kendileri ile ilgili farkındalıkları ve kendilerini değerlendirmelerinin bilişsel yanını oluşturmaktadır.

Ergenlik döneminin gelişim görevlerinden birisi olarak bilişsel yetilerin gelişmesi, ergen bireyi kendisi ve diğerleri ile yeni kıyaslamalara ve soyutlamalara itmektedir (Ericson,1968). Bu kıyaslama ve soyutlamalar kimlik gelişimi açısından ergen için son derece önem kazanmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Ergenlik dönemi kişilik gelişimi açısından önemli gelişim görevlerinin bulunduğu dönemlerden birisidir. Bu araştırmanın amacı, anlaşılması önemli olan bu

gelişim dönemindeki lise öğrencilerinin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarının ve fonksiyonel olmayan tutumlarının neler olduğu ve elde edilen bu bulguların, öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmaları ile bir ilişkilerinin bulunup bulunmadığının bilimsel bir gerçeklikle sunulabilmesidir.

1.2. Problem Cümlesi

Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmaların fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla arasında anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

1.3. Alt Problemler

1. Ergenlerin fonksiyonel olmayan tutum özellikleri bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili midir?
2. Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı fonksiyonel olmayan tutum özellikleriyle ilişkili midir?
3. Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili midir?
4. Ergenlerde sosyal karşılaştırma ölçeğinden alınan kendilik algısı düzeyi bilişsel çarpıtmalar ile ilişkili midir?
5. Ergenlerde sosyal karşılaştırma ölçeğinden alınan kendilik algısı düzeyi fonksiyonel olmayan tutum özellikleriyle ilişkili midir?
6. Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı sosyal karşılaştırma ölçeğinden alınan kendilik algısı düzeyi ile ilişkili midir?
7. Ergenlerde sosyal karşılaştırma ölçeğinden alınan kendilik algısı düzeyi, sosyal görünüş kaygısı düzeyi, bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutum özellikleri demografik özelliklere göre değişmekte midir?

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmada, katılımcı grubun araştırma ölçeklerini samimiyetle ve doğru bir şekilde cevaplayacakları ve katılımcılardan geçerli ve güvenilir bilgiler alınacağı varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Gereği ve Önemi

Bedensel, psikolojik ve sosyal yönlerden hızlı değişimin olduğu ergenlik dönemindeki bireylerin kendilerini algılayış biçimlerinin, onların kendi kendileri ve çevresi ile olan ilişkilerini etkilemesi muhtemeldir. Bu nedenle ergenlerin kendilerini nasıl algıladıklarının incelenmesi, var olan durumun betimlenmesi ve gerekli önlemlerin alınabilmesi için önem taşımaktadır (Sezer, 2010).

Yapılan çalışma ergenlik dönemi lise öğrencilerinin ne tür ilişkisel bilişsel çarpıtmalarının ve fonksiyonel olmayan tutumlarının bulunduğunu, bunların ergenlik dönemi lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmaları üzerinde ne tür etkileri olduğunu ve aralarındaki ilişkiyi saptamaya yönelik bir araştırmadır.

Ergenlik dönemi lise öğrencilerinin içinde buldukları süreci, ilişkisel bilişsel çarpıtmalarını, fonksiyonel olmayan tutumlarını daha iyi anlayabilmek ve anlamlandırabilmek adına önemli ve araştırılması gerekli bir konu olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, çalışma sonucunda ergenlik dönemi lise öğrencileri ile yapılan terapi çalışmaları için de bir bilimsel kaynak ve dayanak ortaya çıkacaktır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırma 9., 10., 11. ,12. sınıflara devam eden lise öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırma İstanbul İli Arnavutköy İlçesi'nde var olan bir kısmı meslek lisesinde ve bir kısmı anadolu lisesinde öğrenim görmekte olan 319 lise öğrencisi ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar: Çocukluk çağlarından itibaren gelişen, katı ve kalıcı özellikteki inançlardır (Beck ve ark. , 1979).

Bilişsel Çarpıtmalar: Bireyler kendi temel inançları, ara inançları ve otomatik düşüncelerinin farkında değilse, dış dünyada karşılaştığı olay ve durumlara karşı olan tepkileri yanlış değerlendirme eğiliminde olabilir. Kişinin işlevsel olmayan yanlı düşünme biçimi bilişsel çarpıtmalar olarak tanımlanabilir (Beck, 2001).

Sosyal Görünüş Kaygısı: Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziki görünüşlerinin başka bireyler tarafından değerlendirilmesine dair hissettikleri duygudur (Doğan, 2010).

Sosyal Karşılaştırma: Bireyin kendisini değerlendirmesi her zaman standart değerler üzerinden mümkün olmadığından, bireyin sahip olduğu özellikleri ve yetenekleri başka bireylerin sahip olduğu özellikler ve yetenekler ile kıyaslama sürecidir (Teközel, 2007).

İKİNCİ BÖLÜM

İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Ergenlik Kavramının Tanımı ve Ergenlik Döneminin Kapsamı

Kulaksızoğlu'na (2002) göre, ergenlik; “insanda bedence büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve bedence büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen özel bir evredir.”

Parman (2012)'a göre, “Ergenlik değişim demektir. Ergenlik büyüme demektir. Ergenlik başkalaşım (metamorfoz) ve dönüşüm (mutasyon) demektir. Ergenlik döneminde birey hem bedensel, hem ruhsal, hem de toplumsal alanda değişime, dönüşüme uğrar. Büyümek ergenliğe özgü değildir, çocuklarda büyürler. Ama pek değişmezler. Öyleyse ergenler hem büyürler, hem de değişirler.”

Genellikle ergenlik dönemine ait olarak kullanılan püberte (puberte)' nin Türkçe karşılığı olarak “erinlik”(buluş) kelimesi kullanılır. Erinlik, çocukluktan ergenliğe ilk geçiş dönemidir. Bu dönemde çocukta devinimsel ve duyuşsal farklılıklar olur. Erinlik ergenliğin başlangıcını belirler. Doğumdan beri var olan cinsel organların erişkinlere benzer gelişim evresine ulaşması, erinlik döneminin başladığını, yani ergenliği haber verir. “Püberte sözcüğü Latince pubescere kıllarla kaplanmak yükleminden köken alır. Püberte, pubes'ten gelir ki ayva tüyü anlamında kullanılır.”(Parman, 2012).

Milli Eğitim Bakanlığı'na göre gençlik, “buluş çağına girme ile başlayan biyo- psikolojik açıdan çocukluğun sona erdiği ve toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan, genç yetişkinliğin başladığı dönem olarak nitelendirilen 12-24 yaşları arasındaki gruptur” (Akt. Ünver ve arkadaşları, 1986).

Ergen sözcüğü Batı literatüründeki “adolescent” karşılığı olarak kullanılmıştır. Latince bir kelime olan ve büyüme, olgunlaşma anlamında kullanılan “adolescere” fiilinin kökünden gelen bu sözcük, yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir (Yavuzer, 2011).

Ergenlik büyüme ve gelişmenin, kız-erkek cinsel özellikleri belirginleşmesinin çok hızlı olduğu bir dönemdir. Tabii bu hızlı değişim her çocukta daha farklı bir süreçtir. Ergenlik döneminin fizyolojik gelişimi kızlarda ilk regl dönemiyle, erkeklerde ise sperm yapımıyla doruğa ulaşmaktadır (Yörükoğlu, 2012).

Çocuk, fizyolojik ve hormonal gelişimi yetişkin düzeyine yaklaştığında, anne-babaya daha az ihtiyaç duyduğunda ve toplumda sorumluluk yüklenmeye başladığında, ergenlik süreci başlamıştır (Adams, 1995).

Psikolojik açıdan yapılan bir ergenlik tanımı da; kişinin davranışlarında ve bilişsel yeteneklerinde meydana gelen değişiklikler dönemidir (Papalia, Olds ve Feldman, 1998).

Uzun yıllardır gençlik ile ilgili pek çok görüş sunulmuştur. Sokrates, gençlerin lüksü sevdiklerini, kötü davranışlara sahip olduklarını, otoriteyi küçümsediklerini ifade ederken; Platon, gençliği ruhsal sarhoşluk olarak tanımlamış; Aristo ise, gençlerin değişkenliğinden söz edip ve gençleri mantıksız, dürtüsel, tutkularına yenilen, eleştiri kabul etmeyen yaratıklar olarak tanımlamıştır (Dacey ve Travers, 1996).

Sunulan görüşler iki bin beş yüz yıl önce de yetişkinlerin ergen bireylere yönelik görüşlerinin bugünkünden çok da farklı olmadığını göstermektedir. Günümüzde ergenlik dönemi hakkında bilinenler iki bin yıl önce ifade edilenlerden çok daha farklıdır. Özellikle 1900'lerden sonra ergenlik dönemi ile ilgili yapılan çalışmalar hızla artmaya başlamıştır. Ergenlik dönemi ile ilgili ilk bilimsel çalışma 1904 yılında yayınlanan G. Stanley Hall'ın "Adolescence" kitabıdır (Ekşi, 1990).

Yaşam dönemlerine bakıldığında insanların hayatları boyunca geçirdikleri önemli yaşam evreleri bulunduğu gözlemlenmektedir. Biyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan hızlı ve önemli değişmelerin olduğu süreç ise kuşkusuz ergenlik dönemidir. Vücutta boy ve ağırlık artışı ile yapı ve işleyişlerin olgunlaşmasının yanında, inişli çıkışlı duygulanımlar, bozulan ilişkiler, çevreden kolay etkilenme, toplumda bir rol sahibi olmaya çabalama gibi özelliklerin görüldüğü bu sürecin bireyin kişiliğinin oluşumundaki önemli bir dönem olduğu söylenebilir (Avcı, 2006). Ergenlik dönemi bireyin yaşamında önemli değişiklikler meydana getirmektedir. Tüm bu psiko-sosyal

değişiklikler sebebi ile ergenlik dönemi başlangıcı ve bitişi birey için bir kriz dönemidir. Ergenliği “erken dönem”, “orta dönem” ve “geç dönem” olarak ayırt etmek mümkündür (Koptagel, 1991).

Bu evrelerden kısaca bahsedecek olursak: “*Erken ergenlik* (12-14 yaş), diğer bir ifadeyle erinlik (buluş), bedensel gelişimin yaşandığı evre olup boy uzaması, iç organlarda gelişme, kiloda artış ve bunlara bağlı olarak fiziksel becerilerde artışı, bilişsel gelişme ve buna bağlı olarak somut düşüncenin yerini soyut düşüncenin alması ve yetişkinlikteki cinsiyet özelliklerinin yavaş yavaş kazanılması ile ilerleyen bir evredir. Ergenin tüm bu bedende ve bilişte yaşadığı değişimlerle ilgili bilgilenmeye ihtiyacı vardır. *Orta ergenlik* (15-17 yaş), bedensel olarak hızla başlayan değişimin büyük ölçüde tamamlanmış olduğu bir evredir. Ergen daha çok ruhsal alandaki gelişimsel sorunları çözmeye çalışmaktadır. Arkadaş ilişkileri önem kazanır, kendisini sosyal alanlarda gösterme, ortaya koyma isteği, anne babanın değersizleştirilmesi, otoriteye karşı oluş, çatışmalar, ayrışmalar ve bireyselleşme çabası bu dönemin gelişimsel konularıdır. Grup arkadaşları önem kazanır, karşı cinsle ilişkiler artar ve cinsel kimlik gelişimi ilerler. *Geç ergenlik* (18 yaş ve üstü) ise kimlik gelişiminin tamamlanmadığı ancak kimlik duygusunda bir bütünlüğün kazanıldığı son evredir. “Ben kimim?” sorusuna verilen her yanıt bireyin kimliğini tanımlar. Kimlik bütünlüğü ise çocuklukta kazanılmış olan içsel aynılık ve süreklilik duygusunun toplumsal olarak da kazanılması ve buna güven duyulması ile sağlanır. Meslek seçmek, karşı cinsle sevgiye dayalı ilişkiler kurmak, yaşam tarzını belirlemek, siyasi, felsefi, dini görüşler geliştirmek, sosyal bir grup içinde olabilmek ve o gruba ait olabilmek, kendine ait bir değerler sistemi oluşturabilmek kimliğin kazanılmasında genel etmenlerdir.” (Akt. TÜBA-UNFPA Raporu, 2004).

Günümüzde özellikle teknolojinin gelişimi ile birlikte sosyal-kültürel-psikolojik yapı hızla değişmekte, insanlar da bu durumdan nasibini almaktadırlar. Teknoloji çağının ortaya çıkardığı bu hızlı değişimler insanı anlamayı ve insani durumları anlamlandırmayı güçleştirmektedir. Sürekli değişen ve gelişen teknoloji çağı dünyası insan duygu, düşünce ve eylemlerinde de etkisini göstermektedir. Ergenlik dönemi de teknolojideki değişim ve gelişimlerden etkilenen insanın en önemli yaşam evrelerinden

birisidir. Ergenlik dönemi hem gençler için hem de onları anlamak isteyen ebeveynleri ve etraflarındaki diğer yetişkinler için sancılı bir süreçtir.

Ergen bireyler kolayca dolduruşa gelebilir, işler yolunda gitmediğinde hemen karamsarlığa kapılıp gemileri yakabilir. “Gelecek” olarak belirlenen zamanın uzunluğu ergen bireyin önüne çıkabilecek fırsatları beklemesini zorlaştırır (Bereket, Arman ve Ateş, 2011).

Ergenlik dönemi bireyin kendisi ile sürekli çeliştiği, topluma uyumunun güçleştiği bir dönemdir. Tüm bu sebeplerle ergenlik dönemini içinde bulunduğumuz çağ ve toplum yapısını da göz önünde bulundurarak anlamaya çalışmak daha anlamlı olacaktır.

2.2. Ergenlik Dönemi İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

2.2.1. Özünü Yineleme Kuramı: Granville Stanley Hall

İnsan türünün gelişim planının her bireyin genetik yapısında kayıtlı olduğu görüşünü savunan Amerikalı psikolog G.S. Hall, filogenetik (milyonlarca yıl süren) ve ontogenetik (bir bireyin yaşamındaki) gelişimi simetrik kılma çabası ile Darwin’ in evrim kuramından yola çıkarak kuramını ortaya koymuştur. Genetik bir iz bırakan yaşam evrelerinin her birey tarafından tekrarına dayanan bu kuram biyogenetik “özünü yineleme” kuramıdır (Cloutier, 1994) .

Hall, ergenlerin bazen yalnız kalarak kendi içine dönmek istediklerini; bazen de gruplara dahil olmak, kalabalık ortamlar arasında var olmak istediklerini belirtir. (Muuss,1975).

Hall ‘a göre ergenlik bir karmaşa ve stres dönemidir. Bireylerin içinden geçtikleri bu hal ve dönem onların gelecek yaşantıları, rolleri, değerleri ve karakteristik özelliklerinin gelişimi açısından önemli bir dönemdir (Cloutier, 1994). Ayrıca, ergen bu dönemde içinde yaşadığı kültürün bir parçası haline gelecek ve bu kültür içerisinde kendi yerinin farkına vararak ilkelikten uygarlık evresine geçecektir (Kulaksızoğlu, 2002).

2.2.2. Ergenliğe İlişkin Psikodinamik Kuramlar

2.2.2.1. Sigmund Freud

Freud, bireyin zihinsel faaliyet ve davranışlarının, ruhsal gelişimden sorumlu olan libidinal enerji tarafından denetlendiğini savunmuştur. O'na göre, psişik enerji yaşam boyunca "id, ego ve süperego" nun gelişimine göre eklemlenmektedir (Cloutier, 1994).

Freud, daha çok insanın çocukluk dönemini ele alıp ergenlik dönemini ikinci planda bırakmıştır. Klasik psikanaliz, çocukluğun ilk yıllarının insanın kişiliğini belirlemede en önemli dönem olduğunu, ergenlik dönemi dahil olmak üzere diğer dönemlerde bu kişiliğin çok fazla değişime uğramayacağından hareketle çocukluk çağı gelişimini daha fazla incelemiştir (Adams, 2000).

Freudiyen kurama göre, 0-12 ay ya da 0-18 ay arası çocuk *oral evrededir* ve ağız-diş dünyayla ilişkilerde önemli rol oynar. 12-18 aylardan 3 yaşa kadar temel haz kaynağı anal bölgedir ve bu dönem *anal evre* olarak adlandırılır. Sonrasında 3-4 yaşından itibaren *fallik evre* ortaya çıkar ve bu evrede çocuğun temel doyum merkezi genital organlardır. Fallik dönem; erkek çocuğun annesini arzuladığı ve baba ile rekabete girdiği Oedipus karmaşasını, kız çocuğun ise babasını arzularak anne ile rekabete girdiği Elektra karmaşasını içermektedir. Bu dönemin sağlıklı atlatılabilmesi için erkek çocuğun babası ile özdeşleşebilmesi, kız çocuğun ise annesine karşı düşmanca duygularını sonlandırıp anne ile özdeşleşebilmesi gerekmektedir. Fallik dönemi *gizil (örtülü) dönem* takip etmektedir. *Gizil dönem*, 6-7 yaşlarla 11-12 yaşlar arasında kalan, cinsel dürtülerin gevşediği, çocuğun kendi cinsinden ebeveyni ile sıkıca özdeşleştiği, okul başarısı vb. konuların ön plana çıktığı dönemdir. 12-18 yaşlar arasında ise çocuk *genital evreye* girecektir. Bu evre ergenlik döneminin tümünü kapsamaktadır ve cinsel dürtüler, cinsel doyum arayışlarının üst düzey uğraşlar haline geldiği bir dönemdir. Bu dönemde ebeveynler ikinci plandadır ve ergen birey yaşlıları ile özdeşimler kurmaya başlayacaktır. Ayrıca Oedipus çatışmasının geri gelmesi ile anneye olmaktan çok yaşlılarla karşı cinsel ilişkiler kurmak önem kazanacaktır (Cloutier, 1994).

Her dönemin kendine özgü bir libidinal doyum biçimi vardır. Bu kurama göre ergenliğin temel amacı, genital evreye ulaşarak temel cinsel doyum süreçlerini enstest olmayan libido nesnelere yatırmaktır (Cloutier, 1994).

Psikodinamik kurama göre, ergen birey içinde bulunduğu dönemin özelliklerine bağlı olarak çocuksuluk ile yetişkinlik arasındaki bir ruh hali içinde sürekli rol kararsızlığı yaşamaktadır. Tam olarak kendisine dair bir yapı oluşturamamakta, karakter ve rol gelişimi ile ilgili çatışmalı bir dönem geçirmektedir. Bu dönemde sağlıklı atlatılmayan çatışmalar ileride bireyde kimlik problemlerine yol açabilmektedir (Gençtan, 1995).

2.2.2.2. Anna Freud

Freud'un kızı Anna Freud'un ergenlik dönemine ilişkin önemli katkıları olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Anna Freud, çocukluk dönemi yaşantıların bireyin yetişkin yaşamını etkilediği, ergenliğin ise arada bir uyum dönemi olduğu görüşünü desteklemektedir (Kulaksızoğlu, 2002). Yine Anna Freud'un, psikodinamik yaklaşıma ergenlik konusunda daha fazla anlam kattığı söylenebilir (Gallatin,1980).

Anna Freud, erinliğin yol açtığı cinsel enerji artışı ve kişisel denetim arasındaki çatışmanın, ergen bireyde yarattığı gerilim üzerinde odaklaşmıştır. Yani, ergendeki dürtüler tarafından aşılma ve bu dürtüleri denetleme eğilimlerinin ergen davranışlarında çoklu alanlarda yansıdığını söylemektedir. Örneğin; ergen bir bireyin hem yalnızlığı sevmesi hem topluluklar arasına girmek istemesi; aşk ve nefret gibi iki uçlu duygu durumları yoğun yaşaması bu ikili eğilimden kaynaklanmaktadır (Cloutier, 1994).

2.2.2.3. Peter Blos

Peter Blos'a göre ergenlik 3 aşamadır: a)Ergenliğin başlangıcı, b)asıl ergenlik, c)Ergenliğin sonu. Blos, ergenlik döneminde bireyin çocuksu yatırımlardan vazgeçerek, artan libidosunu yeni nesnelere yatıracığını, ergenin iyi ve kötü yanları ile yeniden bütünleşeceğini, ergenliğin sonunda ise tam bir sağlama olacağını savunmuştur (Cloutier, 1994).

Hall'un kuramını ve Psikodinamik Kuram'ı karşılaştırdığımızda, ergen bireyin genel davranış örüntüsü konusunda benzer açıklamalar gözlemlenmiş olsa da ; Hall, ergenlik dönemi evrimsel bir tekrar süreci olarak açıklarken Psikodinamik Kuram, ergenlik dönemindeki gerilimi çocukluk dönemi çatışmalarının tekrar gündeme gelmiş olmasına bağlamıştır (Dinçel, 2006).

2.2.3. Psikososyal Kuram: Erik Erikson

Erik Erikson, genel olarak psikodinamik bir bakış açısına sahiptir. Erikson, doğumdan ölüme kadar olan süreçte 8 gelişim evresi içeren görüşü ile insan yaşamını anlamlandırmaya katkı sağlamıştır (Gander ve Gardiner, 2001).

Erikson, (1968)'a göre insan yaşamı farklı evrelerden oluşmakta ve her evrede bazı karşıt eğilimler en üst düzeye ulaşmaktadır. Burada bizim için asıl önemli olan evre Ergenlik Evresi ve bu evredeki Kimlik-Rol Karışıklığı eğilimleridir.

Erikson' a göre ergenlik evresi, bireyin bir içebakış ve keşfetme ile rol karmaşasından kaçarak kimlik oluşturma uğraşdır. Yaşamın bu evresinde, kişisel kimlik kurmaya yönelik uğraşların başarısızlık ile sonuçlanması kişinin kimlik karmaşası yaşamasına hatta sürekli bir yabancılık hissi duymasına yol açacaktır. Erikson' a göre bu rol karmaşası, özellikle toplumsal çevresine göre rol değiştiren gençlerde gözlemlenmektedir. Yani Erikson, ergenlik dönemi yaşanan kimlik bunalımı eğiliminin gencin sosyal ve toplumsal çevresinden etkilendiğini, bu dönemin yansımalarının her gençte farklı ve bireysel olduğunu savunmuştur (Cloutier, 1994).

2.2.4. Normatif Görüş: Arnold Gesell

Amerikalı psikolog Gesell 20. yüzyılın ikinci yarısında Hall'ın biyogenetik yaklaşımını temele alan normatif bir gelişim kuramı ortaya atmıştır. Bu kurama göre insan hayatı yıllık periyotlara ayrılır ve ardışık olarak birbirini takip eden yıllar arasındaki gelişim olayları gözlemlenir.

Gesell, Yale Üniversitesi'nde görev yaptığı yıllarda on binden fazla çocuğun oyun ve toplumsal etkileşiminden elde ettiği bulguları derlemiş ve ontogenetik değişimlerin gözlemlenebilen hızındaki değişiklikleri açıklamak adına bir takım ritmik

bölümler, gelişim döngüleri ortaya atmıştır. Görünürde düzensizlikler bulunmasına rağmen, bu dönemin olgunlaşmaya giden yolda devam eden istikrarlı adımlar olduğunu ama gelişimin genetik yapısının türe özgü olduğunu, türün her bireyinde gözlemlenebileceğini söylemiştir (Cloutier, 1994).

Gesell'in morfogenez olarak adlandırdığı olgunlaştırıcı değişim ve gelişim süreci çocukluktan yetişkinliğe kadar uzanan dönemde hızlı ilerleme anları ve yararlı gerileme anları ile birbirini tamamlayan bir sarmaldan oluşmaktadır (Cloutier, 1994).

Gesell' in ergenliğe ilişkin daha az normatif katkılarına bakacak olursak; yaşam süresi göz önüne alındığında oldukça kısa sayılacak bir zaman öncesine kadar "Benmerkezci" davranan, dış dünyaya, yetişkinlere, soyut kavramlara mesafeli duran veya hiç anlamlandıramayan birey; ergenlikle beraber kendine yeni mecralar arayan, bu doğrultuda dış dünya ile arasındaki mesafeyi kaldırmaya başlayan bireye dönüşmeye başlamıştır. Sanat, din, siyaset gibi soyut ve toplumsal konulara ilgi artmış, sosyal değerlere daha çok önem veren bir birey olarak karşımıza çıkmaya başlamıştır (Cloutier, 1994).

Gesell'in cinsiyet, coğrafya, kültür gibi değişkenleri yok sayarak, ergenliği sadece kronolojik yaşa bağlı bir dönem olarak görmesi eleştiri almasına sebep olmuştur (Lefrançois, 1981).

2.2.5. Kültürel Antropolojik Yaklaşım: Margaret Mead ve Ruth Benedict

Buraya kadar incelenen ergenlik kuramlarında genel olarak Hall, Freud, Erikson ve Gesell, ergenlikte betimledikleri mekanizma ve değişimlerin evrensel oldukları görüşünü savunmuşlardır. Amerikalı antropolog Margaret Mead (1901-1978), ergenlik döneminde gözlemlenen durumların tüm toplumlarda aynı olmadığı görüşünü savunmuş, batı toplumlarında gözlemlenmiş olan verilerin tüm toplumlarda aynı olmadığını belirtmiştir. Bunu yaparken de psikanalizin kavramlarından esinlenmiş, ergenlikteki gelişim üzerine açık bir kuram içermese de, bu gelişim sürecinde kültürün etkisini anlamamıza katkı sağlamıştır (Mead, 1928, 1973).

Mead, Samoa Adası'nda yaptığı çalışmalar sonucunda ergenlerle ilgili bir takım açıklamalar yapmıştır. Samoa Adası'nda genç kız ve erkeklerin artan cinsel istekleri

doğrultusunda, ergenlik döneminde toplumsal baskı görmeden cinsellik yaşıyor olmalarının onlarda kaygı ve çatışmayı engellediğini gözlemlemiştir. Ona göre, ergenlik dönemi bir buhran ve stres dönemi değildir; ancak Amerika'da yaşayan aynı yaş dönemi bireyler toplumun cinsellikle ilgili tabuları ve uyanan cinsel dürtülerinin toplum normları ile çatışması sebebi ile bir buhran dönemine girmektedirler. Bu görüşleri ile Mead, yukarıda bahsi geçen diğer kuram ve kuramcıların görüşlerine karşı bir görüş savunmuştur (Kulaksızoğlu, 2002).

Margaret Mead'ın arkadaşı ve bir antropolog olan Ruth Benedict (1987-1948), ergenlik döneminin stresli veya stressiz bir süreç olmasını kültürle ilişkilendirerek açıklamıştır. Ergenlikte stresin yoğun olduğu toplumlar ile ergenliğin sorunsuz bir şekilde atlatıldığı toplumların farklarını incelemiştir. Yaptığı araştırmalar sonucunda çocuk ve yetişkin arasında büyük bir ayrımın olduğu toplumlarda ergenlik döneminin daha stresli yaşandığını; bireylerin çocukluktan itibaren kademeli ve sürekli olarak eğitildiği, böylece çocukların kademeli olarak yetişkin yaşama hazırlandığı toplumlarda ise ergenliğin sorunsuz ve sakin bir şekilde atlatıldığı sonucuna ulaşmıştır (Benedict, 1934).

Özetle, Mead ve Benedict'e göre, ergenlik her şeyden önce toplumsal bir olgudur ve toplumların insana bakış açısı, yaşam biçimleri, rol paylaşımları vb. açılardan incelemeksizin yalnızca yaşa bağlı ani değişimlerden söz etmek doğru olmayacaktır.

2.2.6. Toplumsal Rol Kuramı (Ergenliğe Sosyolojik Yaklaşım): O.G. Brim,

G.H. Elder, A. Davis ve E.J. Thomas

Brim, Elder, Davis ve Thomas'ın da antropolojik yaklaşımda olduğu gibi, ergenlik dönemini yalnızca biyolojik gelişimle ve evrensel bir biçimde açıklamanın doğru olmayacağı görüşünü savunmuşlardır. Brim, Elder, Davis ve Thomas'a göre ergenlik; kişinin önemli toplumsallaşma araçları olan anne-baba ile ilişkilerinden, içinde yaşadığı sosyo-kültürel çevreden ve kişinin ergenliğinin geçtiği tarihsel anıdan etkilenecektir. Bu kuramda, bu etkenlerin ergenlik süreci gerilimlerinin derecesini hep birlikte etkileyeceği görüşü savunulmuştur (Cloutier, 1994).

2.2.7. Sosyal Öğrenme Kuramı: B.R. Mc. Candless ve A. Bandura

Mc. Candless' e göre ergen bireyler hangi davranışlarının hangi dürtüleri sonucu oluştuğunu deneme-yanılma yöntemi ile öğrenmektedirler. Böylelikle, davranışlarını ne yönde şekillendirmeleri gerektiğini görmektedirler. Tam da bu süreçte ergen bireyler, toplumun kendilerinden bekledikleri yeni davranış örüntüleri ile daha önceden çocuklukta öğrendikleri arasında çatışma yaşayabilmektedirler. Bu durum ergenlerde kaygının yükselmesine sebep olabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2002).

Ergenlik döneminde sosyal öğrenmenin rolünü vurgulayan bir diğer isim de A. Bandura'dır. Bandura, ergenlerin yetişkin bireyleri gözlemleyerek ve model alarak, yetişkinlerin yaptıkları şeylerin aynısını yaptıkları görüşünü savunmuştur. Buradan hareketle yetişkinlerin kendi davranışları yolu ile ergenlerin davranışlarını şekillendirebilecekleri görüşünü ileri sürmüştür. Yani Bandura' ya göre ergen gelişimi öngörülebilir aşama ve evrelerle değil, kişinin sosyal uyaranlarının sonucu oluşan bir süreçtir (Dinçer, 2006; Akt. Dacey ve Kenny 1994).

Bandura, ergenliğin buhranlı bir dönem olmadığı görüşü ile Mc. Candless'den ayrılmıştır. O'na göre, düzenli ve sevecen ailelerden gelen gençler sorunsuz bir biçimde sosyalleşmektedirler. Ergen birey sorunlu ve buhranlı bir dönem geçiriyorsa bu Bandura'ya göre ergenlik dönemin doğal bir sonucu olarak görülmemelidir. Bandura bu durumun, ailenin çocuğu ergenlik dönemine kadar olan süreçte yetersiz eğitmesinin bir sonucu olduğu görüşünü savunmaktadır (Kulaksızoğlu, 2002).

2.2.8. Alan Kuramı: K. Lewin

Kurt Lewin, kişilik kaynaklarının aile, çevre koşulları, arkadaşlar, kültür gibi pek çok unsurla etkileşiminden ortaya çıktığı savunmuştur. Tüm bu unsurlara yaşam alanı denilmektedir ve yaşam alanındaki bu faktörler sürekli bir değişim halindedir. Ergenlik döneminde, yaşam alanında ve bireyin kendisinde meydana gelen hızlı değişimler yoğun bir gerginlik yaratmaktadır. (Kulaksızoğlu, 2002).

Lewin, ergenlik dönemine stres, bunalım, gerginlik dönemi yani tam bir fırtına dönemi olarak bakmaktadır. Lewin' e göre, ergenliğe giren birey birden ve hızlı değişimler geçirmektedir ve bu değişimlere uyum sağlama süreci bireyde yoğun çelişki

ve stres yaratmaktadır. Hatta bu dönemde kişinin yaşam alanında da bozulmalar meydana gelebilmektedir. Tüm bu sebeplerden dolayı ergenlik dönemi Lewin'e göre, çatışmalı, buhranlı, uyum bozukluğu yaşanan bir yaşam dönemidir (Kulaksızoğlu, 2002).

2.2.9. Kişilerarası Kuramı: H. S. Sullivan

Sullivan, bireylerin hangi gelişim döneminde olursa olsun öncelikle güvene ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir. Sevgi ve güven bebeklikten itibaren birey üzerinde kaygı azaltıcı bir etki göstermektedir (Kulaksızoğlu, 2002).

Sullivan'a göre, ergenlik cehennem gibi bir dönemdir. Ergenin içinde bulunduğu kültürel yapının, ergenlikteki cinsel ilginin karşı cinse yönelmesi konusunda bireyleri yeterince hazırlamaması, hatta engellemesi ergende baskılanmışlık duyguları yaratacaktır. Bu engellenmişlik duygusu ergen bireyde kaygıya sebep olacaktır (Dinçel, 2006; Akt, Özbay, 2000).

Kısacası Sullivan kuramında sevgi, güven duygusu, yakınlık, bağ kurma gibi, anne-bebek ilişkisinin temelini oluşturduğu, kişilerarası ihtiyaçların doyurulmasının gerekliliği üzerinde durmuştur ve bu ihtiyaç örüntülerinin doyurulmasının ergenlik dahil bireylerin tüm yaşam dönemlerinde kaygı, gerginlik ve stres azaltıcı etkisinin yüksek olduğunu açıklamıştır (Gençtan, 1995).

2.2.10. Bireysel Farklılıklar Kuramı: E. Spranger

Alman Psikolog Spranger, ergenlik döneminde bireysel değişebilirlik üzerine yoğunlaşmıştır ve kuramında ergenlik dönemindeki bireyde gözlemlenen örüntüleri üç farklı model üzerinden açıklamıştır. Bunlardan birincisi, ergenlik dönemini yoğun stresli geçiren bireylerin oluşturduğu gruptur. Bu bireyler ergenlik dönemlerinde yoğun ve sürekli çatışmalar yaşamakta ve bu çatışmalarla baş etme konusunda yetersiz kalmaktadırlar. Bu grup için ergenlik acı verici ve zorlayıcı bir süreçtir. İkinci modelde, ergenlik dönemini yavaş, huzurlu ve sakin atlatan bireyler yer almaktadır. Üçüncü model ise, kendi gelişim süreçlerine dinamik olarak katılan, bir takım çatışma ve buhranlar yaşasa dahi bunları kendi çabaları ile aşabilen, zorlukların üstesinden gelebilen ergen bireylerden oluşmaktadır (Kulaksızoğlu, 2002).

Spranger'e göre, ergenlik dönemi özellikleri bireye göre değişmektedir. Ergenlik dönemi ile ilgili olarak öne sürülen, tüm bireylerde gözlemlenmesi beklenen kesin nitelikler bizi doğru sonuca götürmeyebilirler. Yani Spranger, her bireyin kendi yapısının, bireysel farklılıkların ergenlik özelliklerinin anlaşılmasında dinamik bir rol oynadığını savunmuştur (Gallatin, 1980).

2.2.11. Bilişsel Kuram: Jean Piaget

Jean Piaget "bilişsel gelişim" denilen kuramın başlatıcılarından. J. Piaget özgün gözlemleri ve çalışmaları ile çocuk ve ergen psikolojisine dair birçok görgül veriye dayalı bu kuramı ile gelişim psikolojisine katkı sağlamıştır.

Bilişsel Gelişim Kuramı'na göre insan gelişimi 3 evreden oluşur. Bunlar; duyu-hareket, işlem öncesi, somut işlemler evreleri ve son olarak da 11-12 yaşlarında soyut (formel-biçimsel) işlemler evresidir. Ergenlik dönemi bu kurama göre soyut işlemler evresindedir. Bu evrede ergen birey (11-12 yaş sonrası), soyut kavramları anlayabilir, mantıksal çıkarımlarda bulunabilecektir (Oktay, 1999).

Piaget'e göre, bilişsel gelişimdeki artış, farklılaşmalar ve bütünleşmeler bireylerin topluma, çevreye, değişen koşullara uyum sağlamalarını kolaylaştırmaktadır. Ergenlik dönemi için de durum böyledir. Ergenin bilişsel yapısı ne kadar değişmişse, sorunlarını sistematik bir biçimde çözmesi, değişen durumlara uyum sağlaması o kadar kolay olacaktır (Adams, 2000).

Kısaca Piaget, bireylerin yaşamlarının farklı zamanlarında yaşadıkları değişimlerin bilişsel gelişimin parçası olan uyma-özümleme-adaptasyon süreçleri ile denge içerisinde atlatılabileceği görüşünü savunmaktadır (Cloutier, 1994). Ergenlik dönemi bireylerin ise, soyut işlemler evresinde bulduklarını, bilişsel gelişimlerdeki artış ve soyut düşünme yetileri ile bütünleşme sağlayabilirlerse çevre ve toplum uyumlarının dengeli bir biçimde ilerleyeceğini belirtmiştir (Adams, 2000).

2.2.12. "Benmerkezli"lik: L.D. Elkind

Ergenler sadece kendi düşünceleri etrafında kalmazlar, başka bireylerin düşüncelerini de kavramsallaştırabilmektedirler. Elkind'e göre diğer insanların

düşüncelerinin ne olduğunu da düşünebilme yeteneği ergenlik benmerkezciliğinin temelini oluşturmaktadır (Elkind, 1967).

Elkind' in ergenlik dönemi benmerkezciliği üç boyutta incelenebilir. Bunlardan birincisi, fiziksel benmerkezliliktir. Ergen birey dış dünyadaki diğer bireylerin kendi dış görüntüsünü takip ettiklerini, dış görüntüsü ve fiziki yapısının diğer insanlar tarafından dikkatle inceleneceğini düşünebilirler. İkinci boyut, duygusal benmerkezliliktir. Burada ergen bireyin karşısındakinin duygularına kapalı kalıp sadece kendi duygularının farkında olduğu yönündeki görüş hakimdir. Zihinsel benmerkezlilik ise üçüncü boyut olarak ele alınmıştır. Zihinsel benmerkezlilik, ergen bireyin yalnızca kendi düşünce ve görüşlerinin doğru olduğuna inanarak, diğer insanların dış dünyayı ve olayları algılamalarının yanlış olduğuna inandığına dair görüşlerle ifade edilmiştir (Elkind, 1967).

Elkind ve Bowen Hayali Seyirci Ölçeği kullanarak ergenlerde benmerkezciliğin yönlerini incelemişlerdir. Hayali izleyici durumunun kişilik, zeka vb. yönü; bir de dış görünüş, giyim, saç vb. yönü üzerinde incelemelerini yapmışlardır. Bunlar sırasıyla kalıcı ve geçici kendilik olarak adlandırılmaktadır. Kalıcı kendilik ile ilgili bulunan puanların, ergen bireylerin özsaygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. (Elkind ve Bowen, 1979).

Elkind, bireylerin ergenlik döneminde kendi düşündüklerinin ve söylediklerinin en doğru ve önemli olduğuna inandıkları ve herkesin onların davranış, görünüm vb. ile ilgili olduğunu düşündükleri görüşünü ileri sürmüştür. Hatta bu benmerkezci tutumlardan bir diğeri olarak da, ergenlerin başlarına bir şey gelmeyeceği, biricik ve eşsiz oldukları yönündeki görüşlerini eklemiş, bunlara “kişisel efsane” adını vermiştir. Elkind, bu dönemde ergenlerin kendilerine hayranlık ve kendilerini eleştirme arasında çatışmalı bir dönem yaşadıklarını da görüşlerinde ifade etmiştir (Elkind, 1967).

2.2.13. Psikososyal Gelişimsel Kuram: Robert Havighurst

R. Havighurst kuramında, kritik dönemin önemine vurgu yapmıştır. Yaşam boyunca süren her kritik dönem için belirli gelişim ödevleri olduğunu, bu gelişimsel

ödevlerin kritik dönemlerde sağlıklı bir biçimde atlatılmamasının diğer dönemi olumsuz etkileyeceğine vurgu yapmıştır (Gander ve Gardiner, 2001).

R. Havighurst, ergenlik dönemi için sekiz gelişimsel görev tanımlamıştır

(Dinçel, 2006; Akt. Dacey ve Kenny, 1994; Gander ve Gardiner, 1993; Adams, 1995):

1. Fiziksel görünüşünü kabul etmek ve bedenini etkili bir şekilde kullanmak,
2. Kadın ya da erkek olarak toplumsal cinsiyet rolünü başarmak,
3. Her iki cinsten yaşlılarıyla yeni ve olgun ilişkiler kurmak,
4. Anne baba ya da başka yetişkinlerden duygusal olarak bağımsız olmak,
5. Bir meslek seçip bunun için hazırlanmak ve ekonomik özgürlüğe kavuşabilmek,
6. Evlilik ve aile yaşantısına hazırlanmak,
7. Toplumsal olarak sorumlu davranışlar sergilemeyi istemek ve bunu başarmak,
8. Bir ideoloji edinmek ve davranışlarına yol gösterecek bir takım değerleri ve ahlaki sistemi oluşturmak.

R. Havighurst, kuramından anlaşılacağı üzere yukarıda belirlediği gelişim görevlerinin sağlıklı atlatılması, ergen bireyin yetişkinlik evresine sağlıklı geçmesi gerekli bir ön koşuldur (Dacey ve Kenny, 1994).

2.2.14. Odaksal Aşama Kuramı: John C. Coleman

J.C. Coleman kuramında, ergen bireylerin aynı anda birden fazla sorunla uğraşmak durumunda olduklarından dolayı bu sorunlarını odaksal bir sıraya koyarak üstesinden gelmeye çalıştıkları görüşünden hareket etmiştir. Ergen birey, an-baba ile çatışmalar, reddedilme korkusu, karşı cinsle ilişkiler vb. birçok konuyla aynı anda mücadele etmek durumundadır. Coleman'a göre, ergen birey bu sorunları bir sıraya

koyarak uyum sağlamaya çalışır ve ergenlik sürecini bu şekilde daha sağlıklı atlatabilir (Cloutier, 1994).

2.3. Ergenlik Döneminde Gelişim

2.3.1. Bedensel Gelişim

İnsanın yaşadığı en büyük değişim ve gelişim evlerinden birinin ergenlik dönemi olduğu söylenebilir. Bu dönemde görülen fiziksel değişimler duyuşsal, bilişsel gelişimin ve birey olabilme olgusunun temelini oluşturmaktadır. Bedenin değişimi ile başlayan bu süreç, en sonunda özgün bir kişiliğin de kazanılması ile sonuca bağlanacaktır (Yavuzer, 2011).

Ergenlik her çocukta farklı yaşlarda başlayabilir. Örneğin; ilkokulu beraber bitiren çocukların bazıları erkenden boy atarken, bazıları 2 yıl sonra boy atabilmektedir. Ergenliğin fizyolojik değişiklikleri kızlarda aybaşı kanamasıyla, erkeklerde ise erlik gözelerinin (sperm) yapımıyla doruğa ulaşmaktadır (Yörükoğlu, 2012).

Ergenlik dönemine kızlar genelde erkeklerden daha önce girmektedirler. Hatta 11-12 yaşlarında kızlar boyca erkekleri geçmekte; 16 yaşlarında ise durum değişmektedir. 16 yaş civarı erkeklerin boyu, kilo ve kas oranı kızlara göre daha fazladır (Yeşilyaprak, 2009).

Bu dönemde ergenlerin beden yapıları, görünüşlerine ilişkin bir kaygı yaşamalarına da sebep olabilir. Ergenlik dönemindeki “benmerkezci” tutumla da ilişkilendirilebilecek olan bu durum, ergenlerin diğer akranları ile kendilerini kıyaslamalarına sebep olabilmektedir.

Bu dönemde gencin, ideal olan ile kendi görünüşü arasında herhangi bir uyumsuzluk gözlemlendiğinde durumu kabullenerek olumlu bir vücut algısı geliştirmesi döneme ilişkin gelişimsel görevlerdendir (Kulaksızoğlu, 2002) .

Ergenlikte görülen boy, kilo artışı, iç salgı bezlerinin çalışması, zihnin yeni uyarılarla beraber işlevselliğinin artması ve kişinin kendisinde yaşanan bu değişimlere ayak uydurması yeni nitelikler kazanmasını sağlayacaktır (Yavuzer, 2011).

2.3.2. Bilişsel Gelişim

Basit temelleri ile 11 yaş sonrası başlayan ve ergenlik dönemi içerisinde yetişkin bireylerin seviyesine ulaşan mantıksal, analitik düşüncelerin yaşandığı döneme “Formel-Soyut İşlemler Dönemi” ismi verilmektedir. Piaget’e göre, mantığın kurulması ve gelişmesinde işbirliği önemli bir dizi davranış biçiminin temelidir. Formel işlemlerin bu gelişimi, işbirliği ve tartışma olmaksızın gerçekleşemez (Yavuzer, 2011).

Ergenlik döneminde birey somut düşünme evresinden soyut düşünme evresine geçecektir. Böylece, olayları daha çok sorgulamaya başlayan genç, farklı bakış açıları edinecek ve dünyayı eleştirel bir tutumla algılayacaktır.

Çocuklar sosyalleşmeye başladıkları çağdan itibaren, gerek meraklarını tatmin etmek gerekse gerçekleşen eylemlerin sebeplerini anlayıp, yeri geldiğinde de kendilerini haklı çıkarmak için formel işlemlere başvuracaktır. Ve bu soyut işlemlerin gerekliliğinin insanın sosyal bir varlık olmasından geldiğini kavrayacaktır. Küçük yaşlardaki oyun ve ev kuralları, ergenlik döneminde alanını genişleterek empati kurma, öngörü kazanma, analiz ve sentez yapma gibi durumlara çevrilir. Bazı durumları dile getirmeden veya harekete geçmeden ölçer, biçer ve kendi içinde bir tartışma gerçekleştirir. Buna, “içselleşmiş düşünce ya da konuşma” denir (Yavuzer, 2011).

Çocukluk dönemindeki eylem çerçevesinde sınırlı olan düşünme kabiliyeti, ergenlik döneminde gelişmektedir. Ergenin olaylara farklı açılardan yaklaşıyor olabilmesi ona düşünce esnekliği kazandırmaktadır. Sahip olduklarını eleştirel olarak değerlendirme, örf, adet gibi gelenekleri sorgulama vb. tavırlar bu dönemde sık gözlemlenmektedir (Yavuzer, 2011).

2.3.3. Ergenin Duyusal Yapısı

Ergenlik dönemindeki bireyde; yalnız kalma isteğine karşı bir gruba dahil olma hevesi, karamsarlığa karşı coşkun hayal dünyası gibi bazı iç çatışmalar gözlemlenmektedir. Ergenin bu duyusal dünyasını şekillendiren unsurlar arasında sağlık durumu, cinsiyet, zeka kapasitesi ve sosyal olarak kabul edilmeyi sayabiliriz (Yavuzer, 2011).

Kötü sağlık koşulları ya da dinç bir fiziki yapı ergenin duyusal yapısında da dalgalanmalara sebep olabilmektedir. Sağlık durumu iyi olmayan bireylerin aynı şekilde duyusal durum bozuklukları yaşadıkları da gözlemlenmiştir (Yavuzer, 2011).

Çevrenin kendine çizdiği “iyi insan” modeline uyabilmek adına, ergen bazı duygularını gizler ve içine kapanır. Bastırdığı bu duygular ise genellikle korku, kıskançlık, öfke gibi duygulardır. Bu dönemde gözlemlenen kabalık, şiddet gibi davranışların altında ise ergen bireyin sosyal çevresine duyduğu ilgi azlığı ve benmerkezciliği yatmaktadır (Yavuzer, 2011).

Karamsarlık, çoğu zaman hayal-hakikat çatışması veya hissedilen şüphelerden kaynaklanır. Etkin bir hayal dünyasına sahip olan ergen, gerçek dünya ile yüzleşince ya da sahip olduğu ilgi ve yetenekler ile istediklerini gerçekleştiremeyince karamsarlığa kapılır, özgüveni sarsılır (Yavuzer, 2011).

Aile dışına açılıp sosyalleşmeye uğraşan ergen, diğer bireyler tarafından da takdir edilip, sevilme arzusu duyar. Eğer bu gereksinimleri karşılanırsa duyusal durumu pozitif yönde seyreder. Aksi halde ise endişe ve öfke baskın hale gelecektir (Yavuzer, 2011). Yani ergenleri dış dünya ile ilgili uyaranlar öfkelendebilmektedir. (Akdeniz, 2007).

Ergenler, yaşadıkları hayal kırıklıkları ve engellenmeleri, egolarına yönelik eleştiriler ve reddedilme duyguları ile başa çıkamadıklarında öfkelenebilmektedirler. Bununla birlikte fiziksel görünüme dair yetersizlik duygusu da ergen bireyleri öfkelendiren sebeplerdendir. Ergen bireyler hızlı duygu değişimleri sebepleri ile bir an mutlu iken, yukarıda bahsedilen durumlar sebebi ile birden mutsuz bir duygu durumuna geçebilmektedirler (Morgan, 1991).

Duygu coşkunlukları bireyin doğumundan ergenliğe kadar sürekli şekilde değiştirir ve farklı sebeplere dayanır. Örneğin, çocukluk dönemindeki öfkenin sebebi bir oyuncak veya o anda yaşanan basit bir olay olabilirken; ergenlik döneminde ise öfkenin sebebini çoğu zaman sosyal olaylar oluşturur (Yavuzer, 2011).

Ergenlik döneminde duygusallık çıtası oldukça yükselir hatta tüm hayatı etkileyecek hale gelir. Yaşanmış olan ufak bir duyusal kırıklık kar tanesinin düşene

kadar bir ıa dönüşmesi misali bütün yaşantıyı etkileyen derin bir problem haline gelmesine sebep olacaktır (Yavuzer, 2011).

Fiziksel görünüş, beğenilme isteği bu dönemde ön plandadır. Ergen bedenindeki değişimin farkındadır ve bu değişim sonrası bedenini tanımak, diğer bireyler üzerinde bırakacağı etkiyi görmek hevesindedir. İnsan içine çıkmadan evvel ayna karşısına çıkar, kendini inceler. Ergenlik utanç duygusunun ve olumsuz yönde dikkat çekme korkusunun yaşandığı bir evredir. Küçük kusurlar bile bütün bilinci kaplayacak bir kara buluta dönüşebilmektedir (Yavuzer, 2011).

2.3.4. Sosyal Gelişim

Ergenlik dönemi yalnızca fizyolojik ve psikolojik değişimlerin olduğu bir dönem değildir. Bireyin topluma uyumlu bir biçimde yaşayabilmesi için gerekli sosyal gelişimin de önem kazandığı bir olgunlaşma sürecidir.

Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal gelişimlerinin olumlu yönde ilerlemesi ve olgunluk kazanmaları, kişilerarası ilişkilerdeki deneyimler ve ergenin içinde bulunduğu kültürdeki eğitsel öğrenmeleri ile sağlanacaktır (Adams, 1995).

Ergenlik kavramının ne olduğunun ve yaşamın hangi dönemini kapsadığının belirlenebilmesi için farklı toplumlarda farklı tezler bulunmaktadır. Ergenlik, toplum ayrımı gözetmeksizin insan türünün hepsinde yaşanan bir dönem olsa da bu dönemin çeşitli toplumlarda, kültürlerdeki değişkenliğini anlamlandırabilmek adına ergeni içinde yaşadığı kültür ile birlikte ele almak gerekecektir (Yavuzer, 2011).

Sosyal açıdan durumu ele aldığımızda 19.yy'a kadar ergenliğin içinde bulunulan yaş özelliklerine has bir dönem olarak kabul edilmediğini görürüz. Biyoloji disiplinine göre erenlik evrenseldir ama; ergenlik kavramı günümüz dünyasının bir buluşu gibi görülmektedir. Ergenliğin bir dönem olarak kabul edilmesi eğitim kurumlarının yaygınlaşması, zorunlu hale gelmesi ile birlikte dir. Okul, dönem olarak çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişin bireyliğe geçişin yaşandığı zamanı kapsamaktadır. Birçok gelişmiş veya gelişmekte olan toplumda ergen genel ya da mesleki eğitim-öğretimine devam eden kişidir. Yetişkin yaşama hazırlanmakta olan ergenin diğer özelliklerinden bir tanesi de ailesine bağımlı hayat sürmeye devam etmeleridir (Parman, 2012).

Zamana ve şartlara bağılı olarak değişen, gelişen değer yargılarımız içinde ergen, eğitiminde başarılı olmak, ekonomik bağımsızlık kazanmak ve toplumsal kabul görmek gibi konularda kaygılanabilmektedir (Yavuzer, 2011). Ergenlikte kaygı yaratan bu gibi durumlar toplumdan topluma değişmektedir. Her toplumun ergen bireylere yaklaşımı farklıdır ve ergenlerin gelişim görevlerinin belirlenmesinde toplumun rolü büyüktür. Ergenlik dönemi benzer yanları ile birlikte kültüre bağılı farklılıklar da gösterebilmektedir (Çuhadaroğlu ve ark., 2004).

Yaşadığı toplumdan bağımsız olarak ergenin içinde bulunduğu döneme has ortak duygu, düşünce ve davranışlarını şöyle özetleyebiliriz: coşkun duygular, çabuk kurulan ve çabuk dağılılabilen ilişkiler, ilgi çekip sivrılme ve onay gören bir rol sahibi olabilme (Köknel,1979).

2. 4. Sosyal Görünüş Kaygısı Kavramının Tanımı ve Kapsamı

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziki görünüşlerinin başka bireyler tarafından değerlendirilmesine dair hissettikleri duygudur.

Hart, Leary ve Rejeski (1989)' e göre; sosyal anksiyetenin bir çeşidi olarak belirlenen sosyal görünüş kaygısı, “insanların fiziksel görünüşlerinin diğer insanlar tarafından değerlendirilmesiyle yaşadıkları kaygı ve gerginlik” olarak ifade edilir.

Çınar ve Keskin'e göre (2015), “Birey hangi iletişim türü olursa olsun bir başka birey ya da bireylerin karşısına çıktığında görüntüsü, konuşması, davranışları ile etkileme yoluna gidecektir. Ancak birey, başkalarının karşısına çıktığında, karşı tarafın kendi hakkındaki düşüncesi üzerinde durmakta ve böylece bir kaygı yaşamaktadır.”.

Bireylerin diğer bireyler tarafından çekici görünmek, onlarda iyi izlenimler bırakmak yönünde çabaları vardır (Yousefi, Hassani and Shokri, 2009). Bu çaba benlik sunumu ya da izlenim yönetimi olarak adlandırılmaktadır. Bireyler eğer başkalarında iyi bir izlenim bırakacaklarını düşünmüyorsa dış dünya ile iletişimlerinde görünüşlerine dair endişe duyarlar (Leary, Kowalski, Campbell, 1988). İnsanların kendi görünüşleri, fiziki yapıları hakkında kanaatleri vardır; fakat yine de diğer insanlar tarafından nasıl değerlendirildikleri konusunda endişelenirler. Bireyler, başkaları üzerinde fiziki

görünüşleri açısından olumlu izlenim bırakamadıklarında hayal kırıklığı hissedebilirler (Mülazımoğlu Ballı ve ark., 2014).

Sosyal kaygı ile bireyin kendilik değeri, kendine duyduğu saygı arasında bir ilişki olduğu söylenebilir.

Kendi fiziki görünüşlerinden hoşnut olmayan bireyler, benlik saygıları daha düşük, daha depresif, karamsar, kendine güvensiz kişilik özelliklerine sahip olabilirler. Fiziki görünüşünden hoşnut bireyler ise; daha sosyal, kendine güvenen, benlik saygıları yüksek bireyler olabilirler (ınar ve Keskin, 2015).

Tezcan'a göre (2009), "Kendini değerli hissetme, yeteneklerini ortaya koyabilme, başarma, toplum içinde beğenilir olma, kabul görme, sevilme, kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenlerdir."

Sosyal görünüş kaygısını etkileyen faktörler (ınar ve Keskin, 2015; Akt. Sabiston, ve ark., 2014);

- a. kişilik özellikleri (yaş, cinsiyet, kilo, kültürel durum gibi),
- b. fiziksel faaliyet tipleri,
- c. fiziksel faaliyet çevresinin özellikleri,
- d. çevresel tetikleyiciler,
- e. sosyal tetikleyiciler ve
- f. fiziksel olarak kendini algılama olarak altı grupta incelenmiştir.

2.4.1. Ergenlik Döneminde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Dış Görünüşe Aşırı İlgi

Ergenlik dönemi gençlerinde kaygı; düşük benlik saygısı, sosyal izolasyon, sosyal iletişim becerileri ve akademik alanda beklenen başarıyı gösterememe şeklinde karşımıza çıkabilir. Gençlik dönemindeki bu kaygı belirtilerinin yoğunluğu bizim için önemlidir.

İlgi ve beğeni kazanabilmek adına ergenler bu dönemlerinde bedenlerini dikkatle incelemekte ve dış görünüşlerine oldukça fazla önem vermektedirler. Erkek ergenlere

göre daha büyük bir bedensel değişim yaşıyan kız ergenler sürekli vücut oranlarını ve hatlarını gözlemleyerek akranları ile mukayese etmektedirler (Yavuzer, 2011).

Benzeri bir durum da erkekler arasında ses tonu değişikliği ile yaşanır. Ses tonundaki değişimleri dikkatle takip eden ergen bunu erk olabilme simgesi olarak görür ve kullanmaya çalışır (Yavuzer, 2011).

Ergenlik döneminde gözlemlenen bir özellik de, ergenin bir güvensizlik içerisinde oluşudur. Bu dönemde dışarıdan gelen tepki ve görüşler ergenin, atılgan, çekingen, gösterişçi gibi rollere bürünmesine sebep olabilmektedir. Topluluğa hitap edecek erkek ergenin konuşma sırasında sesindeki dalgalanmalar sonrası kızarıp bozarması, dışarıya çıkacak kız ergenin topuklu ayakkabılar ile dolaşırken: “Herkes bana bakıyor, acaba yürüyebilir miyim?” gibi sorularla boğuşması buna örnek teşkil eder (Yavuzer, 2011).

Ergenliğin ilk dönemlerinde kılık kıyafetler konusunda da uç noktalarda seçimlerin yapıldığı gözlemlenebilir. Etrafındakilerden farklı bir modeli seçmek ya da canlı, dikkat çekici renkler tercih etmek sık rastlanır. Yaşın ilerlemesi ile birlikte kıyafet seçimleri daha sade modeller ve pastel renklere dönüşecektir (Yavuzer, 2011).

2.5. Sosyal Karşılaştırma Kavramı

Sosyal Karşılaştırma Kuramı, 1950’lerde bireylerin kendilerini değerlendirmeleri, yeteneklerini, sahip oldukları özellikleri nasıl anlamlandırdıklarını anlamak üzere ortaya çıkmış bir kuramdır.

Bireyin kendisini değerlendirmesi her zaman standart değerler üzerinden mümkün olmadığından, birey sahip olduğu özellikleri ve yetenekleri başka bireylerin sahip olduğu özellikler ve yetenekler ile kıyaslama sürecine girer. Bu süreç sosyal karşılaştırma süreci adını alır (Teközel, 2007).

Birey dış dünyasını oluşturan aile, okul, arkadaş, sosyal çevre hatta yaşadığı şehir, kent, köy ile iletişim halindedir. Bireyin sürekli iletişim ve etkileşim halinde bulunduğu dış dünya ve bu dış dünyayı oluşturan diğer bireyler kendini

değerlendirmesinde etkili olacaktır. Diğer insanların sahip oldukları beceriler, özellikler, yetenekler bireyin kendisine ilişkin kanaatlerinde iç dünyası ile birlikte etkili olacaktır.

Birçok araştırmacı, bireyin kendini değerlendirmesinde başkaları tarafından nasıl görüldüğünün önemli bir role sahip olduğu görüşünü savunmaktadır (Goethals ve Darley, 1987; Klein, 1997; Wood ve Wilson, 2003).

Sosyal karşılaştırma da doğru sonuçlara varılabilmesinde bireyin kendisi ile ilgili düşüncelerinin gerçekçi olması da önemlidir. Aksi durumda bireylerin etrafındaki diğer bireylere göre yaptıkları sosyal karşılaştırma sonuçlarının objektif ve gerçekçi olması mümkün olmayacaktır. Bireyin kendine ilişkin objektif olmayan görüşleri, sosyal karşılaştırma sürecinde gerçekten uzak olumlu veya olumsuz sonuçlar doğurabilir (Teközel, 2007).

Sosyal karşılaştırma sürecinde bireyler her zaman objektif olamamakta, kendilerini yetenekleri, fiziksel çekiciliği, başarı ve becerileri daha üst veya daha alt bireylerle karşılaştırabilmektedirler.

Festinger (1954) Batılı toplumlarda bireysel başarıya daha fazla önem atfedilmesinden dolayı yeteneklerin karşılaştırıldığı durumda bireylerin kendilerine benzer olanlarla değil kendilerinden daha iyi durumda olan bireylerle karşılaştırma yapma eğiliminde olduğunu söylemiştir.

2.5.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Bireyler, bir özellik, nitelik veya yetenekte ne durumda olduğunu bilmek istiyor; ancak bunu yapabileceği nesnel bir veriye ulaşamıyorsa, kendini başkaları ile karşılaştırabilir. İşte bu yöntem sosyal psikolojinin de önemli bir konusu olan sosyal karşılaştırma kuramının özünü oluşturmaktadır (Taylor, 2007)

Leon Festinger, 1954 yılında bir öncü olarak sosyal karşılaştırma kuramını geliştirmiştir. Festinger'e (1954) göre insan düşüncelerini ve yeteneklerini yani kendini değerlendirmeye güdülenmişlerdir. Bu değerlendirmeyi yaparken bireylerin kendilerini başkalarının durumları ile karşılaştırdıklarını, karşılaştırma için ise kendilerine benzer bireyleri seçtikleri görüşünü savunmuştur (Festinger, 1954)

Sosyal Karşılaştırma Kuramı şu üç cümle ile özetlenebilir (Taylor, 2007):

1. İnsanlar tutum, yetenek ve görüşlerini değerlendirmeye güdülenmişlerdir.
2. Doğrudan fiziksel ve nesnel standartlar olmaması durumunda kendilerini başkalarıyla karşılaştırarak değerlendirirler.
3. Genel olarak, kendilerini, kendilerine benzeyen başka bireylerle karşılaştırırlar.

Ancak, bazı araştırmacılar sosyal karşılaştırma süreçlerini Festinger' in bağlı kaldığı kriterlerden daha karmaşık açıklamaktadırlar. Sosyal Karşılaştırma Kuramı' nın kapsamı zamanla genişlemiş, bu alanda yapılan yeni araştırmalar farklı görüşlerin ortaya çıkmasına ve savunulmasına dayanak oluşturmuştur.

Bazı araştırmacılara göre, insanların karşılaştırmaları yalnızca yetenek ve tutumları konusunda değil, ayrıca heyecanları, kişilikleri, maaş ve saygınlık gibi boyutlarda kazançları ile ilgili olarak da yaptıkları bilinmektedir (Goethals ve Darley, 1987; Taylor ve Lobel,1989; Wood, 1989).

Goethals ve arkadaşlarına göre, belli bir kanaat veya yeteneğini değerlendirmek amacıyla sosyal karşılaştırmaya giren insanlar, sadece karşılaştırmaya girilen boyutta kendilerine benzer olan diğerleriyle değil, aynı zamanda karşılaştırmaya girilen boyutla ilgili olan ve kişinin performansını veya görüşlerinin doğruluğunu etkileme potansiyeli taşıyan ilgili özellikler bakımından da benzer olan diğerleriyle karşılaştırmalara girmek isterler. Goethals ve arkadaşları bu görüşlerini “*ilgili özellikler hipotezi*” olarak adlandırmışlardır. (Goethals ve Darley, 1977; Goethals ve Darley,1987; Goethals ve Klein, 2000).

Festinger' in (1954) bireylerin sosyal karşılaştırmalarında kendilerini, kendilerine benzer kişilerle karşılaştırdıkları görüşüne karşın Wills, bireylerin kendisinden daha kötü durumda olan bireylerle karşılaştırmalara giderek öznel iyi oluşlarını koruyabilecekleri veya yükseltebileceklerini savunmuştur (Wood, Michela ve Giordano, 2000; Wills, 1981). Aşağı Doğru Karşılaştırma Kuramı adıyla anılan Wills'in (1981) görüşü benliğine yönelik bir tehdit algılayan veya herhangi bir nedenle benlik değeri düşmüş bireylerin öznel iyi oluş duygularını, benlik saygılarını, baş etme becerilerini nasıl arttırmaya çalıştıklarının anlaşılmasına yönelik çok sayıda çalışmaya kaynaklık

etmiştir. Çalışmalarından hareketle bir talihsizlik yaşayan bireylerin kendilerini, daha kötü durumda olan bireylerle karşılaştırarak iyi hissetme eğiliminde oldukları görüşünü savunmuştur (Buunk, Gibbons ve Reis-Bergan, 1997).

2.5.2. Sosyal Karşılaştırmanın Amaçları

Festinger'in (1954) "sosyal karşılaştırmanın amacı doğruluktur" görüşüne bazı araştırmacılar tarafından itirazlar gelmiştir. Günümüzde sosyal karşılaştırmanın değişik amaç ve güdülerle yapıldığı gözlemlenmektedir (Taylor, 2007).

1. *Doğru Benlik Değerlendirmesi:* Benliklerinin doğru değerlendirilmesi bireyler için önemlidir. Festinger (1954)'in de savunduğu gibi, bireyler bazen geribildirim olumsuz bile olsa, kendileri hakkında doğru bilgi edinmek isterler. İnsanlar yetenekleri veya eğitimleri gibi alanlarda geribildirimler tutarlı olduğunda kendilerini daha güvende hissedeler. (Arnelsson ve Smith, 2000)
2. *Benliği Yüceltme:* İnsanlar bazen gerçek bir benlik değerlendirme yerine kendilerini olduklarından daha olumlu ve iyi gösterecek karşılaştırmalar içerisinde olabilirler. Bireyin kendisini, kendisinden daha kötü durumdaki birileri ile karşılaştırmak onu iyi gösterir ve bu durum, *aşağıya doğru karşılaştırmalar*, yukarıda da bahsedildiği gibi kişinin öznel iyi oluşunu sağlar. Birey kendisini başkalarıyla karşılaştırdığında olumsuz sonuçlar alıyorsa, stratejik olarak kendi olumlu niteliklerini ortaya çıkaracak sosyal karşılaştırmalara, yani aşağı doğru karşılaştırmalara yönelerek bu olumsuzluğu azaltma eğiliminde olabilir (Musweiler, Gabriel ve Bodenhausen, 2000).
3. *Benliği Geliştirme:* Bireyin kendini geliştirme güdüsü daha başarılı başkalarıyla yukarıya doğru karşılaştırma yapmasına yol açabilir (Taylor, 2007). Wheeler ve Miyake (1992)' a göre, buradaki tehlikeli durum bu tür karşılaştırmaların, bireyin cesaretinin kırılmasına, kıskançlık veya utanç duygularının ortaya çıkmasına sebebiyet verebilecek olmasıdır. Yine de yapılan araştırmalar, birey benlik saygısına zarar vermiyorsa yukarı doğru sosyal karşılaştırmalardan fayda sağlanabileceği yönündedir. Kısaca, başarılı standartlar ilham verici iken, gerçekçi olmayan ve ulaşılamaz standartlar cesaret kırıcıdır (Taylor, 2007).

4. *Topluluk Duygusu*: Sosyal karşılaştırmalar bireysel özellik, yetenek ve durumları anlamak için yapıldığı kadar, başkaları ile ortak yanların ortaya çıkarılması ve başkalarıyla topluluk oluşturma gereksinimlerinden de etkilenebilmektedir (Taylor, 2007).

2.5.3. Sosyal Karşılaştırma Süreci

Sosyal karşılaştırma süreci; aşağıya doğru karşılaştırma, yukarıya doğru karşılaştırma ya da ilişkili-özellikler benzerliğine göre karşılaştırma durumlarında bireylerde farklı deneyim, duygulanım ve kanaatler oluşturabilmektedir.

Bu sosyal karşılaştırma durumları bireylerin deneyimleri, yaşantıları, kendilerine ilişkin bilinçaltı bilişsel kanaatleri ile de yakından ilgilidir. Bireyler farklı durumlarda, farklı ortamlarda, çeşitli uyaranlara göre kendileri ile ilgili değerlendirmelerinde bu karşılaştırma türlerinden herhangi birisini kullanabilirler. Kullandıkları karşılaştırma türü, bireyin duygu-durumunda, benlik saygısında, kendilik algısında olumlu ya da olumsuz değişimlere sebep olabilmektedir.

Stanley Morse ve Kenneth Gergen (1970) tarafından gerçekleştirilen klasik bir deneyde:

“Okul gazetesine kişilik araştırmalarında yarım gün çalışacak bir eleman arandığına dair bir ilan verilir ve denekler bu ilana yanıt veren erkek lisans öğrencileridir. Her öğrenciden içerisinde benlik saygısı ölçeği de bulunan bir takım ölçekleri doldurması istenir. Öğrencilerin ölçekleri doldurduktan sonra aynı odaya getirilen diğer adayla (yalancı aday) karşılaşmaları sağlanır.

Katılımcıların yarısı diğer aday olarak “Bay Kirli” ile karşılaştırılır. Bay Kirli, bakımsız, dağınık, fiziki olarak kötü bir görünüme sahip, kötü kokan genç bir adamdır. Katılımcıların diğer yarısı ise “Bay Temiz” ile karşılaştırılır. Bay Temiz, iyi giyimli, bakımlı, temiz, kendine güveni yüksek bir genç adamdır.

Çalışmada daha sonra Bay Kirli ve Bay Temiz’le karşılaşmanın etkisini görmek için katılımcıların kendilerine kendilerine saygıları yeniden ölçülür. Bay Kirli ile aşağıya doğru bir karşılaştırma yapma fırsatı bulan katılımcıların kendilerine

olan saygılarının arttığı gözlemlenmiştir. Bay Temiz ile yukarıya doğru karşılaştırma yapmak durumunda kalan katılımcıların ise kendilerine olan saygılarının düştüğü ve kendilerini karşılaştırmadan öncekine göre daha kötü hissettikleri gözlemlenmiştir.”

Yukarıda da görüldüğü üzere, deney sonuçları sosyal karşılaştırmanın benlik saygımız üzerindeki etkilerini somut bir biçimde göstermektedir (Morse ve Gergen,1970).

Festinger (1954)’ in savunduğu, bireylerin kendilerini, benzer bireylerle karşılaştırarak değerlendirdiği görüşüne yönelik bir örnek verilecek olunursa;

“Matematik dersi sınıfında ne kadar iyi olduğunu görmek isteyen bir lise öğrencisi, kendisini sınıfındaki diğer arkadaşları ile kıyaslamak isteyebilir. Bu kıyaslamayı notlar temelinde yapacağını varsayalım. Ancak, sınıfında seçmeli dersi de matematik olan arkadaşları varsa ve kendisinin seçmeli dersi sözel bir ders ise bunun iyi bir karşılaştırma olmadığı kanısına varabilir. Ona göre en iyisi kendisini seçmeli dersi matematik olmayan, yani fazladan matematik dersi görmeyen öğrenciler ile karşılaştırmak olabilir.”

Taylor’ a (2007) göre, “Genel olarak sosyal karşılaştırma süreçlerinin yaşamlarımız ve kendimiz hakkında ne düşünüp hissettiğimiz üzerinde güçlü etkileri olabilir. Sosyal karşılaştırma kendimize ilişkin değerlendirmelerimizi, duygudurumlarımızı ve başkalarına tepkilerimizi etkiler. Kendimize güvenimizi pekiştirebilir, güdülenme düzeyimizi artırabilir. Bazen de tersine kendimizi oldukça yetersiz ve başarısız hissetmemize yol açabilir.”

2.5.4. Ergenlerde Sosyal Karşılaştırma

Ergenlik dönemine giren birey çevresindeki akranlarını gözlemler ve kendini akranları ile kıyaslama eğilimine girer. Kendinde onlardan üstün yanlar gördüğünde mutlu olurken, eksik olduğu yanları olunca da derin bir eksiklik hisseder. Ergenin bu dönemdeki başlıca problemleri arasında; sivilceler, şişmanlık, terleme ve sakarlıklar bulunmaktadır (Varış, 1963).

Yapılan bir araştırmaya göre ergenlerin okul yıllarında zamanlarının üçte birini akranlarıyla konuşarak geçirdiklerini ve bunun onları en çok mutlu eden aktivite olduğu saptanmıştır. Burada asıl amaç birlikte olmak, birbirlerini görmek, dinlemek, karşılaştırmalar yapmak ve tartışmaktır (Bereket, Arman ve Ateş, 2011).

Ergenlik döneminde akran grubu içerisinde yaşanan sorunlar, bireyin geleceğinde bile bazı izler bırakmaktadır. Arkadaş grubu arasında sevilmediğini düşünmek, ilgiyi üzerine çekememek ve bu yüzden yaşanan tartışmalar, küskünlükler çatışmalara sebep olabilmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan ve çözüme kavuşamamış güvensizlikler, yetişkinlikte de farklı şekillerde bireyin karşısına çıkabilmektedir (Yavuzer, 2011).

Konuşma, kendini ifade etme ergenlik döneminde gelişme göstermiş ve belli bir düzeye erişmiştir. Ergen bu dönemde kendini sözel ifade etmesi ile de dikkat çekebilmek ister. Bu sebeple akran grubunun ortak ilgi konularında, dil özelliklerini gözler önüne serebilecek şekilde kendini ifade etmektedir (Yavuzer, 2011).

2.6.Bilişsel Çarpıtmalar Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar

2.6.1. Bilişsel Çarpıtmalara Yönelik Kuramsal Açıklamalar

Bilişsel yaşantılarımız her alanda olduğu gibi başkaları ile kurduğumuz ilişkilerin niteliğinde de oldukça etkilidir. Kendimiz, başkaları ve dış dünya hakkındaki inançlarımız davranışlarımızı ve başkalarıyla ilişki biçimlerimizi etkileyebilmektedirler.

Uğur (2013)' a göre, "Bireyin düşünce, tutum ve inançları içerisindeki işlevsel olmayan tutumların, kişinin yaşamını kısıtladığı ve bireyi özellikle kişilerarası ilişkilerinde problemlere daha yatkın hale getirdiği söylenebilir."

Bireyin kendisi, geleceği ve yaşantısıyla ilgili düşünceleri, bilişsel süreçlerinin belirlenmesinde etkin rol oynamaktadır (Stackert ve Bursik, 2003). Bilişsel süreçler özellikler Bilişsel-Davranışçı Terapiler'in konusunu oluşturmaktadır.

Bilişsel Davranış Terapisi, kişilerin duygu, davranış ve fizyolojisinin olaylara karşı algılarından etkilendiğini varsayan bilişsel modele dayanmaktadır (Beck, 2014). Buradan da anlaşılacağı üzere bilişsel davranışçı terapi insanların aynı olaylara veya

durumlara farklı tepkiler vermesinin, kendi zihinsel süreçleri ile ilgili olduğu görüşünden hareketle gelişmiştir.

2.6.2. Bilişsel Terapi Modeli

1950'lerin sonu ve 1960'ların başı Beck, depresyonun kişinin kendine doğru içe dönen düşmanlığın sonucu olduğunu belirten psikanalitik yaklaşımı test etmeye karar vermiştir. Bunun için depresyonlu hastalar üzerinde klinik gözlemler yapmış ve depresyonlu hastaların rüyalarını incelemiştir. Bu incelemelerde bilişsel süreçlendirmede bir olumsuzluk olduğunu gözlemlemiştir. Klinik gözlemlerine ve deneysel çalışmalarına devam ettikten sonra 'duygusal bozukluklar ve depresyonun bilişsel modeli' ile ilgili kendi modelini geliştirmiştir (Beck, 1967).

Bilişsel modele göre, tüm psikolojik bozuklukların altında yatan ortak faktör, bireyin psikolojik durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceleridir. Bu işlevsiz düşüncelerin gerçekçi bir şekilde yeniden şekillendirilmesi, duygularda ve davranışlarda değişmelere yol açar (Beck, 2001).

Bilişsel terapi modeli, bireyin bilişsel yapısını kavramsallaştırırken bilişleri ikiye ayırır: Otomatik düşünceler ve şemalar. Şemalar, ara inançlar ve temel inançlar olarak ikiye ayrılabilir. Bazı kuramcılar üçlü bir yapı kurarak bilişleri en yüzeyle otomatik düşünceler, ortada ara inançlar ve en derinde temel inançlar şeklinde değerlendirmektedir (Türkçapar, 2012).

2.6.2.1. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, herhangi bir durum veya olayla ilgili olarak bireyin aklından o an hızlıca geçen düşüncelerdir. Otomatik düşünceler bir başka birey için çok anlamsız olsalar dahi, bu düşünceleri zihninden geçiren birey için oldukça mantıklı ve inandırıcıdır. Otomatik düşünceler yalnızca psikolojik sorunları olan bireylerde değil, her bireyde gözlemlenebilmektedir (Beck 2001).

Bilişsel terapi, otomatik düşüncelerin bireyin herhangi bir olaya ilişkin duygusunu ve tepkisini şekillendireceği görüşünü savunmaktadır. Temel

varsayımlardan birisi, işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin psikopatolojinin gelişiminde önemli bir yeri olduğu yönündedir (Freeman ve ark., 1990).

2.6.2.2. Ara İnançlar

Ara inançlar kişinin otomatik düşüncelerinin arkasında yer alan, çocukluğundan bu yana kişisel yaşantıları sonucu zamanla oluşmuş beklenti, varsayım ve tutumlarıdır. Ara inançlar kişinin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili kural, tutum ve varsayımlardır. Bu inançlar bireyleri herhangi bir durum veya olayı yorumlarken yönlendirmektedir (Beck, 2001). Davranışlarımıza da şekil veren, düzenleyen aslında ara inançlarımızdır (Türkçapar, 2012).

2.6.2.3. Temel İnançlar

Temel inançlar, benlik hakkındaki en önemli, merkezi ve katı inanç düzeyleridir. Aşırı genellenmiştir. Temel inançlar, ara inançların (kural, tutum, varsayım) gelişimini de etkiler. Beck temel inançları “Çaresizlik, Sevimsizlik ve Değersizlik” alanlarında sınıflamaktadır (Beck,2014).

Temel inançları bazı yazarlar ‘Şema’ olarak adlandırsa da, Beck şema ve temel inançlar arasında bir ayrım yapmaktadır. Beck (2001)’e göre; “ Şemalar, dünyayı algılayışımıza yarayan bilişsel yapıları meydana getirirken; temel inançlar ise bu bilişsel yapının bireysel yaşantılara dayalı içeriğidir.”

2.6.2.4. Bilişsel Çarpıtmalar

Bireyler kendi temel inançları, ara inançları ve otomatik düşüncelerinin farkında değilse, dış dünyada karşılaştığı olay ve durumlara karşı olan tepkileri yanlış değerlendirme eğiliminde olabilir. Kişinin yanlış anlamlara ve varsayımlara yol açan bilişsel çarpıtmaları varsa, kişi nesnel gerçekliği olduğundan farklı algılar ve hatalı ya da mantık dışı davranımlarda bulunabilir.

Beck, duygusal sorunları olan insanların nesnel gerçekliği kendinden hoşlanmamaya doğru yönlendiren belirli ‘mantık hataları’ yapma eğiliminde olduğunu belirtir (Corey, 2008).

Hatalı varsayım ve yanlış anlamalara yol açan bilişsel çarpıtmalar, belirli bir duruma özgü olarak sözcükler ya da imajlar şeklinde ortaya çıkabilen, hatalı çıkarsama, seçici soyutlama, kişiselleştirme vb. hataları içeren en yüzeydeki bilişsel yapılardır. Bilişsel çarpıtmaların bireyin karşılaştığı durumun değerlendirilmesinde ve bu değerlendirmenin kendisiyle olan ilişkisinin yorumlanmasında fonksiyonel olmayan ve uyum bozucu bir etkisi olabilmektedir (Uğur, 2013).

Kişiler arası ilişkilerde hatalı çıkarımlara ve varsayımlara yol açan genel anlamdaki bilişsel çarpıtmalar aşağıda açıklandığı şekildedir (Beck, 2014).

- *Keyfi Çıkarsama:* Bireyin yaşantılarından o sonucu destekleyen herhangi bir kanıt olmaksızın veya tersine kanıt olmasına rağmen belli bir sonuç çıkarmasıdır. Örneğin, kişinin olumlu ve destekleyici sözleri acıma belirtisi olarak görmesi, “Bana acıdığı için ilgi gösteriyor.” demesidir.
- *Hep Ya Da Hiç Biçimde Düşünme:* Her tür yaşantıyı siyah-beyaz uçlarda düşünme, grilere yer vermeme şeklindedir. Örneğin, “Eğer mükemmel değilsem başarısızım.”.
- *Felaketleştirme:* Geleceği hep olumsuz olarak görme, olası başka sonuçları düşünmemektir. Örneğin, “Çok kötüyüm, hiçbir şey düzelmeyecek.”.
- *Olumluyu Yok Sayma:* Makul olmayan bir biçimde olumlu özellikleri, yaşantıları yok saymaktır. Örneğin, kişinin kendisine yapılan bir iyiliğe “Bu iyiliği kim olsa yapardı bu beni sevdiği anlamına gelmez.” şeklinde tepki vermesidir.
- *Duygusal Çıkarsama:* Tersine kanıtları yok sayarak hissettiği şeye inanmaktır. Örneğin, “Birçok şeyi yapabildim ama başarısız biri olduğumu hissediyorum.”.
- *Etiketleme:* Daha makul sonuçlar olmasına karşın kişinin kendisine ya da başkalarına global etiketler yapıştırmasıdır. Örneğin, “yetersiz”, “zavallı”, “tembel”.

- *Küçümseme ve Büyütme*: Bir şeyi olduğundan daha büyük ya da çok küçük görmektir. Örneğin, “İyi notu herkes alabilir.”, “Orta bir not alırsam bu benim başarısız olduğumu gösterir.”.
- *Seçici Soyutlama*: Bir bağlamın genelini yok farz ederek, belli bir detayı öne çıkarmaktır. Örneğin, amiri tarafından çok iyi çalıştığı için övülen birisinin erken çıkmasına izin verildikten sonra “Benim çalışmamdan memnun değil, beni işten atacak, benim yaptığım işleri yavaş yavaş elimden alıyor, o yüzden erken çıkmamı istedi.” şeklinde düşünmesidir.
- *Zihin Okuma*: Karşındakinin düşüncelerini okuduğuna inanmaktır. Örneğin, “Beni beğenmedi.”.
- *Aşırı Genelleme*: Birkaç olaydan tüm durumları kapsayan sonuçlar çıkarmaktır. Örneğin, olumsuz bir yaşantı geçiren bireyin “Bu tür şeyler hep benim başıma gelir.” vb. düşünmesi.
- *Kişiselleştirme*: Kişinin kendisi ile bağlantısı olmayan veya çok az ilgisi olan olumsuz bir olaydan kendisini sorumlu tutmasıdır. Örneğin, çocuğu kötü not alan bir annenin “Ben kötü bir anneyim.” şeklinde düşünmesi gibi.
- *Meli-Malı İfadeler*: Bireylerin kendileri ve başkalarının nasıl davranacağı hakkında sabit fikirlerinin olması ve bunların gerçekleşmesi halinde kötü sonuçları abartmasıdır. Örneğin, “Hiç hata yapmamalıyım.”.
- *Ya Olursa*: Bireyin sürekli olarak kendisine “ya olursa” sorusunu sorması ve tatmin edici cevaplar bulamamasıdır. Örneğin, “Ya ilaç yan etki yaparsa”, “Ya sınavda kalırsam”.

2.6.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT)

ADDT’ nin temel görüşü, insanların yaşadıkları olay ve durumları yorumlayış biçimlerinin yaşadıkları ruhsal problemleri etkilediğidir. ADDT duygu, düşünce ve davranışların neden-sonuç ilişkisi içerisinde birbirini etkilediği görüşüne dayanmaktadır (Corey, 2008).

ADDT, psikanalitik yaklaşımın bazen etkisiz olduğunu düşünen Albert Ellis'in felsefi görüşlerden ve davranışçı terapistlerden etkilenerek kavramsal çerçevesini oluşturduğu bir terapi çeşididir. Özellikle Stoacı filozof Epictetus' un "İnsanlar bir şeyden değil, ondan etkilendikleri izlenimden rahatsız olurlar." sözünden çok etkilenen Ellis, insanların başlarına gelen durumlardan duygu, düşünce ve davranışları sonucu rahatsızlık hissettikleri görüşünü öngörmüştür (Corey, 2008).

Ellis, insanların iç konuşmaları ile sürekli olarak kendi kendilerini değerlendirdiğini ve etkilediğini; insanların bu değerlendirme sırasında öğrendiği kendi kendini alt etme yöntemleri ile psikolojik iyi oluşlarını sabote ettiklerini ileri sürmektedir. Hatta insanların kendi kendini tahrip eden işlevsiz inançlarla kendisini ruhsal güçlüklerle sürüklemeye eğilimi olduğunu ve bu sebepten psikolojik iyi oluş halini korumanın zorlaştığı görüşünü savunmaktadır (Corey, 2008).

2.6.3.1. A-B-C Kişilik Kuramı

ADDT' nin merkezi konumunda olan A-B-C Kişilik Kuramı, olayların arkasında bireyi harekete geçiren güce odaklanmaktadır. A, bir olay ya da durum; B, kişinin yaşanan olay hakkındaki inancı; C, ise yaşanan olaya ilişkin bireyin duygusal ya da davranışsal tepkisidir. ADDT, C'nin oluşumunda asıl rol oynayan, kişinin inancı olan B üzerinde çalışmaktadır (Corey, 2008).

Son yıllarda A-B-C' ye D-E-F de eklenmiştir. Danışan, 'D' aşamasında tespit etme, tartışma ve ayırt etme bileşenlerini kullanarak mantık dışı inançlarına meydan okuyacak yeni müdahaleler geliştirmektedir. Böylece danışan daha etkili olan davranış biçimine, 'E' ye ulaşacaktır. 'F' ise danışanın oluşan daha sağlıklı yeni duygu grubunu temsil etmektedir (Corey, 2008).

2.6.3.2. Akılcı Olmayan (Mantık Dışı) İnançlar

Dolayısıyla ADDT'nin temel hedeflerinden birisi, bireylerin işlevsel olmayan duygu ve düşüncelerini fark etmelerini ve bunları işlevsel duygu ve düşüncelerle nasıl değiştireceklerini öğretmektir (Corey, 2008).

İşlevsel olmayan ve bireyin kendisini tahrip etmesine sebep olan inançlardan bazıları şu şekildedir (Ellis ve Harper, 1997):

- “Herkes tarafından sevilme zorundayım/ sevimliyim.”
- “Tüm görevleri mükemmel bir şekilde yerine getirmeliyim.”
- “İnsanlar bana kesinlikle saygılı olmalı.”
- “Herkes bana adil davranmalı.”
- “Hayatta her şey istediğim gibi gitmezse korkunç şeyler olur.”

Yukarıda yer alan işlevsiz inançlar bir yönü ile Beck’ in bahsettiği otomatik düşüncelere de benzemektedir. Bu tür mantık dışı düşünce ve inançlar bireyleri işlevsiz davranışlara sürüklemekte, hatta çeşitli duygusal rahatsızlıklara sebebiyet verebilmektedir (Ellis, 2001a, 2001b). ADDT’ nin amaçlarından birisi de danışanların, kendilerini ve diğerlerini koşulsuz olarak kabul edebilme sürecinde onlara yardımcı olmaktır. Bunu yaparken de birinci adım, öncelikle danışanların tüm mantık dışı (irrasyonel) düşüncelerini görmelerini sağlamaktır. Sonraki aşamalarda ise, danışanların mantık dışı düşüncelerini terk ederek, bunların yerine akılcı inanç ve düşünceleri nasıl koyacağını öğretmek esas alınmaktadır (Corey, 2008).

Ellis ve Harper (2005), akılcı olmayan düşüncelerin zıddı olan *akılcı düşüncelerin* özellikleri hakkında şunları belirtmişlerdir (Akt. Uğur, 2013):

- Akılcı düşünceler, içinde yaşamayı seçtiğiniz toplumun gerçeklerini ve kurallarını kabul eder ve büyük ölçüde bunlara uyar.
- Akılcı bir düşünceye göre hareket ettiğimizde bu düşünce çok büyük bir olasılıkla yaşamımızı korumamıza yardımcı olur.
- Akılcı bir düşünceye göre hareket ettiğimizde, bu düşünceler kişisel olarak seçtiğimiz amaçlarımızı en kısa sürede ve en etkili biçimde gerçekleştirmemize yardımcı olur.

- Akılcı bir düşünceye göre hareket ettiğimizde bu düşünceler iç kişisel çatışmanızı en aza indirir ve çevrenizi baltalamanızı engeller.
- Akılcı düşünceler, toplumsal çıkarı da dikkate alır.

2.7.Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Kavramı

2.7.1. Tutum Kavramının Tanımı ve Önemi

Tutumlar, bilişsel, duygusal, davranışsal yönleri ile insan hayatındaki önemli bir kavramdır (Keskin, 2003). Tutum, bireylerin herhangi bir şey ya da bir durum ile ilgili ön eğilimlerini ve yönünü belirlemesini etkileyen bir kavramdır (Tavşancıl, 2002). Tutum, bireylerin organize olmuş duygu, inanç ve davranış eğilimlerini ifade etmektedir (Cüceloğlu, 1996).

Tutum ile ilgili birçok tanım yapılmıştır. Genel olarak tutum, bireylerin canlı veya cansız bir şeye (bir nesne, kavram, olay ya da diğer insanlara) yönelik sahip olduğu düşünce, inanç ve davranış eğilimleridir. Ayrıca bireylerin tutumları yalnızca kendi yaşam deneyimleri sonrasında oluşmamaktadır. Kitle iletişim araçları, medya ve diğer çevresel durumlar da dolaylı olarak bireylerin bazı konularda tutumlarının oluşumunda etkili olabilmektedir. (Baysal, 2012).

Tutumların bireylerin davranışlarına yön veren gizil bir güce sahip olmaları insan hayatındaki önemini arttırmaktadır. Çünkü, bireylerin davranışlarını değiştirebilmenin yolu, onların tutumlarının işleyişini ortaya çıkarmak ve bu tutumları değiştirmekten geçmektedir (Baysal, 2012).

2.7.2. Tutum Kavramının Kapsamı

Tutumların başlıca üç ögeden oluştuğu söylenebilir (Baysal, 1981):

1. Bilişsel öge; tutumun gerçeklere dayanan bilgi hazinesidir.
2. Duygusal öge; tutumun bireyden bireye değişen ve net bir gerçekliğe dayanmayan hoşlanma-hoşlanmama durumudur.
3. Davranışsal öge; tutumun eylemsel ifadesidir.

Tutumun bilişsel, duygusal ve davranışsal ögesi birbirinden ayrı kavramlar değildir. Aksine iç içe geçmiş ve birbiri ile iç tutarlılık gösteren kavramlardır. Yani, kişinin bir konu ya da olayla ilgili düşünceleri (bilişleri) duygularını etkilemekte, duyguları da kişinin davranışlarını etkilemektedir (Baysal, 1981).

2.7.3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Kavramı Tanımı

Beck, bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımı ile depresyondaki bireyleri tedavi ederken, bu bireylerin bilişsel süreçlerini açıklamak için “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar” kavramını ortaya çıkartmıştır (Duy, 2003). Beck (1987) bireylerin depresyona girmelerinde, çocukluktan itibaren aile içi ve çevresel etkenlerle şekillenen bilişlerin, tutumların önemli bir yeri olduğu görüşünü savunmuştur.

Beck, bireyin çocukluk çağlarından itibaren oluşturduğu bilişlerin, onun tüm hayatını etkileyeceği, duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendireceği görüşünü savunmuştur. Bireyin öznel bilişlerinin onun davranışları ve duygulanımlarını da etkileyeceğinden dolayı, depresyonun kişinin sahip olduğu işlevsiz bilişlerden kaynaklandığını söylemiştir (Köknel, 1989).

Fonksiyonel olmayan tutumlar, çocukluk çağlarından itibaren gelişen, katı ve kalıcı özellikteki inançlardır. Örneğin; bireyin başkalarının onayı ile mutlu olabileceğini düşünmesi ya da yaşamı aşırı derecede kontrol ederek mutlu olabileceğine inanması işlevsiz tutumlardandır. Fonksiyonel olmayan tutumlar katı ve kalıcılığı ile birlikte; aşırı genellenmiş, deneyimlerle değişmesi kolay olmayan ve kişinin hayatını zorlaştıran gerçek dışı düşüncelerden oluşmaktadır (Beck ve ark. , 1979).

Ulusal literatür incelendiğinde, fonksiyonel olmayan tutumların azaltılmasına yönelik çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Genellikle, fonksiyonel olmayan tutumların, bilişsel çarpıtmalar, olumsuz inançlar ya da iletişim becerileri ile ilişkisi gibi konularda araştırmalar yapıldığı gözlemlenmektedir (Bilgin, 2001).

2.8. İlgili Araştırmalar

2.8.1. Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Ulaşılabilen yurtiçi literatürde sosyal görünüş kaygısı ile ilgili fazla sayıda araştırma bulunmamasından dolayı, bu bölümde sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olan beden imajıyla ilgili yapılan çalışmalara da yer verilmiştir.

Öztürk ve arkadaşları (2015) makalelerinde, “Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Cinsiyet Roller ve Yüz Kızarma Eğilimlerinin Sosyal Görünüm Kaygılarını Yordama Gücü ve Aralarındaki İlişki” konusunu incelemiştir. Yaptıkları araştırmanın sonucunda yüz kızarma eğilimlerinin, cinsiyet rollerinin ve nevrotik kişilik özelliklerinin sosyal görünüm kaygısını yordadığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca; nevrotik kişilik özelliğinin sosyal görünüş kaygısının anlamlı düzeyde yordayıcısı olduğu, dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve deneyime açıklığın ise sosyal görünüş kaygısını yordamada önemli bir etkisi bulunmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Seki ve Dilmaç (2015) makale çalışmalarında, ergenlerin sahip oldukları değerler ile öznel iyi oluş ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmalarını 13-18 yaş arası 600 lise öğrencisi üzerinde yürütmüşlerdir. Çalışmanın sonunda ergenlerin değerlerinin sosyal görünüş kaygıları ve öznel iyi oluşları üzerinde önemli bir etkisi olduğu bulgulanmıştır.

Şahin (2012) araştırmasında, bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygılarını incelemeyi hedeflemiştir. Çalışmasında, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu” kullanarak veri toplama sürecini sürdürmüştür. Araştırmanın sonunda; kız öğrencilerin benlik saygısının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu, sosyal görünüş kaygısı açısından anlamlı bir farklılık olmadığı, öğrencilerde benlik saygısının ve sosyal görünüş kaygısının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Öğrencilerin benlik saygısının sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığı, ancak sosyal görünüş kaygısının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulgular arasındadır. Bununla beraber, anne-baba eğitim düzeyinin yükselmesinin öğrencilerin benlik saygısının artması ve sosyal görünüş kaygısının

azalması ile ilişkili olduğu ; benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Öksüz (2012) üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında; üniversite öğrencilerinin vücutlarından memnuniyet dereceleri yükseldikçe özerk davranabilme güçlerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Oktan ve Şahin (2010) kız öğrencilerinde beden imajından hoşnut olma düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında; kız ergenlerin beden imajı memnuniyeti arttıkça benlik saygılarının da arttığı, beden imajı düşük olan kız ergenlerin ise benlik saygısının düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Mwaba ve Roman (2009) Güney Afrika da yaşayan kadın üniversite öğrencilerinde beden imajı memnuniyetsizliğini incelediği çalışmasında; üniversite öğrencisi kadınların büyük kısmının beden imajlarından memnun oldukları sonucuna ulaşmıştır

Kalafat ve Kıncal (2008) üniversite öğrencilerinin beden memnuniyet düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; kızların beden memnuniyetinin erkeklerden daha düşük olduğunu, ancak sosyal becerilerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Pılafova, Angelone, Bledsoe (2007) üniversite öğrencilerinde fiziksel benlik saygısı, benlik saygısı, beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; erkek ve kadın öğrencilerde düşük beden kitle indeksi puanlarının yüksek fiziksel benlik saygısı ve yüksek benlik saygısıyla ilişkili olduğunu, fiziksel benlik saygısı ve benlik saygısı arasında da ilişki bulunduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, erkeklerin benlik saygısının ve fiziksel benlik saygısının kızlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.8.2. Sosyal Karşılaştırma İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Gülbahçe (2007) yaptığı çalışmada, mesleki olgunluk düzeyleri farklı olan öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyleri ve benlik imgelerini incelemiştir. Farklı

mesleki olgunluk düzeyine sahip öğrencilerin, sosyal karşılaştırma ve benlik imgeleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu bulunmuştur.

Sayiner ve arkadaşları (2007), çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin benlik algılarını farklı değişkenler açısından incelemeyi amaçlamışlardır. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği' ni kullandıkları araştırmalarının sonucunda, benlik kavramının kadın ve erkek olmaktan çok, bireyin doğup büyüdüğü çevre ve toplumun cinsiyet rollerine ilişkin değerlerinden etkilenmekte olduğunu belirtmişlerdir.

Demir ve arkadaşları (2006), Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi başhemşirelerinin yönetim becerilerini algılamaları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi Sosyal Karşılaştırma Ölçeği' nden faydalanarak incelemişlerdir. Araştırmaya göre, başhemşirelerin olumlu benlik algısına sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Coşkun ve Çakmak (2005) yaptıkları çalışmada alkol ve madde bağımlısı bireylerin grup terapilerinde psikodramanın etkinliğini incelemişlerdir. Çalışmanın başlangıcında ve sonunda bağımlı bireylere “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği, Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği” uygulanmış ve çalışmanın sonunda hastaların olumlu benlik şemalarında artış olduğu gözlemlenmiştir.

Bassett (2005) yaptığı araştırmada, kıskançlıkta cinsiyet faktörünün rolünü araştırmıştır. Çalışmasının sonunda, kıskançlığın sosyal karşılaştırmalarla ilgili bir duygu olduğu iddiasına tam ters bir sonuç elde ederek, kıskançlığın cinsiyet farklılığından kaynaklanan bir duygu olduğu görüşünü sunmuştur.

Altermatt ve Pomerantz (2005) çalışmalarında, 5-6-7. sınıf çocuklarının başarılı olanlarla ve başarısız olanlarla arkadaşlık kurma durumlarını incelemişlerdir. Çalışma sonunda, başarısız olan çocukların, başarılı olan sınıf arkadaşları ile arkadaşlık kurmada güçlük yaşadıkları; ayrıca başarılı olan sınıf arkadaşları ile arkadaşlık kuran az başarılı öğrencilerin de benlik değerlendirmelerinin daha az pozitif olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırmacılar, bu öğrencilerin kendileri ile aynı düzeyde olan arkadaşlarına

göre kendilerini akademik olarak daha başarılı gördüklerini ve başarılı olan arkadaşlarına ilişkin çok az olumsuz düşünceye sahip olduklarını da belirtmişlerdir.

Smalley ve arkadaşları (2005) cinsiyete bağlı olarak ortaya çıkan intihar eylemlerinin sebeplerini bazı değişkenler üzerinden incelemişlerdir. Araştırmaları sonucunda yazarlar, intihar eylemlerinde, zihinsel rahatsızlıklar, cinsel oryantasyon ve yardım arama ihtiyacı, sosyal uyum, aile ilişkileri, iş ortamı gibi değişkenlerin etkilerinin yanında, sosyal karşılaştırmanın da önemli bir rolü olduğu görüşünü sunmuşlardır.

Carroll ve Shute (2005), çene ve kafatası yapıları farklı olan gençlerin normal olan gençlerle yapılan sosyal karşılaştırma sonucunda, kafa tası yapıları farklı olan genç bireylerin stres ve saldırganlık düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir

Antony ve arkadaşları (2005), sosyal fobisi olan bireyler ile herhangi bir klinik deneyimi olmayan bireyleri sosyal karşılaştırma düzeyleri açısından incelemiştir. 2 hafta süren çalışmasının sonucunda, sosyal fobisi olan bireylerde daha çok yukarı doğru karşılaştırmaların yapıldığını bulgulamıştır.

Buunk ve arkadaşları (2005), iş ortamlarındaki sosyal karşılaştırma düzeyini ve sebep olduğu duyguları incelemeyi amaçlayan bir çalışma yapmışlardır. Çalışanların iş ortamlarını işbirliğine yönlendiren bir yer olarak algılamasının, sosyal karşılaştırmayı da pozitif olarak algılamalarında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Buunk ve arkadaşları (2005) diğer bir çalışmalarında, ortaokul öğrencilerinin başarıları ile ilgili sosyal karşılaştırmalarını araştırmışlardır. Öğrencilerin gelecekte iyi not alan arkadaşlarına benzer notlar almayı hedefledikleri ve kız öğrencilerin testlerde empatik cevaplar verirken, erkek öğrencilerin egosantrik ve düşmanca cevaplar verdiklerini belirtmişlerdir.

Piko ve arkadaşları (2005), ergenlerin sigara içmelerini tetikleyen birtakım kişisel etkiler (akademik başarı, hayattan memnuniyet, geleceğe yönelme vb.) arasındaki ilişki üzerine araştırma yapmışlardır. Sigara içmenin, ergenlerin hayattan memnuniyetleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, akademik başarıları ve gelecekle ilgili

beklentileriyle daha az ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bununla beraber arkadaş seçiminin, ergenlerin sigara içmesinde daha önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir.

Çetin (2004), yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenler ve ailesiyle yaşayan ergenlerin benlik saygıları ve psikolojik belirtileri arasında fark olup olmadığına yönelik bir araştırma yapmıştır. Araştırmasında yetiştirme yurdundaki ergenlerin benlik saygılarının karşılaştırma grubuna daha düşük olduğunu, psikolojik belirtilerinin ise ailesi ile yaşayan ergenlere oranla daha fazla olduğunu bulmuştur.

Erözkan (2004) yaptığı çalışmada, ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeyleri ile depresyon düzeylerini, çevre, sınıf, sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyet açısından incelemiştir. Beş farklı lise öğrencisinden oluşturduğu örnekleme üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasının sonucunda; sosyal karşılaştırmada sınıf ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleri arasında, depresyonda ise cinsiyet, çevre ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleri arasında farklılıklar bulunduğunu belirtmiştir.

Öksüz ve arkadaşları (2004) alkol kullanımının sosyal karşılaştırma düzeyi ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, düşük benlik saygısına sahip öğrencilerde alkol kullanma oranının diğer gruplara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Çetinkaya (2004) araştırmasında, beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin bireylerin cinsiyetleri, eğitim durumları ve medeni hallerine göre değişip değişmediğini irdelemiştir. Çalışma sonunda; beden imgesi ve beden organlarından memnuniyetin cinsiyete göre farklılaştığını, evli bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğunu, eğitim durumu yüksek bireylerin ise benlik saygısının artış gösterdiğini bulmuştur.

Şahin ve arkadaşları (2002) “Kısa Semptom Envanteri (KSE)”nin ergenler için kullanımının geçerlik, güvenirlik ve faktör yapısını test ettikleri çalışmalarında, KSE’ nin geçerlik kriteri olarak “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Sürekli Kaygı Envanteri (SKE) ve Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ)” ni kullanarak Kısa Semptom Envanteri (KSE)’ nin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

O' Connor ve arkadaşları (2002) depresyondan dolayı hastanede yatan 50 hasta ve 52 öğrenci üzerinde "Beck Depresyon Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Kişilerarası Suç Ölçeği, Negatif Korkuları Değerlendirme Ölçeği" uygulayarak araştırma yapmışlardır. Çalışmanın sonunda, depresyondaki bireylerde suçluluk duygusu, olumsuz değerlendirilme korkusu, kıskançlık korkusu ve empatik stres düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber hastaların benlik saygılarının düşük çıktığı gözlemlenmiştir

Berkem (2001) yaptığı araştırmada, tüplü dalış kursiyerlerinin hangi ruhsal özelliklere sahip olanların bu spora devam ederek eğitmenlik yolunda ilerlemelerinde etkili olduğunu incelemiştir. Araştırma sonucu, eğitmenlerin sürekli kaygı puanlarının kursiyerlere oranla daha düşük, sosyal karşılaştırma puanlarının ise daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Aladağ (2000) araştırmasında, yatan ve ayakta tedavi gören hastaların sosyal destek ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin cinsiyet ve tedavi görme şekline göre farklı olup olmadığını incelemiştir. Çalışma sonunda, yatan ve ayakta olmak üzere iki grup hastanın sosyal karşılaştırma ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Ancak, kadınların kendilerini daha kötü durumdaki hastalarla, erkeklerin ise kendilerini aynı düzeyde hasta olan hastalarla karşılaştırdıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik (2000), ergenlik dönemi bireylerin sağlık durumları ve anne-baba tutumlarını algılama biçimlerine göre sosyal algılarında değişim olup olmadığını incelemiştir. Yapılan araştırmada, anne-baba tutumlarının demokratik olduğunu düşünen ergenlerin sosyal algılarının yüksek olduğu; ayrıca hasta olmayan ve diyabetik ergenlerin sosyal algılarının epileptiklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Teközel (2000) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir örneklem grubundan yararlanarak, Gibbon ve Buunk (1999)'ın geliştirmiş olduğu "Karşılaştırma Yönelimli Ölçekler" in Türk örneklem için geçerliliğini incelemiştir. Araştırma sonucunda, Türk örnekleme ulaşılan ölçek ortalamalarının batılı eşdeğerlerinden çok az düşük olduğu gözlemlenmiş ve yüksek iç tutarlık katsayıları elde edilmiştir.

Dagnan ve Sandhu (1999), zihinsel problemi olan bireylerin sosyal karşılaştırma düzeyleri, öz-saygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonucunda, sosyal karşılaştırmanın zihinsel problemi olan ve olmayan bireylerde öz-saygı ve depresyona etkisinin aynı düzeyde bulunduğu belirtilmiştir.

2.8.3. Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Şimşek (2014) yüksek lisans tezinde, erkek polis memurlarının evlilik doyumları ile bilişsel çarpıtmaları ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacı çalışmasının sonunda, erkek polis memurlarının yüksek düzeyde evlilik doyumuna, orta düzeyde yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma bilişsel çarpıtmalarına ve yüksek düzeyde kadınsılık ve erkeksilik rol düzeylerine sahip oldukları yönünde verilere ulaşmıştır.

Çıvan (2013), üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve başkalarını bağışlama davranışları üzerinde yaptığı çalışmada, iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, erkek öğrencilerin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarının, kız öğrencilere oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Uğur (2013), lise öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları arttıkça saldırganlık ve düşmanca duygular düzeylerinin de artış gösterdiği, aralarında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Şahin ve Çam (2011), yaptıkları çalışmada bireylerin bağlanma stillerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordama düzeyini araştırmışlardır. İncelemelerinde, bireylerin bağlanma stillerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucunu bulmuşlardır.

Çetin ve arkadaşları (2011), ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların siber zorbalık ve mağduriyet ile ilişkisini inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada çıkan sonuçlar, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin sosyal hayatlarında olduğu gibi sanal ortamdaki insan ilişkilerinde de çatışmalar yaşadıklarını, sağlıklı ilişkiler kuramadıklarını göstermiştir.

Erginsoy (2010), henüz üniversite öğrencisi olan öğretmen adaylarının toplumsal ilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve ilk anılarını incelediği doktora tezinde toplumsal ilgiler ile bilişsel çarpıtmaların anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir.

Turan (2010), üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının bazı değişkenler ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmasının sonunda, cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumunun kişinin bilişsel çarpıtmaları ile ilişkili olmadığını bulmuştur.

Akın (2010), bilişsel çarpıtmalar ile öz-duyarlılık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada öz-duyarlılık ve bilişsel çarpıtmalar arasında negatif ilişki bulmuştur. Ayrıca, öz-duyarlılığın öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009) aile mahkemesi uzmanlarının yaşam doyumları, meslek doyumları ve bilişsel çarpıtmalarına yönelik inceleme yaptıkları araştırmalarında, erkeklerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kadınlara oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ağır (2007), üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasında bir inceleme yapmıştır. Araştırmasının sonucunda, öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları arttıkça problem çözme konusunda kendilerine olan güven düzeylerinin düştüğünü, umutsuzluğa dayalı bilişsel çarpıtmaların umutsuzluk düzeyini yordayabildiğini belirtmiştir.

Buyruk Genç (2008), ergenlerdeki bilişsel çarpıtmaların utangaçlığı yordayıcılık düzeyini incelemişlerdir. Ergenlerde utangaçlığı en çok yordayan değişken ise yakınlıktan kaçınma boyutu olarak tespit edilmiştir.

Kılınç ve Sevim (2005), lise öğrencilerinin cinsiyet ve yalnızlık düzeylerine göre bilişsel çarpıtmalarının farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik bir çalışma yapmıştır. Araştırmasının sonunda, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeyi ve cinsiyete göre farklılaştığını tespit etmiştir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunda, yalnızlık düzeyi ve cinsiyet arasında bir farklılaşma gözlemlenmemiştir.

Bununla beraber kız öğrencilerin ve yalnız olmayan öğrencilerin daha çok zihin okuma bilişsel çarpıtmalarına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Güven (2005), çalışmasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmasının sonucunda, yalnızca gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutunun, evlilik doyumunu yordadığını, diğer alt boyutlar olan zihin okuma ve yakınlıktan kaçınmanın ise evlilik doyumunu yordamada etkili olmadığını bulmuştur.

Stackert ve Bursik (2003), aralarında romantik ilişki bulunan genç yetişkinlerin bağlanma stillerine ve ilişkilerine dair bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bilişsel çarpıtmaları daha fazla olan genç yetişkinlerin güvensiz ve kaygılı bağlanma stiline sahip oldukları ve bu durumun döngüsel nedensellikte bireylerin bilişsel çarpıtmalarını daha yoğun kullanmasına sebep olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda, genç yetişkin kadınların daha çok ilişkideki uyumsuzlukla ilgili, genç erkeklerin ise cinsel mükemmeliyetçilik ile ilgili daha fazla bilişsel çarpıtmaya sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Eryüksel ve Akün (2003)' ün çalışmasında, depresyonu olan ergenler ve ana-babaların birbirleriyle çatışma düzeyleri, bilişsel çarpıtmaları ve işlevsiz tutumlara bağlılıkları açısından incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda ergen, anne ve babaların depresyon puanları ve ergen-ebeveyn çatışması ile aile ilişkilerine yönelik çarpıtılmış inançları ve ana-babaların işlevsiz tutumlara bağlılıkları arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir.

Hamamcı (2002), üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ve olumsuz temel inançlarının azaltılmasında psikodrama grup çalışmasının etkisini incelemiştir. Bu çalışma araştırmacının “Kişilerarası İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği”ni geliştirdiği bir çalışmadır. Bir deney ve bir kontrol grubundan oluşan çalışmada; deney grubundaki bireylerin Kişisel İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutlarındaki bilişsel çarpıtmalarının ve Temel İnançlar Ölçeği'nin bağımlılık, güvensizlik ve mükemmeliyetçilik alt boyutlarındaki olumsuz temel inançlarının azaldığı sonucuna varılmıştır.

Sinclair ve Nelson (1998)'in araştırmalarında, boşanmış aile çocuğu olan ergenlerin ilişki inançlarını incelemişlerdir. Araştırmalarında, anne ve babası boşanmış ergenlerin; uyuşmazlığın acı verici bir deneyim olduğuna dair inançlar oluşturdukları ve gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinde oldukları sonucuna varmışlardır. Ayrıca, boşanmış ailelerin erkek çocuklarının, kız çocuklarına göre daha fazla ilişki inancı geliştirdikleri ve yakınlıktan daha fazla kaçındıkları da bulguları arasındadır.

Whisman ve Friedman (1998), kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların doyum ile ilişkisini incelemişlerdir. Bu araştırmada, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların bireyde işlevsiz tutumlara dolaylı olarak da olumsuz davranışlara yol açtığı sonucuna ulaşmışlardır. İşlevsiz inanç ve tutumlara sahip bireylerin diğerlerinden kaçınan, kişilerarası ilişkilerde doyuma ulaşamayan kişiler olduklarını belirtmişlerdir.

Türküm (1996), üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarının iletişim çatışmalarına girme eğilimleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmasında bir grup öğrenciyi Ellis'in ABC Modeli hakkında bilgilendirme sağladığı eğitim çalışmasına almıştir. 12 hafta süren eğitim sonrasında öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarında azalma gözlemlenmiş olsa da iletişim çatışması eğilimlerinde bir değişiklik olmadığını gözlemlenmiştir. Bunun üzerine iletişim çatışmalarını etkileyen tek değişkenin bilişsel çarpıtmalar olmadığı görüşünü öne sürmüştür.

Eryüksel (1996), ergenlerin ebeveynleri ile ilişkilerini problem çözme, aile yapısı, iletişim becerileri ve bilişsel çarpıtmalar açısından incelemiştir. Anne, baba ve ergenlerden oluşan 887 kişilik örneklem grubu ile yapılan araştırma sonucunda, cinsiyet ve yaşın içselleştirilmiş inançlarda daha etkili olduğunu belirtmiştir.

Sullivan ve Schwebel (1995), genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin ilişkilere ilişkin olumlu ve olumsuz inançlarını incelemişlerdir. Yaptıkları çalışmada gerçekçi olmayan, aşırı iyimser beklentilerin bireyleri hayal kırıklığına uğrattığını, kişilerarası ilişkilerin karşılanmayan, gerçek dışı beklentilerden dolayı zarar gördüğünü belirtmişlerdir.

Metts ve Cupach (1990), ilişki doyumunun ve çatışma çözmenin, bireylerin ilişkilerine dair inançları ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmalarında, bireylerin

ilişkilere dair işlevsiz inançlarının davranışlarını, dolaylı olarak da ilişkilerini olumsuz yönde etkilediği sonucuna varmışlardır.

2.8.4. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Kınık (2015)'ın çalışmasında, üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile fonksiyonel olmayan tutumları, benlik saygıları ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin akademik erteleme davranışları, fonksiyonel olmayan tutumları ve depresyon düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ancak, benlik saygısının akademik erteleme davranışını yordayıcı bir etkisinin bulunmadığı görülmüştür.

Marcinko ve diğerleri (2014), patolojik narsisizm ve depresif belirtilerin fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilişkisini araştırmışlardır. 234 ayakta tedavi gören hasta üzerinde yapılan bu çalışma sonrasında patolojik narsisizm ve depresyon arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, fonksiyonel olmayan tutumlardan olan mükemmeliyetçiliğin; narsisizmi ve depresif belirtileri yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Topal (2011), eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkiyi, cinsiyet, okunan bölüm, anne-baba öğrenim düzeyi ve yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi değişkenlerine göre irdelemiştir. Çalışmanın sonunda, kız öğrencilerin probleme olumsuz yaklaşma ve sorumluluk almama yaklaşımının erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu, ancak cinsiyetlere göre fonksiyonel olmayan tutumlar düzeyinin anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Bölümlere göre kişilerarası problem çözme becerileri arasında farklılık bulunmazken, fonksiyonel olmayan tutum düzeyi en düşük olan bölümün Psikolojik Danışma ve Rehberlik olduğu belirtilmiştir. Yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi değişkeni ile fonksiyonel olmayan tutum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Ancak, büyük şehirlerde yaşamış öğrencilerin ısrarcı-sebatkar yaklaşımı, köyde yaşamış öğrencilerden daha çok kullandıkları sonucu elde edilmiştir. Öğrencilerin ebeveynlerinin öğrenim düzeyi değişkeni ile öğrencilerin kişilerarası problem çözme becerileri ve fonksiyonel olmayan tutum düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir.

Göller (2010), ergenlik dönemindeki bireylerin depresyon, umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarı düzeylerinin, akılcı olmayan inançları ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonucunda, akılcı olmayan inançlara dair en önemli yordayıcıların umutsuzluk ve depresyon olduğu belirtilmiştir. Yapılan inceleme sonrası, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, dokuzuncu sınıf öğrencilerinin on birinci sınıf öğrencilerine göre, anadolu lisesi öğrencilerinin genel lise öğrencilerine göre daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip oldukları ; ayrıca kentte yaşayan öğrencilerin köyde yaşayan öğrencilere oranla mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Hamarta ve Demirbaş (2009), lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerini fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelemiştir. Çalışmanın sonunda, utangaçlık ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre, utangaçlık düzeyini fonksiyonel olmayan tutumlardan sadece onaylanma ihtiyacının yordadığı; benlik saygısı düzeyini ise mükemmeliyetçi tutum ve onaylanma ihtiyacının yordadığı belirtilmiştir.

Haliloğlu (2007)'in araştırmasında lise 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, bağlanma stilleri ve fonksiyonel olmayan tutumları ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonunda, erkek öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumları kız öğrencilere göre daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Ağır (2007), üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerde problem çözme biçimleri ile bilişsel çarpıtmaları, geleceğe dair olumsuz algıları, umutsuzluk düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmıştır. Yaptığı çalışmanın sonucunda, öğrencilerin umutsuzluk, olumsuz benlik algısı, hayatı tehlikeli görmeye dayalı bilişsel çarpıtmaları arttıkça, problem çözme konusunda kendilerine güven düzeylerinin düştüğünü belirtmiştir.

Altıntaş (2006), lise öğrencilerinin kişilerarası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiyi cinsiyet, annenin ve babanın eğitim düzeyi değişkenlerini de ele alarak incelemiştir. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin akılcı olmayan inanç düzeylerinin erkek öğrencierinkine oranla daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Ayrıca, babanın eğitim düzeyinin çocuğunun akılcı olmayan inanç düzeyini etkilemediği; annenin eğitim düzeyinin ise çocuğunun akılcı olmayan inanç düzeyini etkilediği belirtilmiştir. Annenin üniversite mezunu olmasının çocuğunun akılcı olmayan inanç düzeyinin düşük çıkmasında önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gümüş (2006) çalışmasında, sosyal kaygının benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilişkisi olup olmadığını incelemiştir. Araştırmada, benlik saygısının sosyal kaygı düzeyi ile orta düzeyde bir ilişkisi olduğu, ancak bazı alt ölçeklerle ilişkisi bulunmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, fonksiyonel olmayan tutumlar ve sosyal kaygı arasında düşük bir ilişki olduğu ve işlevsiz inançların sosyal kaygı düzeyi için önemli bir yordayıcı olmadığı belirtilmiştir.

Hamamcı ve Duy (2005), üniversite öğrencilerine uygulanan 10 oturumluk bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitimi programının, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerinde etkili olup olmadığına yönelik bir deneysel çalışma yapmışlardır. Çalışmanın sonunda, uygulanan eğitim programının öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerinde etkili olduğu, deney ve kontrol grubu öğrencileri arasında fark olduğu gözlemlenmiştir.

Bilgin (2001), üniversite öğrencilerinin değerlerini ve fonksiyonel olmayan tutumlarını bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmasının sonucunda, öğrencilerin yaşları arttıkça paraya ve nota verdikleri önemin arttığını, ikinci sınıf öğrencilerinin en önemli değer olarak dini gördüğünü, babası üniversite mezunu olan öğrencilerin en önemli değer olarak ise parayı gördüğünü belirtmiştir. Ayrıca araştırmacı, öğrencilerin yüksek not alma değerleri azaldıkça fonksiyonel olmayan tutumlarının arttığını; para, dini inanç, kendi iyiliği ve geleceği, öğretmen ilgisi değerlerinin önem derecesi arttıkça fonksiyonel olmayan tutumların arttığı da belirtmiştir.

Roberts ve Gamble (2001) çalışmalarında, ergenlerin olumlu ve olumsuz duygulanımlarının fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, fonksiyonel olmayan tutumlar azaldıkça olumlu duygulanımın arttığını

göstermiş; ancak olumsuz duygulanım ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Bilge ve Arslan (2000), üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre problem çözme becerilerini değerlendirmelerini incelemiştir. Yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık geliri ve algıladıkları akademik başarı yükseldikçe, öğrenim gördükleri bölümü sevme oranları arttıkça, akılcı olmayan inanç düzeyleri düştükçe problem çözme becerilerini daha olumlu değerlendirdikleri sonucu elde edilmiştir.

Tümkiye ve İflazoğlu (2000), eğitim fakültesi öğrencilerinin otomatik düşünce sıklıkları ve problem çözme becerilerini bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmada, öğrencilerin sınıf düzeyleri ile problem çözme becerileri ve sosyoekonomik düzeyleri ile otomatik düşünce sıklıkları arasında anlamlı farklar olduğu bulunmuştur. Bununla beraber, öğrencilerin otomatik düşünce sıklığı ve problem çözme becerileri arasında pozitif yönde korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özgüven (1999) araştırmasında, bilişsel çarpıtmaların ve fonksiyonel olmayan tutumların bireylerde kriz durumlarına yatkınlık oluşturup oluşturmadığı üzerine bir inceleme yapmıştır. Çalışmasının sonunda, kriz durumlarının ortaya çıkmasında bireylerin bilişsel sınırlılığının, hatalı düşüncelerinin ve fonksiyonel olmayan tutumlarının etkili olabileceğini bulmuştur.

Hisli (1990), Almaya'dan dönüş yapmış lise öğrencilerinin uyum düzeyleri ile otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmasında, uyum sağlayamayan öğrencilerin daha fazla fonksiyonel olmayan tutuma sahip oldukları, bununla beraber uyum sağlayabilen öğrencilerin ise kendilerini daha yeterli hissettikleri sonuçlarına ulaşmıştır.

Warren ve arkadaşları (1989) bireylerin akılcı olmayan inançlarının ve bilişsel çarpıtmalarının sosyal ilişkiye girmekten kaçınma düzeyleri ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, bilişsel çarpıtmaların sosyal ilişkilerden kaçınma düzeyinin güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli

Bu çalışma 15-18 yaş aralığındaki ergen bireylerin bilişsel çarpıtmaları ve fonksiyonel olmayan tutumları ile öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmaları arasındaki ilişkinin incelendiği betimsel bir araştırmadır.

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırmamızın evrenini İstanbul İli Arnavutköy İlçesindeki 2 okulda eğitim görmekte olan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem, 15-18 yaş arasında bulunan ve herhangi bir kronik veya psikiyatrik rahatsızlığı olmayan katılımcı gruptan oluşmaktadır.

Tablo 1’de özetlendiği gibi, katılımcı grubun tamamı 319 öğrencidir. Katılımcı grubun 143’ü kadın, 176’sı ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Ayrıca, katılımcıların 171’i Anadolu Lisesinde öğrenim görürken, 148’ i Meslek Lisesinde öğrenim görmektedir.

3.3. Verilerin Toplanması

Öğrencilerin bazı kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla ‘Demografik Form’; bilişsel çarpıtma düzeyi ve boyutlarını belirlemek için de Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilen ‘Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği’ ; fonksiyonel olmayan tutumlar düzeyini ve boyutlarını belirlemek için Wiessman ve Beck (1978) tarafından geliştirilen, Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan ‘Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği’ ; sosyal görünüş kaygısı düzeyini belirlemek için Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’ ; kendilik algısı düzeyini belirlemek için Şahin, Durak ve Şahin (1993) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Form

Öğrencilerin kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan demografik form; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, öğrencinin çalışıp-çalışmadığı, kaç kardeş olduğu, varsa evde çekirdek aile dışında yaşayan diğer bireylerin kim olduğu, kronik veya psikiyatrik bir hastalığı olup olmadığı, ortalama aile geliri sorularından oluşmaktadır.

3.3.2. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ)

KİİBÇÖ, bireylerin kişiler arası ilişkilerindeki bilişsel çarpıtmalarını, belirli kişilerle sınırlamadan değerlendirmek amacıyla Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 19 maddeden oluşmakta ve 5’li likert dereceleme tipindedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19 dur. Yüksek puan, bireylerin yakın ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarını göstermektedir (Hamamcı, 2005; Hamamcı ve Büyüköztürk,2003).

KİİBÇÖ, ‘Yakınlıktan Kaçınma’, ‘Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi’ ve ‘ Zihin Okuma’ olmak üzere birbirinden bağımsız üç faktörden oluşmakta; “Yakınlıktan Kaçınma” faktörü 8, “Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” faktörü 8, “Zihin Okuma” faktörü 3 maddeden oluşmaktadır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin ölçüt geçerliği, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilim Ölçeği ile korelasyonu incelenerek saptanmış ve diğer ölçeklerle olumlu ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<.01$) (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .67 dir. Her bir alt boyut için ise iç tutarlılık katsayısı, birinci alt boyut için .73; ikinci alt boyut için .66; üçüncü alt boyut için .49 olarak hesaplanmıştır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Ölçeğin tutarlılığını saptamak amacıyla, test tekrar test yöntemi kullanılmış; KİİBÇÖ’nün tümü için hesaplanan test-tekrar test korelasyon katsayısı .74 , birinci alt boyut için .70, ikinci alt boyut için .76 ve üçüncü alt boyut için .74 olarak bulunmuştur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

3.3.3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)

FOTÖ, bireylerin durum ya da nesnelere ilişkin işlevsiz duygu, düşünce ve davranışlarını saptamak amacıyla kullanılan bir ölçektir. Ölçek 1978 yılında Wissman ve Beck tarafından geliştirilmiştir; Şahin ve Şahin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Ölçek 40 maddeden oluşmaktadır ve bu maddelerin her biri farklı inanç ve tutumları içermektedir. Maddeler yedili likert tipi derecelendirme ile yanıtlanır ve yanıtlar şu şekildedir: 1 = Tümüyle katılıyorum, 2= Genellikle katılıyorum, 3= Oldukça katılıyorum, 4= Biraz katılıyorum, 5= Ender olarak katılıyorum, 6= Çok az katılıyorum, 7= Hiç katılmıyorum. Toplam puan yanıt puanları ile aynı olacak şekilde verilir ancak ; 2, 6, 12, 17, 24, 29, 30, 35, 37 ve 40 numaralı maddeler yanıtların tam tersi olacak şekilde puanlanmaktadır (1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 40 iken, en yüksek puan 280'dir ve yüksek puanlar fonksiyonel olmayan tutumların daha sık kullanıldığını göstermektedir. Yapılan çalışmalar sonrası araştırmacılar, FOTÖ' nin 4 alt faktörden oluştuğunu bulmuşlardır. Bu alt faktörler "Mükemmelci Tutum" , "Onaylanma İhtiyacı" , "Bağımsız/Otonom Tutum" ve "Değişken Tutum" olmak üzere tespit edilmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Şahin ve Şahin (1992) ölçeğin Türkçe formu için yaptıkları güvenilirlik çalışmasında .79 düzeyinde bir iç tutarlılık katsayısı elde etmişlerdir. Madde toplam korelasyonu ise .34 düzeyinde saptanmıştır. Sonrasında ölçekteki tek ve çift numaralı maddeleri iki ayrı grupta toplamışlar ve oluşan iki formun korelasyonlarını da test etmişlerdir ve .72 düzeyinde bir korelasyon bulmuşlardır (Savaşır ve Şahin, 1997).

3.3.4. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart ve arkadaşları (2008) geliştirilmiş ve ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır.

Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. SGKÖ, beşli likert tipinde "(1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun" şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin birinci maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olarak sosyal görünüş kaygısını ölçen

SGKÖ'den alınabilecek en düşük puan 16 ve en yüksek puan 80'dir. Puanların yükselmesi sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir (Doğan, 2010).

SGKÖ'nün güvenilirliğine yönelik olarak iç tutarlılık katsayısı .93 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı ise .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin zamana göre değişmezliğini değerlendirmek amacıyla test tekrar test güvenirlik katsayısı hesaplanmış ve iki hafta arayla yapılan uygulama sonucu .85 güvenirlik katsayısı elde edilmiştir. Ayrıca SGKÖ'nün madde ayırt ediciliğini ve maddelerin toplam puanı yordama derecesini ortaya koymak üzere madde analizi yapılmıştır. Madde analizi sonucu ölçek maddelerinin düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .32 ile .82 arasında değiştiği görülmüştür (Doğan, 2010).

Doğan (2011), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin psikometrik özelliklerini ergenlerden oluşan bir örnekleme inceleyerek SGKÖ'nün ergenlerde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

3.3.5. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

SKÖ, Türkçe uyarlaması Şahin, Durak ve Şahin (1993) tarafından yapılmıştır. SKÖ, bireyin kendisini başkaları ile kıyasladığında, kendini çeşitli boyutlarıyla nasıl algıladığını ölçmektedir. Grup olarak ergen ve yetişkinlere uygulanabilen SKÖ, zaman sınırlaması olmayan kendini değerlendirmeye yönelik bir ölçektir. Ölçek 18 maddeden oluşmaktadır ve altılı likert tipindedir. Ölçeğin her maddesi 1-6 puan arasındadır ve ölçekten 18-108 arasında puanlar alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar olumlu kendilik algısını, düşük puanlar ise olumsuz kendilik algısını göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları 501 denek üzerinde yapılmış, Cronbach Alfa: 0.89 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliğine bakıldığında Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu -0.19 , ($p < .000$) olarak bulunmuştur. Kısa Semptom Envanterinin alt ölçekleri ile korelasyonlarının 0.14 ile -0.34 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. SKÖ'nün yapı geçerliliğine bakıldığında, Beck Depresyon Envanteri'nden 9 altı ve 17 üstü puan grupların SKÖ'ye göre ayrıştırılabildiği ($p < .001$) görülmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmadaki veriler SPSS 21 paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Öğrencilerin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ) ve alt ölçek puanları, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) ve alt ölçek puanları, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) puanları ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ) ve alt ölçek puanları, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) ve alt ölçek puanları, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) puanları ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Spearman Korelasyon Analizi uygulaması yapılmıştır.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ) ve alt ölçek puanları, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) ve alt ölçek puanları, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) puanları ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) puanlarını karşılaştırmak için T-test ve Kruskal Wallis Testi uygulamaları yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin demografik özelliklerine yönelik tanımsal değerler Tablo 1.'de verilmiştir.

Tablo 1.Lise Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Yönelik Tanımsal Değerler

Özellikler		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	143	44,8
	Erkek	176	55,2
Yaş	15	131	41,1
	16	89	27,9
	17	99	31
Okul Türü	Anadolu Lisesi	171	53,6
	Meslek Lisesi	148	46,4
Sınıf	9. Sınıf	103	32,3
	10. Sınıf	82	25,7
	11. Sınıf	83	26
	12. Sınıf	51	16
Çalışma Durumu	Evet (Çalışıyor)	38	11,9
	Hayır (Çalışmıyor)	281	88,1
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	16	5
	İki Kardeş	130	40,8
	Üç Kardeş	103	32,3
	Dört ve üzeri Kardeş	70	21,9
Evde Başka Birinin Yaşama Durumu	Evet	32	10
	Hayır	287	90
Gelir (Aylık)	1000 TL ve altı	17	5,3
	1000-1500 TL	82	25,7
	1500-2000 TL	72	22,6
	2000-2500 TL	94	29,5
	3000 TL ve üzeri	54	16,9

Araştırmaya katılan 319 lise öğrencisi demografik özelliklerine göre incelendiğinde 143 (%44,8)'ünün kadın, 176 (%55,2)'sının ise erkek öğrencilerden oluştuğu görülmüştür. Öğrencilerin 131 (%41,1)'inin 15 yaşında, 89 (%27,9)'unun 16 yaşında ve 99 (%31)'unun 17 yaşında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların 171 (%53,6)'i Anadolu Lisesinde öğrenim görürken, 148 (%46,4)'si Meslek Lisesinde öğrenim görmektedir.

Araştırmaya 103 (%32,3) 9. sınıf öğrencisi, 82 (%25,7) 10. sınıf öğrencisi, 83 (%26) 11. sınıf öğrencisi ve 51 (%16) 12. sınıf öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin 38 (%10)'i bir işte çalışmakta iken 287 (%90)'si herhangi bir işte çalışmamaktadır. 16 (%5)'sı ailede tek çocuk olan öğrencilerin 130 (%40,8)'unun 1 kardeşi, 103 (%32,3)'sinin 2 kardeşi ve 70 (%21,9)'ünün 3 ve üzeri sayıda kardeşi bulunmaktadır. Öğrencilerin 32 (%10)'sinin evlerinde çekirdek ailesi dışında başka bireylerin de yaşadığı görülürken 287 (%90)'si yalnızca çekirdek ailesi ile yaşamaktadır. Katılımcıların ailelerinin gelir düzeyleri incelendiğinde 17 (%5,3)'sinin aylık gelirinin 1000 TL ve altında, 82 (%25,7)'sinin 1000-1500 TL arasında, 72 (%22,6)'sinin 1500-2000 TL arasında, 94 (%29,5)'ünün 2000-2500 TL arasında ve 54 (%16,9)'ünün 3000 TL ve üzerinde olduğu bilgisi edinilmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerine uygulanan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) sonuçlarında elde edilen verilere ait tanımsal değerler Tablo 2.'de verilmiştir.

Tablo 2.Lise Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği(KİİBÇÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) Alt ÖlçekPuanları ve Toplam Puanları

Ölçekler	N	Min.	Max.	Ort.	Ss
Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği(KİİBÇÖ)	319	26	79	53,53	9,53
1-Yakınlıktan Kaçınma	319	9	36	20,18	5,66
2-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	319	8	40	24,02	5,69
3-Zihin Okuma	319	3	15	9,37	2,71
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)	319	66	222	130,60	27,33
1-Mükemmelci Tutum	319	18	101	50,09	15,58
2-Onaylanma İhtiyacı	319	16	71	41,06	10,74
3-Bağımsız/Otonom Tutum	319	6	38	19,88	6,12
4-Değişken Tutum	319	6	35	19,51	4,64
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	319	16	77	36,59	13,60
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	319	18	108	80,03	13,74

Lise öğrencilerine uygulanan ölçek puanları incelendiğinde Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği alt ölçeklerinden yakınlıktan kaçınma puan ortalamalarının $20,18 \pm 5,66$, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puan ortalamalarının $24,02 \pm 5,69$, zihin okuma puan ortalamalarının $9,37 \pm 2,71$ ve toplam puan ortalamalarının $53,53 \pm 9,53$ olduğu görülmüştür. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği alt ölçeklerinden mükemmelci tutum puan ortalamalarının $50,09 \pm 15,58$, onaylanma ihtiyacı puan ortalamalarının $41,06 \pm 10,74$, bağımsız/otonom tutum puan ortalamalarının $19,88 \pm 6,12$, değişken tutum puan ortalamalarının $19,51 \pm 4,64$ ve toplam puan ortalamalarının $130,60 \pm 27,33$ olarak bulgulandığı görülmüştür. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği toplam puan ortalamalarının $36,59 \pm 13,60$ ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puan ortalamalarının $80,03 \pm 13,74$ olduğu görülmüştür.

Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği(KİİBÇÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) Puanları Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi

Lise öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) alt ölçekleri ve toplam puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizine ait veriler Tablo 3.'te verilmiştir.

Tablo 3. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon

	Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ)		1-Yakınlıktan Kaçınma		2-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi		3-Zihin Okuma	
	r	p	r	P	R	p	R	p
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)	0,427***	.000	0,264***	.000	0,389***	.000	0,118*	.036
1-Mükemmelci Tutum	0,470***	.000	0,381***	.000	0,322***	.000	0,178**	.001
2-Onaylanma İhtiyacı	0,397***	.000	0,143*	.011	0,449***	.000	0,139*	.013
3-Bağımsız/Otonom Tutum	0,026	.638	-0,003	.957	0,117*	.037	-0,163**	.004
4-Değişken Tutum	-0,037	.514	-0,067	.232	0,005	.936	-0,14	.806

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Pearson korelasyon analizi sonucunda Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği toplam puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır ($r=0,427$, $p<.001$). Öğrencilerin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği toplam puanları ile mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyaçları düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanırken (sırasıyla $r=0,470$, $r=0,397$, $p<.001$); Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği toplam puanları ile bağımsız/otonom tutumve değişken tutum düzeyleri arasında bir korelasyon bulunmadığı gözlenmiştir ($p>.05$).

Ergenlerin yakınlıktan kaçınma düzeyleri ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği toplam puanları ve mükemmelci tutum düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanırken (sırasıyla $r=0,264$, $r=0,381$, $p<.001$), yakınlıktan kaçınma ve onaylanma ihtiyacı düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır ($r=0,143$, $p<.05$). Öğrencilerin yakınlıktan kaçınma düzeyleri ile bağımsız/otonom tutum ve değişken tutum düzeyleri arasında bir korelasyon olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Lise öğrencilerinde gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyleri ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği toplam puanları, mükemmeli tutum ve onaylanma ihtiyaçları düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanırken (sırasıyla $r=0,389$, $r=0,322$, $r=0,449$, $p<.001$); gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve bağımsız/otonom tutum düzeyleri arasında ise düşük düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır ($r=0,117$, $p<.05$). Gerçekçi olmayan ilişki düzeyleri ile değişken tutum düzeyleri arasında herhangi bir korelasyon olmadığı gözlenmiştir ($p>.05$).

Öğrencilerde zihin okuma düzeyleri ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği toplam puanları ve onaylanma ihtiyacı düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanırken (sırasıyla $r=0,118$, $r=0,139$, $p<.05$); zihin okuma düzeyleri ile mükemmeli tutum arasında orta düzeyde anlamlı pozitif bir korelasyon ($r=0,178$, $p<.01$) ve zihin okuma düzeyleri ile bağımsız/otonom tutum düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı negatif yönde bir korelasyon olduğu gözlenmiştir ($r=-0,163$, $p<.01$). Zihin okuma düzeyleri ile değişken tutum düzeyleri arasında herhangi bir korelasyon olmadığı gözlenmiştir ($p>.05$).

Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) Puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanları Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi

Lise öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) Puanları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizine ait veriler Tablo 4.'te verilmiştir.

Tablo 4. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği(KİİBÇÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanları Arasındaki Korelasyon

Ölçekler	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)		Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	
	R	p	R	p
Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği(KİİBÇÖ)	0,309***	.000	-0,163	.004
1-Yakınlıktan Kaçınma	0,327***	.000	-0,294	.000
2-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	0,189**	.001	0,019	.731
3-Zihin Okuma	0,027	.637	0,001	.979
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)	0,425***	.000	-0,210	.000
1-Mükemmelci Tutum	0,367***	.000	-0,199***	.000
2-Onaylanma İhtiyacı	0,332***	.000	-0,158**	.005
3-Bağımsız/Otonom Tutum	0,205***	.000	-0,124*	.027
4-Değişken Tutum	0,209***	.000	-0,053	.343

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

Analiz sonucunda lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği toplam puanları ve yakınlıktan kaçınma düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanırken (sırasıyla $r=0,309$, $r=0,327$, $p<.001$), sosyal görünüş kaygısı ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyi arasında orta düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır ($r=0,189$, $p<.01$). Ancak sosyal görünüş kaygısı ve zihin okuma düzeyi arasında bir korelasyon olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği toplam puanları, mükemmelci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız/otonom tutum ve değişken tutum düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $r=0,425$, $r=0,367$, $r=0,332$, $r=0,205$, $r=0,209$; $p<.001$).

Öğrencilerde sosyal karşılaştırma düzeyleri ile Kişilerarası İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği toplam puanları ve alt ölçek puanları arasında herhangi bir korelasyon olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$). Ancak sosyal karşılaştırma düzeyleri ile mükemmelci tutum düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı negatif yönde bir korelasyon ($r=-0,199$, $p<.001$), sosyal karşılaştırma düzeyleri ile onaylanma ihtiyacı düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı negatif bir korelasyon ($r=-0,158$, $p<.01$) ve sosyal karşılaştırma düzeyleri ile bağımsız/otonom tutum düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı negatif bir korelasyon ($r=-0,124$, $p<.05$) olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerde sosyal karşılaştırma düzeyleri ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği toplam puanları ve değişken tutum düzeyleri arasında bir korelasyon olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanları Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi

Lise öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Pearson Korelasyon Analizine ait veriler Tablo 5.'te verilmiştir.

Tablo 5. Lise Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanları Arasındaki Korelasyon

Ölçekler	Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	
	R	P
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	-0,346*	.000

* $p<.001$

Korelasyon analizi sonucunda lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı negatif bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır ($r=-0,346$, $p<.001$).

Lise Öğrencilerinin Demografik Özellikleri ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi

Lise öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan Spearman Korelasyon Analizine ait veriler Tablo 6.'da verilmiştir.

Tablo 6. Lise Öğrencilerinin Demografik Özellikleri ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBCÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon

*p<.05 **p<.01

	Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği		Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği		Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği		Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	
	r	P	r	p	r	p	r	p
Cinsiyet	0,020	.718	0,182**	.001	-0,008	.888	-0,032	.564
Yaş	0,054	.334	-0,022	.696	-0,117*	.037	-0,024	.666
Okul Türü	0,152**	.007	0,140*	.012	0,059	.296	-0,067	.230
Sınıf	0,018	.752	-0,105	.061	-0,154**	.006	-0,051	.362
Çalışma Durumu	-0,089	.623	0,017	.758	-0,040	.474	-0,004	.946
Kardeş Sayısı	0,002	.970	0,033	.559	-0,038	.495	0,069	.221
Evde Yaşayan Başka Birinin Varlığı	-0,065	.249	-0,046	.410	-0,119*	.034	-0,096	.085
Gelir	-0,011	.843	0,017	.757	-0,061	.277	0,142**	.011

*p<.05 **p<.01

Korelasyon analizi sonucunda lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği puanları arasında orta düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır ($r=0,182$, $p<.01$). Ergenlerde cinsiyet ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları arasında bir korelasyon olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Öğrencilerin yaşları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında düşük düzeyde anlamlı negatif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir ($r=-0,117$, $p<.05$). Katılımcıların yaşları ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları arasında bir korelasyon olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Lise öğrencilerinde öğrenim görülen okul türü ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği puanları arasında orta düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır ($r=0,152$, $p<.01$). Aynı zamanda öğrencilerde öğrenim görülen okul türleri ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği puanları arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır ($r=0,140$, $p<.05$). Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türleri ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları arasında bir korelasyon olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıflar ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında orta düzeyde anlamlı negatif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır ($r=-0,154$, $p<.01$).Ergenlerin öğrenim gördükleri sınıflar ile Kişilerarası İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları arasında bir korelasyon olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Ergenlerde çalışma durumu ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları arasında bir korelasyon olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Kardeş sayıları ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları arasında bir korelasyon olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Öğrencilerin çekirdek aileleri dışında evde başka birileri ile birlikte yaşamaları durumu ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında düşük düzeyde anlamlı negatif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır ($r=-0,119$, $p<.05$). Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları ile aileleri dışında evde başka birileri ile birlikte yaşamaları durumu arasında bir korelasyon olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Ergenlerde aylık gelir düzeyleri ile Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu gözlenmiştir ($r=0,142$, $p<.05$). Katılımcıların aylık gelir düzeyleri ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanları arasında bir korelasyon olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Lise öğrencilerinde sosyo-demografik özellikler ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt ölçek puanları arasındaki korelasyonu incelemek için yapılan Spearman Korelasyon Analizine ait veriler Tablo 7.'de verilmiştir.

Tablo 7. Lise Öğrencilerinin Demografik Özellikleri ile Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon

	1-Yakınlıktan Kaçınma		2-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi		3-Zihin Okuma	
	r	p	R	p	r	p
Cinsiyet	-0,001	.990	0,093	.097	-0,152**	.007
Yaş	0,049	.384	0,031	.583	0,065	.249
Okul Türü	0,190**	.001	0,117*	.037	-0,150**	.007
Sınıf	-0,017	.756	0,031	.576	0,083	.142
Çalışma Durumu	-0,038	.497	-0,075	.184	0,096	.087
Kardeş Sayısı	0,008	.891	-0,020	.719	0,035	.540
Evde Yaşayan Başka Birinin Varlığı	-0,048	.390	-0,060	.284	-0,003	.955
Gelir	-0,123*	.029	0,124*	.027	-0,006	.921

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

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyetleri ile zihin okuma puanları arasında orta düzeyde anlamlı negatif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır ($r=-0,152$, $p<.01$). Öğrencilerin cinsiyetleri ile yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları arasında anlamlı bir korelasyonun olmadığı görülmüştür. ($p>.05$).

Öğrencilerin yaşları ile Kişiler Arası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt ölçek puanları arasın bir korelasyon olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Katılımcıların öğrenim gördükleri okul türleri ile yakınlıktan kaçınma puanları arasında orta düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanırken ($r=0,190$, $p<.01$), okul türleri ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu ($r=0,117$, $p<.05$) ve okul türleri ile zihin okuma puanları arasında orta düzeyde anlamlı negatif yönde bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r=-0,150$, $p<.01$).

Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf, çalışma durumu, kardeş sayısı ve evde yaşayan başka birinin olması durumları ile Kişiler Arası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği alt ölçek puanları arasın bir korelasyon olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Lise öğrencilerinin gelir durumları ile yakınlıktan kaçınma puanları arasında düşük düzeyde anlamlı negatif yönde bir korelasyon olduğu ($r=-0,123$, $p<.05$) ve gelir durumları ile gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu görülmüştür ($r=0,124$, $p<.05$). Öğrencilerin gelir düzeyleri ile zihin okuma puanları arasında anlamlı bir korelasyonun olmadığı görülmüştür. ($p>.05$).

Lise öğrencilerinde sosyo-demografik özellikler ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği alt ölçek puanları arasındaki korelasyonu incelemek için yapılan Spearman Korelasyon Analizine ait veriler Tablo 8.'de verilmiştir.

Tablo 8. Lise Öğrencilerinin Demografik Özellikleri Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği Alt Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon

*p<.05 **p<.01

	1-Mükemmelci Tutum		2-Onaylanma İhtiyacı		3-Bağımsız/Otonom Tutum		4-Değişken Tutum	
	r	p	r	P	r	P	r	p
Cinsiyet	0,190*	.001	0,101	.070	0,178**	.001	-0,050	.372
Yaş	-0,067	.233	0,051	.368	0,00	.965	-0,064	.251
Okul Türü	0,150*	.007	0,019	.730	0,135*	.016	-0,016	.775
Sınıf	0,140*	.013	0,012	.832	-0,067	.236	-0,062	.270
Çalışma Durumu	0,003	.958	-0,015	.786	-0,065	.244	0,057	.310
Kardeş Sayısı	0,039	.490	0,003	.964	0,042	.449	0,020	.721
Evde Yaşayan Başka Birinin Varlığı	-0,048	.388	0,005	.928	-0,019	.731	-0,084	.133
Gelir	0,014	.805	0,062	.270	-0,053	.349	-0,049	.384

*p<.05 **p<.01

Lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile mükemmelci tutum ve bağımsız/otonom tutum puanları arasında orta düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $r=0,190$, $r=0,178$, $p<.01$). Cinsiyet ile onaylanma ihtiyacı ve değişken tutum puanları arasında bir korelasyon olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Öğrencilerin yaşları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği alt ölçek puanları arasında bir korelasyon olmadığı gözlenmiştir ($p>.05$).

Katılımcıların öğrenim gördükleri okul türleri ile mükemmelci tutum puanları arasında orta düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanırken ($r=0,150$, $p<.01$), okul türleri ile bağımsız/otonom tutum puanları arasında düşük düzeyde anlamlı pozitif yönde bir korelasyon olduğu bulgulanmıştır ($r=0,135$, $p<.05$). Okul türleri ile onaylanma ihtiyacı ve değişken tutum puanları arasında bir korelasyon olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf ile mükemmelci tutum puanları arasında düşük düzeyde anlamlı negatif bir korelasyon olduğu bulunmuştur ($r=-0,140$, $p<.05$). Sınıf türleri ile onaylanma ihtiyacı, bağımsız/otonom tutum ve değişken tutum puanları arasında bir korelasyon olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Öğrencilerin çalışma durumu, kardeş sayısı, evde yaşayan başka birinin olması ve gelir durumları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği alt ölçek puanları arasında bir korelasyon olmadığı görülmüştür ($p>.05$).

Lise öğrencilerine uygulanan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) Puanlarının Öğrencilerin Sosyo-demografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması

Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) puanlarının öğrencilerin cinsiyetlerine göre karşılaştırılması için uygulanan T-Test sonuçlarına yönelik veriler Tablo 9.'da verilmiştir.

Tablo 9. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği(KİİBÇÖ)	Kadın	144	53,56	10,10	0,342	.732
	Erkek	175	53,51	9,05		
1-Yakınlıktan Kaçınma	Kadın	144	20,30	6,01	-1,638	.102
	Erkek	175	20,08	5,37		
2-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Kadın	144	23,44	6,23	2,639*	.009
	Erkek	175	24,49	5,18		
3-Zihin Okuma	Kadın	144	9,81	2,63	0,044	.965
	Erkek	175	9,01	2,73		
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği(FOTÖ)	Kadın	144	125,97	28,13	-2,837*	.005
	Erkek	175	134,41	26,12		
1-Mükemmelci Tutum	Kadın	144	47,40	16,14	-1,661	.098
	Erkek	175	52,31	14,78		
2-Onaylanma İhtiyacı	Kadın	144	39,96	11,09	-3,095*	.002
	Erkek	175	41,96	10,39		
3-Bağımsız/Otonom Tutum	Kadın	144	18,73	5,97	0,626	.531
	Erkek	175	20,83	6,10		
4-Değişken Tutum	Kadın	144	19,69	4,55	-2,776*	.006
	Erkek	175	19,36	4,72		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	Kadın	144	36,85	14,15	0,303	.762
	Erkek	175	36,38	13,17		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	Kadın	144	80,22	14,78	0,228	.819
	Erkek	175	79,87	12,86		

*p<.01

T-test sonuçlarına göre öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği toplam puanları, onaylanma ihtiyacı puanları ve değişken tutum puanlarının cinsiyetlerine göre orta düzeyde anlamlı olarak farklılaştığı bulgulanmıştır (sırasıyla $t=2,639$, $t=-2,837$, $t=-3,095$, $t=-2,776$; $p<.01$). Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanları, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği toplam puanları ve onaylanma ihtiyacı puanları ortalamalarının erkek öğrencilerde

anlamli derecede yuksek olduğu gorulurken, değişken tutum puanlarının ortalamalarının ise kadın oğrencilerde anlamli derecede yuksek olduğu gozlenmiştir.

Analiz sonuçlarına gore Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel arpıtmalar Oleği toplam puanları, yakınlıktan kaçınma, zihin okuma, mükemmelci tutum, bağımsız/otonom tutum, sosyal gorunüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma puanları bakımından oğrencilerin cinsiyetleri arasında anlamli bir farkın olmadığı gorulmuştur ($p>.05$).

Oğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Oleği (SKÖ), Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel arpıtmalar Oleği (KIİBÇÖ), Sosyal Gorunüş Kaygısı Oleği (SGKÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Oleği (FOTÖ) puanlarının oğrencilerin yaşlarına gore karşılaştırılması için uygulanan Kruskal Wallis sonuçlarına yonelik veriler Tablo 10.'da verilmiştir.

Analiz sonuçlarına gore oğrencilerin yaş grupları arasında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel arpıtmalar Oleği, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Oleği, mükemmelci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız/otonom tutum, değişken tutum, sosyal gorunüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma puanları bakımından anlamli bir farkın olmadığı bulgulanmiştir ($p>.05$).

Tablo 10. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Yaşlarına Göre Karşılaştırılması

	Yaş	N	Ort.	SS	X ²	p
Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği(KİİBÇÖ)	15 Yaş	131	53,30	9,32	3,183	.204
	16 Yaş	89	52,67	9,41		
	17 Yaş	99	54,61	9,88		
1-Yakınlıktan Kaçınma	15 Yaş	131	20,01	5,84	1,187	.552
	16 Yaş	89	19,92	5,54		
	17 Yaş	99	20,64	5,55		
2-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	15 Yaş	131	24,06	5,36	1,169	.557
	16 Yaş	89	23,47	5,96		
	17 Yaş	99	24,45	5,88		
3-Zihin Okuma	15 Yaş	131	9,25	2,99	1,524	.467
	16 Yaş	89	9,28	2,40		
	17 Yaş	99	9,61	2,61		
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)	15 Yaş	131	130,83	28,98	1,888	.389
	16 Yaş	89	133,65	27,54		
	17 Yaş	99	127,55	24,71		
1-Mükemmelci Tutum	15 Yaş	131	50,87	15,76	1,857	.395
	16 Yaş	89	51,10	15,59		
	17 Yaş	99	48,16	15,31		
2-Onaylanma İhtiyacı	15 Yaş	131	40,32	10,82	2,343	.310
	16 Yaş	89	42,18	11,04		
	17 Yaş	99	41,02	10,37		
3-Bağımsız/Otonom Tutum	15 Yaş	131	19,72	6,24	2,086	.352
	16 Yaş	89	20,62	6,24		
	17 Yaş	99	19,44	5,86		
4-Değişken Tutum	15 Yaş	131	19,75	4,71	1,756	.416
	16 Yaş	89	19,75	4,78		
	17 Yaş	99	18,97	4,40		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	15 Yaş	131	38,56	14,08	4,889	.087
	16 Yaş	89	35,63	13,75		
	17 Yaş	99	34,85	12,61		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	15 Yaş	131	80,59	13,24	0,297	.862
	16 Yaş	89	79,39	14,45		
	17 Yaş	99	79,86	13,83		

Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KIİBÇÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) puanlarının öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türlerine göre karşılaştırılması için uygulanan T-test sonuçlarına yönelik veriler Tablo 11.'de verilmiştir.

Tablo 11. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KIİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Okul Türlerine Göre Karşılaştırılması

	Okul Türü	N	Ort.	SS	t	p
Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği(KIİBÇÖ)	Anadolu Lisesi	171	52,28	9,64	-2,538*	.012
	Meslek Lisesi	148	54,97	9,22		
1-Yakınlıktan Kaçınma	Anadolu Lisesi	171	19,18	5,44	-3,436**	.001
	Meslek Lisesi	148	21,33	5,72		
2-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Anadolu Lisesi	171	23,37	5,68	-2,186*	.030
	Meslek Lisesi	148	24,76	5,63		
3-Zihin Okuma	Anadolu Lisesi	171	9,74	2,58	2,652**	.008
	Meslek Lisesi	148	8,94	2,80		
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği(FOTÖ)	Anadolu Lisesi	171	128,15	28,48	-1,728	.085
	Meslek Lisesi	148	133,43	25,73		
1-Mükemmelci Tutum	Anadolu Lisesi	171	48,12	15,34	-2,448*	.015
	Meslek Lisesi	148	52,37	15,59		
2-Onaylanma İhtiyacı	Anadolu Lisesi	171	41,18	11,13	0,212	.832
	Meslek Lisesi	148	40,92	10,30		
3-Bağımsız/Otonom Tutum	Anadolu Lisesi	171	19,13	6,03	-2,384*	.018
	Meslek Lisesi	148	20,76	6,14		
4-Değişken Tutum	Anadolu Lisesi	171	19,58	4,52	0,318	.751
	Meslek Lisesi	148	19,42	4,79		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	Anadolu Lisesi	171	36,21	14,46	-0,538	.591
	Meslek Lisesi	148	37,03	12,58		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	Anadolu Lisesi	171	80,82	13,15	1,105	.270
	Meslek Lisesi	148	79,11	14,37		

*p<.05 **p<.01

Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türleri arasında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, mükemmelci tutum ve bağımsız/otonom tutum puanları bakımından düşük düzeyde anlamlı bir fark olduğu bulgulanırken (sırasıyla $t=-2,538$, $t=-2,186$, $-2,448$, $t=-2,384$; $p<.05$), yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma puanları bakımından orta düzeyde anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $t=-3,436$, $t=2,652$; $p<.01$). Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, mükemmelci tutum ve bağımsız/otonom tutum puanlarının meslek lisesi öğrencilerinde anlamlı derecede yüksek olduğu görülürken, zihin okuma puanlarının anadolu lisesi öğrencilerinde anlamlı derecede yüksek olduğu gözlenmiştir. Ancak öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türleri arasında Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği toplam puanları, onaylanma ihtiyacı, değişken tutum, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma puanları bakımından anlamlı bir farkın olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) puanlarının öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflara göre karşılaştırılması için uygulanan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına yönelik veriler Tablo 12.'de verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin sınıf kategorileri arasında yalnızca sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları bakımından düşük düzeyde anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır ($X^2=7,945$, $p<.05$). Sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup 9. sınıf grubu iken en düşük olduğu grup 12. sınıf grubudur. Ancak öğrencilerin yaş grupları arasında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, mükemmelci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız/otonom tutum, değişken tutum ve sosyal karşılaştırma puanları bakımından anlamlı bir farkın olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Tablo 12. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Sınıflarına Göre Karşılaştırılması

	Sınıf	N	Ort.	SS	X ²	p
Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği(KİİBÇÖ)	9. Sınıf	103	53,29	9,33	1,148	.765
	10. Sınıf	82	53,95	9,17		
	11. Sınıf	83	52,86	9,97		
	12. Sınıf	51	54,43	9,91		
1-Yakınlıktan Kaçınma	9. Sınıf	103	20,25	6,08	0,481	.923
	10. Sınıf	82	20,43	5,38		
	11. Sınıf	83	20,06	5,63		
	12. Sınıf	51	19,82	5,44		
2-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	9. Sınıf	103	23,83	5,45	0,606	.895
	10. Sınıf	82	24,18	5,39		
	11. Sınıf	83	23,77	6,06		
	12. Sınıf	51	24,53	6,12		
3-Zihin Okuma	9. Sınıf	103	9,23	2,84	5,488	.139
	10. Sınıf	82	9,34	2,84		
	11. Sınıf	83	9,13	2,46		
	12. Sınıf	51	10,08	2,57		
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)	9. Sınıf	103	132,69	29,82	6,370	.095
	10. Sınıf	82	133,62	25,87		
	11. Sınıf	83	129,71	27,17		
	12. Sınıf	51	122,96	23,58		
1-Mükemmelci Tutum	9. Sınıf	103	52,21	16,38	7,052	.070
	10. Sınıf	82	51,34	14,02		
	11. Sınıf	83	48,47	16,03		
	12. Sınıf	51	46,45	15,03		
2-Onaylanma İhtiyacı	9. Sınıf	103	40,13	10,51	4,079	.253
	10. Sınıf	82	42,67	11,22		
	11. Sınıf	83	41,59	10,57		
	12. Sınıf	51	39,47	10,58		
3-Bağımsız/Otonom Tutum	9. Sınıf	103	20,58	6,77	6,903	.075
	10. Sınıf	82	19,22	5,31		
	11. Sınıf	83	20,66	6,15		
	12. Sınıf	51	18,27	5,63		
4-Değişken Tutum	9. Sınıf	103	19,54	5,04	4,322	.229
	10. Sınıf	82	20,39	4,32		
	11. Sınıf	83	19,05	4,35		
	12. Sınıf	51	18,76	4,63		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	9. Sınıf	103	38,60	13,74	7,945*	.047
	10. Sınıf	82	37,70	13,76		
	11. Sınıf	83	34,94	13,06		
	12. Sınıf	51	33,45	13,43		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	9. Sınıf	103	81,38	12,73	1,004	.800
	10. Sınıf	82	79,68	13,27		
	11. Sınıf	83	79,39	14,48		
	12. Sınıf	51	78,90	15,29		

Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) puanlarının öğrencilerin çalışma durumlarına göre karşılaştırılması için uygulanan T-test sonuçlarına yönelik veriler Tablo 13.'de verilmiştir.

Tablo 13. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Çalışma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

	Çalışma Durumu	N	Ort.	SS	t	p
Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği(KİİBÇÖ)	Evet	38	54,29	10,09	0,523	.601
	Hayır	281	53,43	9,46		
1-Yakınlıktan Kaçınma	Evet	38	20,55	5,28	0,433	.665
	Hayır	281	20,13	5,72		
2-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Evet	38	25,13	5,72	1,285	.200
	Hayır	281	23,87	5,68		
3-Zihin Okuma	Evet	38	8,61	2,54	-1,852	.065
	Hayır	281	9,47	2,72		
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği(FOTÖ)	Evet	38	130,63	26,81	0,008	.994
	Hayır	281	130,59	27,44		
1-Mükemmелci Tutum	Evet	38	49,76	17,28	-0,139	.889
	Hayır	281	50,14	15,36		
2-Onaylanma İhtiyacı	Evet	38	41,34	10,62	0,174	.862
	Hayır	281	41,02	10,77		
3-Bağımsız/Otonom Tutum	Evet	38	20,84	5,76	1,027	.305
	Hayır	281	19,75	6,17		
4-Değişken Tutum	Evet	38	18,68	4,96	-1,166	.244
	Hayır	281	19,62	4,59		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	Evet	38	36,82	10,16	0,108	.914
	Hayır	281	36,56	14,02		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	Evet	38	80,03	13,75	-0,001	.999
	Hayır	281	80,03	13,76		

Analiz sonuçlarına göre çalışan ve çalışmayan öğrenciler arasında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, mükemmелci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız/otonom tutum, değişken tutum, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma puanları bakımından anlamlı bir farkın olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) puanlarının öğrencilerin kardeş sayılarına göre karşılaştırılması için uygulanan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına yönelik veriler Tablo 14.'te verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin kardeş sayısı kategorileri arasında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, mükemmелci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız/otonom tutum, değişken tutum, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma puanları bakımından anlamlı bir farkın olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Tablo 14. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Kardeş Sayılarına Göre Karşılaştırılması

	Sınıf	N	Ort.	SS	X ²	P
Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği(KİİBÇÖ)	tek kardeş	16	54,50	7,55	0,533	.912
	2 kardeş	130	53,25	10,19		
	3 kardeş	103	53,98	9,21		
	4 kardeş ve üstü	70	53,17	9,25		
1-Yakınlıktan Kaçınma	tek kardeş	16	19,81	5,61	0,159	.984
	2 kardeş	130	20,15	5,67		
	3 kardeş	103	20,46	5,83		
	4 kardeş ve üstü	70	19,91	5,49		
2-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	tek kardeş	16	25,75	5,02	1,146	.766
	2 kardeş	130	23,81	5,90		
	3 kardeş	103	24,05	5,47		
	4 kardeş ve üstü	70	23,97	5,79		
3-Zihin Okuma	tek kardeş	16	8,94	1,06	1,518	.678
	2 kardeş	130	9,29	2,87		
	3 kardeş	102	9,59	2,58		
	4 kardeş ve üstü	70	9,29	2,87		
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)	tek kardeş	16	128,44	20,77	0,438	.932
	2 kardeş	130	129,75	27,55		
	3 kardeş	103	130,29	28,32		
	4 kardeş ve üstü	70	133,13	27,09		
1-Mükemmelci Tutum	tek kardeş	16	47,88	10,57	0,905	.824
	2 kardeş	130	49,98	16,28		
	3 kardeş	103	49,68	15,81		
	4 kardeş ve üstü	70	51,43	15,02		
2-Onaylanma İhtiyacı	tek kardeş	16	41,44	9,69	0,220	.974
	2 kardeş	130	40,86	10,42		
	3 kardeş	103	40,72	11,40		
	4 kardeş ve üstü	70	41,83	10,73		
3-Bağımsız/Otonom Tutum	tek kardeş	16	20,56	7,47	80,867	.833
	2 kardeş	130	19,46	5,74		
	3 kardeş	103	20,10	6,22		
	4 kardeş ve üstü	70	20,20	6,41		
4-Değişken Tutum	tek kardeş	16	18,56	4,09	1,002	.801
	2 kardeş	130	19,48	4,54		
	3 kardeş	103	19,58	4,45		
	4 kardeş ve üstü	70	19,66	5,23		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	tek kardeş	16	33,94	14,18	2,686	.443
	2 kardeş	130	38,35	15,25		
	3 kardeş	103	35,51	12,75		
	4 kardeş ve üstü	70	35,53	11,13		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	tek kardeş	16	84,69	13,55	6,924	.074
	2 kardeş	130	77,75	14,74		
	3 kardeş	103	80,82	13,23		
	4 kardeş ve üstü	70	82,03	12,03		

Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KIİBÇÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) puanlarının öğrencilerin evlerinde çekirdek aile dışında birinin yaşaması durumlarına göre karşılaştırılması için uygulanan T-test sonuçlarına yönelik veriler Tablo 15.'te verilmiştir.

Tablo 15. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KIİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Evde Çekirdek Aile Dışında Başka Birinin Yaşaması Durumuna Göre Karşılaştırılması

	Evde Başka Biri	N	Ort.	SS	t	p
Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği(KIİBÇÖ)	Var	32	55,56	9,78	1,273	.204
	Yok	287	53,30	9,49		
1-Yakınlıktan Kaçınma	Var	32	21,00	5,43	0,864	.388
	Yok	287	20,09	5,69		
2-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	Var	32	25,22	4,90	1,258	.209
	Yok	287	23,89	5,76		
3-Zihin Okuma	Var	32	9,34	2,41	-0,053	.958
	Yok	287	9,37	2,75		
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği(FOTÖ)	Var	32	134,97	28,39	0,953	.341
	Yok	287	130,11	27,21		
1-Mükemmelci Tutum	Var	32	52,94	17,13	1,089	.277
	Yok	287	49,78	15,39		
2-Onaylanma İhtiyacı	Var	32	41,22	12,02	0,090	.928
	Yok	287	41,04	10,61		
3-Bağımsız/Otonom Tutum	Var	32	20,19	5,75	0,295	.768
	Yok	287	19,85	6,17		
4-Değişken Tutum	Var	32	20,63	3,72	1,438	.151
	Yok	287	19,38	4,72		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	Var	32	41,31	13,65	2,079*	.038
	Yok	287	36,07	13,52		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	Var	32	83,19	14,92	1,373	.171
	Yok	287	79,68	13,58		

*p<.05

Analiz sonuçlarına göre evlerinde çekirdek aileleri dışında biri yaşayan ve yaşamayan öğrenciler arasında yalnızca sosyal görünüş kaygısı puan ortalamaları bakımından düşük düzeyde anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır ($t=2,079$, $p<.05$). Sosyal görünüş kaygısı puan ortalamalarının evde başka birinin yaşadığı öğrencilerde anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir. Ancak evlerinde çekirdek aileleri dışında biri yaşayan ve yaşamayan öğrenciler arasında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, mükemmelci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız/otonom tutum, değişken tutum ve sosyal karşılaştırma puanları bakımından anlamlı bir farkın olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KIİBÇÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ) puanlarının öğrencilerin gelir durumlarına göre karşılaştırılması için uygulanan Kruskal Wallis Testi sonuçlarına yönelik veriler Tablo 16.'da verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin gelir kategorileri arasında Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, mükemmelci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız/otonom tutum, değişken tutum, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma puanları bakımından anlamlı bir farkın olmadığı bulgulanmıştır ($p>.05$).

Tablo 16. Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) Puanlarının Gelire Göre Karşılaştırılması

	Gelir	N	Ort.	SS	X ²	P
Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (KİİBÇÖ)	1000 tl ve altı	17	52,53	6,30	2,436	.656
	1000-1500 tl	82	54,27	9,36		
	1500-2000 tl	72	52,43	9,92		
	2000-2500 tl	93	54,03	9,01		
	3000 tlve üzeri	55	53,33	10,97		
1-Yakınlıktan Kaçınma	1000 tl ve altı	17	22,06	6,17	5,736	.220
	1000-1500 tl	82	20,88	5,31		
	1500-2000 tl	72	19,99	5,70		
	2000-2500 tl	93	19,98	5,43		
	3000 tlve üzeri	55	19,15	6,26		
2-Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi	1000 tl ve altı	17	21,76	5,29	7,491	.112
	1000-1500 tl	82	23,76	5,62		
	1500-2000 tl	72	23,18	5,51		
	2000-2500 tl	93	24,78	5,55		
	3000 tlve üzeri	55	24,91	6,18		
3-Zihin Okuma	1000 tl ve altı	17	8,71	2,86	2,346	.672
	1000-1500 tl	81	9,67	2,57		
	1500-2000 tl	72	9,26	2,97		
	2000-2500 tl	93	9,38	2,57		
	3000 tlve üzeri	55	9,25	2,79		
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)	1000 tl ve altı	17	122,94	16,49	2,091	.719
	1000-1500 tl	82	131,51	27,67		
	1500-2000 tl	72	130,64	24,81		
	2000-2500 tl	93	130,31	27,12		
	3000 tlve üzeri	55	132,04	32,93		
1-Mükemmelci Tutum	1000 tl ve altı	17	46,82	13,16	1,124	.891.
	1000-1500 tl	82	50,74	16,24		
	1500-2000 tl	72	48,89	13,95		
	2000-2500 tl	93	50,55	15,35		
	3000 tlve üzeri	55	50,95	17,82		
2-Onaylanma İhtiyacı	1000 tl ve altı	17	38,35	7,07	1,847	.764
	1000-1500 tl	82	40,61	11,37		
	1500-2000 tl	72	41,28	9,69		
	2000-2500 tl	93	41,05	10,45		
	3000 tlve üzeri	55	42,27	12,51		
3-Bağımsız/Otonom Tutum	1000 tl ve altı	17	19,06	5,82	2,212	.697
	1000-1500 tl	82	20,55	6,31		
	1500-2000 tl	72	20,31	6,04		
	2000-2500 tl	93	19,27	5,83		
	3000 tlve üzeri	55	19,64	6,57		
4-Değişken Tutum	1000 tl ve altı	17	18,71	3,88	3,285	.511
	1000-1500 tl	82	19,67	4,54		
	1500-2000 tl	72	20,15	4,60		
	2000-2500 tl	93	19,49	4,78		
	3000 tlve üzeri	55	18,69	4,80		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)	1000 tl ve altı	17	35,47	12,30	2,123	.713
	1000-1500 tl	82	36,91	12,26		
	1500-2000 tl	72	37,10	11,61		
	2000-2500 tl	93	37,10	15,76		
	3000 tlve üzeri	55	34,95	14,68		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)	1000 tl ve altı	17	78,82	13,69	6,997	.136
	1000-1500 tl	82	78,41	13,39		
	1500-2000 tl	72	78,90	12,79		
	2000-2500 tl	93	80,92	13,13		
	3000 tlve üzeri	55	82,76	16,20		

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma bulgularına göre öncelikle ergenlik dönemindeki bireylerin kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları ve fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişki; daha sonra ise ergenlik dönemindeki bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları ve kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarının, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmaları sonucu ile elde edilen kendilik algısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenecektir.

Bireyin çocukluktan itibaren geliştirdiği işlevsiz tutum, inanç ve düşünceleri şimdiki hayatını da gelecekteki hayatını da etkileyebilmektedir (Uğur, 2013).

İnsanların inançları çocukluk çağı yaşantıları ile birlikte oluşmaya başlamaktadır. Zamanla kalıcı hale gelen inançlarımız eğer farkına varamadığımız işlevsiz inançlarsa hayatımızı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Farkına varılmayan bu bilinçdışı işlevsiz inançlar bireylerin yaşam kalitesini düşürürken, bireyde kaygı ve stres oluşumuna sebep olabilmektedir.

Bilişsel Terapi Modeli' ne göre bireyin bilişsel yapısında en üstte otomatik düşünceler, ortada ara inançlar ve en derinde temel inançlar yer almaktadır (Türkçapar, 2012). İnsanların bilişsel çarpıtmalarının arkasında da ara inançlar yer almaktadır ve bunlar kişinin çocukluğundan bu yana zamanla oluşmuş varsayım ve tutumlarıdır (Beck, 2001). Fonksiyonel olmayan tutumlarımız da aslında işlevsiz ara inançlarımızdır. Bu ara inançlarımız bilişsel çarpıtmalarımızın dayandığı varsayımları oluşturur. Yani Bilişsel Terapi Modeli' ne göre, bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları ve bilişsel çarpıtmaları birbiri ile ilişkilidir.

Araştırma sonuçları ilgili literatür tarafından desteklenir niteliktedir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlik dönemindeki bireylerin fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutlarından özellikle mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı düzeyleri arttıkça kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları da artmaktadır. Ergen bireylerin mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı düzeylerindeki artış kişilerarası ilişkilere

ilişkin bilişsel çarpıtma alt düzeylerinden olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma ile pozitif yönde ilişkilidir. Fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutlarından bağımsız/ otonom tutum düzeyleri ergenlik dönemindeki öğrencilerin kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma alt boyutlarından zihin okuma düzeyleri ile negatif yönde ilişkili iken; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyleri ile pozitif yönde ilişkilidir.

Ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin sahip olduğu kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumlar bazı değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, okul türü gibi) farklılık gösterebilmektedir.

Araştırma bulgularına göre, Kişilerarası İlişkiler ile İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin alt boyutlarından kişinin hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklenti içeren *gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyinin*, erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar düzeyine ait toplam puanları ile ölçeğin alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma düzeyi ve zihin okuma düzeyi puanları bakımından ise öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılık bulunmamaktadır.

Kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar alt boyutlarından olan gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, bireylerin diğerleri ile olan ilişkilerinde hem kendi davranışları hem de ilişkide bulunduğu kişilerin davranışları ile ilgili yüksek beklentilerini göstermektedir (Hamamcı, Büyüköztürk, 2003). Erkek öğrencilerde bu alt boyut düzeyinin yüksek olması araştırmanın sosyo-kültürel yapı olarak erkek çocuklarına daha fazla değer atfedilen bir bölgede yapılmış olması ile ilgili olabilir. Ebeveynlerin erkek çocuklarına daha fazla değer atfettiği aile yapılarında, cinsiyeti erkek olan çocuklar diğerleri ile ilişkilerinde kendi davranışları ve başkalarının davranışları konusunda yüksek beklentilere sahip olabilirler.

Daha önce yapılan birçok çalışmada, ergenlerin ve üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı sorusu farklı sonuçlar ortaya çıkarmıştır.

Ergenlik dönemi yetişkin kimliğinin tam olarak oturduğu bir dönem olmadığından dolayı çok çeşitli ve değişken duyguların, düşüncelerin barındığı bir dönemdir. Bu durum, yapılan araştırmalarda aynı yaş grupları olmasına rağmen farklı örneklerde farklı sonuçların çıkmasına sebep olabilmektedir. Bununla birlikte, bilişsel çarpıtmaların bireyin çocukluktan itibaren içinde bulunduğu sosyo-kültürel çevrenin etkisi ile de geliştiğini düşünürsek, farklı kültürlerden araştırmalara katılan ergen bireylerin, farklı bilişsel çarpıtma türlerine sahip olması da olası bir durumdur.

Kılınç ve Sevim (2005), ergenlerin yalnızlık düzeyi ve kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarının ilişkisini incelediği araştırmasında, yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmalarının cinsiyete göre farklılık göstermediğini bulmuştur. Ancak; çalışmaya katılan kız öğrencilerin zihin okuma düzeyi erkek öğrencilerinkinden daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçları kızların daha çok zihin okuma eğilimi içinde olduklarını göstermektedir.

Erginsoy (2010) toplumsal ilgi düzeyi ve kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların ilişkisiyle ilgili yaptığı çalışmada; yakınlıktan kaçınma düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğu belirtirken; zihin okuma düzeyinin ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyinin ise cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Çıvan (2013) üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubu ile yaptığı araştırmasının sonucunda, erkek öğrencilerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının toplam puanlarının ve yakınlıktan kaçınma düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarının alt boyutları olan zihin okuma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeylerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Bilge, Sayan, Kabakçı (2009) araştırmalarında, erkeklerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının kadınlara oranla daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Sinclair ve Nelson (1998)'in araştırmalarından, boşanmış aile çocuğu olan ergenlerin ilişki inançlarını inceledikleri çalışmalarında boşanmış ailelerin erkek çocuklarının, kız çocuklarına göre daha fazla ilişki inancı geliştirdikleri ve yakınlıktan daha fazla kaçındıklarını belirtmişlerdir.

Turan (2010) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasının sonunda, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin kişinin bilişsel çarpıtmaları ile ilişkisi olmadığını bulmuştur.

Eryüksel (1996), ergenlerin ebeveynleri ile ilişkilerini problem çözme, aile yapısı, iletişim becerileri ve bilişsel çarpıtmalar açısından incelediği çalışmasında cinsiyet ve yaşın içselleştirilmiş inançlarda daha etkili olduğunu belirtmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği toplam puanı ile alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma düzeyi ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyinin meslek lisesi öğrencilerinde yüksek olduğu görülürken, diğer alt boyut olan zihin okuma düzeyinin Anadolu lisesi öğrencilerinde yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Meslek lisesi öğrencilerinden katılımcı grubun birçoğunun ebeveynleri sosyo-kültürel yapısından dolayı çocuklarının fiziksel ihtiyaçlarını karşılamaya öncelik vermiş, çocuklarının ilgi, değer görme ve güven gereksinimlerini ikinci plana atmış olabilirler. Aile içerisinde gerekli güven ve yakınlığı kuramamış bu bireyler ergenlik dönemlerinde çocukluk çağı yaşantılarının da etkisi ile yakınlıktan kaçınma eğiliminde olabilirler. Var olan bu duygusal eksiklikler ergenlik dönemindeki bireylerin ilişkisel boyutta gerçekçi olmayan beklentilere kapılmalarına sebep olabilir. Anadolu lisesi ise öğrencileri toplumsal, kültürel değerlere ve kurallara göre daha başarılı kabul edilen öğrencilerdir. Öğrenci de bunun bilincindedir ve sahip olduğu başarı, başarısızlık kısaca her şeyi toplumun kurallar bütününe mantıksal bir sebep sonuç ilişkisiyle dayandırıyor olabilir. Eğer kişilerarası ilişkilerinde toplumun kurallarına ya da kendi mantığına ters düşen bir açıklık oluşursa bu açıklığı mantığa bürümek için zihin okuma bilişsel çarpıtmalarını devreye sokuyor olabilirler.

Bununla beraber bu çalışmada çıkan bir diğer bulguya göre, ergen bireylerin ailelerinin gelir durumları ile kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarından olan yakınlıktan kaçınma düzeyleri arasında negatif yönde; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyleri arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ergenlik dönemindeki bireylerin bir gruba girme, kabul görme, sosyalleşme, çevre ve arkadaş ilişkileri konularında ailelerinin kendilerine sağladığı maddi imkanlardan dolayı olarak da olsa etkilendikleri araştırma bulgularınca deseklenir niteliktedir.

Araştırmanın analiz sonuçları, fonksiyonel olmayan tutumların toplam puanlarının ve alt boyutları olan onaylanma ihtiyacının erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutu olan değişken tutum düzeyi ise kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha fazladır.

Kimlik bunalımındaki ergen birey hem toplumdaki bağımsız bir kimlik oluşturmak ister, hem de toplum tarafından kabul görmek, onaylanmak ister. Ergenlik dönemindeki erkek öğrencilerin onaylanma ihtiyaçlarının daha fazla olması, kimlik bunalımı döneminde bulunmalarından ve bu dönemde kabul görmek, çevresindekiler tarafından görünür olduğunu hissetmek ihtiyaçlarından kaynaklanıyor olabilmektedir. Ayrıca, yukarıda da bahsedildiği üzere araştırmanın sosyo-kültürel yapı olarak erkek çocuklarına daha fazla değer atfedilen bir bölgede yapılmış olması ergenlik dönemindeki erkek öğrencilerin onaylanma ve kabul görme ihtiyaçlarını arttıran bir etken olabilir.

Ergenlik dönemindeki kız öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutlarından olan değişken tutum düzeylerinin fazla olması da, yine bu dönemin bir kimlik bunalımı dönemi olmasından, hormonların ve duygu seviyesinin coşkulu bir dönemi olmasından ve kim olduğunun tam olarak bilinemediği bir evre oluşundan kaynaklanıyor olabilmektedir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha duygusal olmaları, hormonal değişim dönemlerinin farklı olması ve ergenliğe daha erken girmeleri de değişken tutum düzeylerinin daha fazla olması ile ilgili olabilir.

Literatür gözden geçirildiğinde, Şahin ve Sarı (2010), Kurtoğlu (2009), Haliloğlu (2007) yaptıkları çalışmalarda çıkan sonuçlara ilişkin olarak erkeklerin fonksiyonel olmayan tutum düzeylerinin kızlara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Salameh (2010), erkeklerin kızlara göre daha fazla akıl dışı inançları olduğunu belirtmiştir.

Literatürde fonksiyonel olmayan tutum düzeylerinin kız öğrencilerde erkek öğrencilerden daha fazla olduğu görüşünü savunan araştırmacılar da mevcuttur. Göller (2010), Altıntaş (2006), araştırmaları sonucunda kız öğrencilerin akılcı olmayan inanç

düzeylerinin erkek öğrencilerine oranla daha yüksek olduğunu belirten araştırmacılarıdır.

Topal (2011), eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilerarası problem çözme becerileri ile fonksiyonel olmayan tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada cinsiyetlere göre fonksiyonel olmayan tutumlar düzeyinin anlamlı bir fark göstermediğini bulmuştur. Yurtal (1999), Hoglund ve Collison (1989), Bilge ve Arslan (2000)' da akılcı olmayan inançlar ile ilgili yaptıkları çalışmalarda, cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma bulunmadığını belirtmişlerdir.

Araştırma bulgularına göre, fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutları olan mükemmelci tutum ve bağımsız/otonom tutum düzeylerinin meslek lisesi öğrencilerinde anadolu lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Ulaşılabilen literatürde, meslek liseleri ve anadolu liseleri öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutum düzeylerinin karşılaştırıldığı herhangi bir araştırma bulunamamıştır. Göller (2010) araştırmasında anadolu lisesi ve genel lise öğrencileri ile çalışmış ve anadolu lisesi öğrencilerinin genel lise öğrencilerine göre daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın, öğrencilerin yaşı, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi, çalışma durumu, kardeş sayısı, evde çekirdek aile dışında yaşayan birinin varlığı ve gelir düzeyi değişkenlerine göre fonksiyonel olmayan tutumlarında bir farklılık olmadığı yönündeki bulgularının da literatürle tutarlı olduğu görülmektedir.

Çivitci (2006), ergenlik dönemindeki ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile yaptığı çalışmada akılcı olmayan inançların yaş, sınıf düzeyi, evde çekirdek aile dışında yaşayan birinin varlığı, kardeş sayısı değişkenlerine göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Yurtal (1999) araştırmasının sonucunda, sınıf düzeyinin bir diğer deyişle alınan eğitimin akılcı olmayan inanç düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını belirtmiştir.

Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal görüşleri ile ilgili algılarının çocukluktan itibaren geliştirdikleri duygu, düşünce ve inançları ile ilişkisi daha önceden

yapılan çalışmalarda da birçok araştırmacı tarafından üzerinde durulan bir konudur (Kundakçı, 2005).

Sosyal kaygının bir çeşidi olan sosyal görünüş kaygısı bireylerin fiziksel görünüşlerinin diğerleri tarafından değerlendirilmesinden duyulan kaygı olarak tanımlanmaktadır (Hart vd. ,1989).

Özellikle ergenlik dönemindeki bireyler için dış görünüşleri ve başkaları tarafından nasıl değerlendirildikleri çok önemlidir. Çünkü ergenlik dönemi bir kimlik oluşumu dönemidir. Birey bu dönemde kendi kimliğini oluştururken kendini akranları ile kıyaslamakta ve kendisine ilişkin olumsuz algılar edindiğinde kaygı düzeyi artmaktadır.

Sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ergenlerin şu andaki durumlarının tespiti iken kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumlar ergenlerin çocukluklarından itibaren gelişmeye başlayan ve şu anlarını da etkileyen hayatı algılayış biçimleri ile ilgilidir.

Bu araştırmanın sonuçları da literatürdeki bilgilerle benzerlik göstermektedir. Araştırmaya göre ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ile kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arasında pozitif yönde ilişki bulunmaktadır. Yani ergenlerin kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arttıkça sosyal görünüş kaygıları da artmaktadır. Özellikle ergenlerin sosyal görünüş kaygılarının kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarının alt boyutlarından olan yakınlıktan kaçınma düzeyi ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyi ile arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır. Yani ergenlerin yakınlıktan kaçınma düzeyleri ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyleri yüksek ise sosyal görünüş kaygıları da artmaktadır.

Araştırmaya göre, sosyal görünüş kaygısı ve kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarından olan zihin okuma düzeyi arasında ise herhangi bir ilişki bulunmamaktadır. Beck (2001)'e göre başka bir bireyin zihnini okumak, olası başka süreç ve nedenleri düşünmeksizin onun ne düşündüğünü bildiğimize inanmaktır. Bulgulara göre zihin okuma bilişsel çarpıtması ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal görünüş kaygılarını etkileyen bir bilişsel boyut değildir.

Ergenlik dönemindeki bireylerin kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma düzeylerinin artması sosyal görünüş kaygısı düzeylerini arttırmaktadır. Bu durum onların aile, okul, çevre ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilecektir.

Ergenlik dönemi literatüre göre genel olarak 12-24 yaşlar arasındaki dönem olarak görülüyor olsa da bu dönemi belirli yaş aralıklarındaki yaşantılar ile sınırlandırmak doğru olmayacaktır. Bireylerin doğuştan getirdikleri özellikleri ile birlikte çocukluk yaşantıları ve bu yaşantılar süresince geliştirdiği tutum ve inançları ergenlik dönemini etkilemektedir. Araştırma bulgularında da gözlemlendiği üzere, ergenlik dönemindeki bireylerin çocukluk dönemlerinden bu yana geliştirdikleri tutum ve inançları sahip oldukları kaygı düzeylerini etkileyebilmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre ergenlik dönemindeki bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları da sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ile pozitif yönde ilişkilidir. Fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutları olan mükemmelci tutum, onaylanma ihtiyacı, bağımsız/otonom tutum ve değişken tutum düzeyleri arttıkça, sosyal görünüş kaygısı düzeyleri de artış göstermektedir.

Bireylerin vücutlarına yönelik algılarının gelişiminde vücutları ile ilgili geçmişten getirdikleri ve şu an var olan tüm duygu, tutum ve algıları da etkilidir (Kundakçı, 2005).

Hamarta ve Demirbaş (2009), lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygısı düzeylerini fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelediği çalışmasında mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacının benlik saygısını yordadığını bulmuştur.

Araştırma bulgularına göre, ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri cinsiyet, yaş, okul türü, çalışma durumu, kardeş sayısı ve gelir durumu değişkenlerine göre de anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ancak araştırmada, öğrencilere sınıf düzeylerine göre bakıldığında, sosyal görünüş kaygısı düzeyinin en yüksek olduğu grup 9. sınıf grubu iken en düşük olduğu grup 12. sınıf grubudur.

Mellor ve arkadaşları (2010), Malezya'da yaşayan ergenler üzerine yaptığı araştırmada beden imajı algısının cinsiyete göre farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Mellor ve arkadaşları (2010) başka bir araştırma sonucunda, erkek ve kadınlarda beden imajı memnuniyetsizliği konusunda anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir.

Uğurlu ve Akın (2004)'da yaptıkları araştırma sonucunda üniversite birinci sınıf öğrencilerinin ikinci sınıf öğrencilere göre daha olumsuz beden imajına sahip olduklarını bulmuşlardır.

Şahin (2012), ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre sosyal görünüş kaygılarının anlamlı bir farklılık göstermediğini, ancak öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirtmiştir.

Ayrıca bu araştırmaya göre ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı düzeyi evde başka birinin yaşaması durumunda artmaktadır. Bu durum, evde çekirdek aile dışında yaşayan kişinin yaşı, karakteristik özellikleri, aile üyelerine karşı tutumları ile ilgili olabilir. Eğer bu kişi olumsuz eleştirel tutuma sahip bir bireyse, evinde yaşadığı ergen bireyin kaygı düzeyini arttıran bir etkiye sebep olabilecektir.

Araştırmanın bir diğer alt probleminde, ergenlik dönemindeki bireylerin gelişimi için son derece önemli olan sosyal karşılaştırmaların çocukluk çağlarındaki yaşantılarının da etkisi ile gelişen bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisi incelenmiştir. Ancak, araştırma bulgularına göre, ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeyleri ile Kişilerarası İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ve ölçeğin alt boyut düzeyleri arasında herhangi bir ilişki bulunmamaktadır.

Sosyal karşılaştırma ölçeği, bireyin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz değerlendirmelerinin düzeyini belirlemektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin yaptığı sosyal karşılaştırmalar bu dönemde kişinin gelişimini ve kişilik oluşumunu etkileyebilmektedir.

Taylor (2007), bireylerin kendilerini değerlendirmek için standart, nesnel bir veri bulamadıklarında başkaları ile kıyaslama eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Ergenlik dönemindeki bireyler de kendilerini akranları ile kıyaslama eğilimindedirler (Varış, 1963). Bu kıyaslamalar ergen bireyin kendilik algısının oluşumunda ve kimlik gelişiminde önemli bir role sahiptir.

Bereket, Arman ve Ateş (2011) yaptıkları bir araştırmaya göre ergenlerin okul yıllarında zamanlarının üçte birini akranlarıyla konuşarak geçirdiklerini ve bunun onları en çok mutlu eden aktivite olduğu saptanmıştır. Burada asıl amaç birlikte olmak, birbirlerini görmek, dinlemek, karşılaştırmalar yapmak ve tartışmaktır. Bu araştırmaya dayanarak sosyal karşılaştırmanın ergenlik döneminde gözlemlenen gelişimsel bir süreç olduğu da söylenebilir. Hatta yukarıda da bahsedildiği gibi insanlar kendilerini değerlendirecekleri standart veriler olmadığında sosyal kıyaslamalar yolu ile kendilik algılarını şekillendirmektedirler.

Araştırma bulgularına göre kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ile sosyal karşılaştırmalar arasında bir ilişki bulunmamasının, insanların kendilik algısı oluşumunda sosyal kıyaslamaların doğal bir süreç olmasından kaynaklandığı da düşünülebilir. Özellikle ergen bireyler buldukları gelişim döneminin etkisi ile kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarından bağımsız olarak da kendilerini akranlarıyla kıyaslama sürecine girebilmektedirler.

Rosenberg (1965) kendilik algısı ile ilgili olarak, kişinin kendine karşı pozitif ya da negatif bir tavrı olabileceğini; kişinin kendini olumlu değerlendirmesi durumunda benlik saygısının yüksek, olumsuz değerlendirmesi durumunda ise benlik saygısının düşük olacağını belirtmiştir.

Araştırma bulgularına göre, ergenlerin fonksiyonel olmayan tutumlarının alt boyutları mükemmelci tutum, onaylanma ihtiyacı ve bağımsız/ otonom tutum düzeyleri ile sosyal karşılaştırma düzeyleri negatif yönde ilişkilidir. Ergenlerin fonksiyonel olmayan tutumlarının alt boyutları olan mükemmelci tutum düzeyleri, onaylanma ihtiyacı düzeyleri ve bağımsız/ otonom tutum düzeylerindeki artış, olumlu kendilik algısını düşürmekte, olumsuz kendilik algısına sahip olmalarına sebep olmaktadır.

Olumlu kendilik algısına sahip kişiler kendilerini toplumda değerli bir birey olarak görürken, olumsuz kendilik algısına sahip kişiler sürekli ve kalıcı olarak kendilerini diğerlerinden kötü olarak değerlendirmektedirler (Fennell, 1997).

Araştırma sonuçlarına göre, ergenlik dönemindeki bireylerin kendilik algılarının düzeyi; cinsiyet, yaş, okul türü , sınıf, çalışma durumu, kardeş sayısı, evde çekirdek aile

dışında yaşayan birinin varlığı ve gelir durumu değişkenlerine göre farklılaşmamaktadır. Ergenlik dönemindeki bireylerin düşünce boyutunda ve kendilik algılarında benmerkezci bir dönemde olduğu göz önüne alındığında (Elkind, 1967) döneme özgü ortak algıları ve ortak gelişimsel özellikleri de olduğundan dolayı öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeylerinde bu değişkenlerin önemli bir faktör olmadığı sonucuna varılabilir.

Literatürde yapılmış olan bazı araştırmaların da bu çalışmanın sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Yılmaz (2010) ortaöğretim öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında, cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, farklı alanlarda öğrenim görme ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleri ile ergenlik dönemindeki öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin incelenmesi sonucunda anlamlı bir farkın olmadığını belirtmiştir. Erözkan (2004), lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerini demografik değişkenler açısından incelediği araştırmasında sosyal karşılaştırma düzeylerinin kız ve erkek öğrencilerde farklı olmadığını belirtmiştir.

Literatürde, çeşitli çalışmalarda bu araştırmanın aksi yönünde sonuçlar da bulunmuştur. Erözkan (2004), sosyal karşılaştırmada sınıf ve sosyo-ekonomik düzey değişkenleri arasında farklılıklar bulunduğunu belirtmiş; çalışmasında yüksek sosyo-ekonomik düzeyli bireylerin ortalamalarının düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeyli bireylere göre daha yüksek olduğunu bulmuş; ayrıca üçüncü sınıf öğrencilerinin ortalamalarının son sınıflara göre daha yüksek olduğunu söylemiştir. Düzgün (1995) ve Çetin (2004), lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha olumsuz benlik algısına sahip olduklarını bulmuşlardır. Özgüroğlu (1991)' da çalışmasında, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha olumlu benlik algısına sahip olduğunu bulmuştur. Özgüroğlu çalışmasında çıkan bu sonucun toplumsal yapı ile ilgili olabileceği, kültürel olarak erkek çocuğa daha fazla değer atfedilen yapılarda erkek öğrencilerin benlik algılarının daha yüksek çıkabileceği görüşünü belirtmiştir.

Araştırmamıza göre ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma düzeyi arasında yüksek düzeyde anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Yani, ergenlerin kendilik algıları olumsuz ise sosyal

görünüş kaygı düzeylerinin yüksek olduğu; kendilik algıları olumlu ise sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Literatür incelendiğinde benzer sonuçları başka araştırma bulgularında da gözlemlemek mümkündür. Şahin (2012)'de ergenlerin benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Williams ve Currie (2000) İskoçya'da erken ergenlik döneminde benlik saygısı ve beden imajı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve beden ile ilgili kaygıların erken ergenlik döneminde düşük benlik saygısının yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Kim ve Kim (2001), 15-19 yaş kız ergenler ile oluşturdukları bir araştırma grubunda beden kitle indeksi ve vücut ağırlığı değişkenlerinin benlik saygısı ve depresyonu yordayıp yordamadığını incelemişlerdir. Kilo probleminin ve görünüşle ilgili bu kaygının depresyon ve benlik saygısını yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Oktan ve Şahin (2010), 300 kız lise öğrencisi ile yaptıkları araştırmalarında beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar, öğrencilerin beden imajı ve benlik saygısı arasında yüksek düzeyde anlamlı ve olumsuz yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Lowery ve arkadaşları (2005) araştırmalarında, bir grup birinci sınıf üniversite öğrencisinden oluşan örneklemelerinde benlik saygısı, beden imajı ve sağlıkla ilgili davranışlar arasında nasıl bir ilişki bulunduğunu incelemişlerdir. Erkeklerde düşük benlik saygısı ile yüksek vücut utangaçlığını ilişkili bulmuşlardır. Kızlarda ise düşük benlik saygısını beden imajı memnuniyetsizliği ile ilişkili bulmuşlardır. Bununla beraber öğrencilerin benlik saygısı ve beden imajı memnuniyetindeki artışın sağlıkla ilgili olumlu davranışlar ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sürecinde toplanan verilerin analizlerinden elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Aynı zamanda bulgular ve tartışmalar çerçevesinde alanda çalışanlara ve araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Araştırmada bulgulara dayanılarak şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Ergenlik dönemindeki bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları toplam puanı arttıkça, fonksiyonel olmayan tutumlar toplam puanı da artmaktadır. Ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlarının alt boyutlarından “mükemmelci tutum ve onaylanma ihtiyacı” düzeylerindeki artış “yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma bilişsel çarpıtma alt düzeyleri” ile pozitif yönde ilişkilidir. Fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutlarından bağımsız/ otonom tutum düzeyleri ergenlik dönemindeki öğrencilerin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma alt boyutlarından olan zihin okuma düzeyleri ile negatif yönde ilişkili iken; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyleri ile pozitif yönde ilişkilidir.
2. Ergenlik dönemindeki bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt boyutundan gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyinin, erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
3. Ergenlik dönemindeki bireylerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt boyutlarından olan yakınlıktan kaçınma düzeyi ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyinin meslek lisesi öğrencilerinde yüksek olduğu görülürken, diğer alt boyut olan zihin okuma düzeyinin anadolu lisesi öğrencilerinde yüksek olduğu görülmüştür.

4. Ergenlik dönemindeki bireylerin ailelerinin gelir durumları arttıkça, kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt boyutlarından olan yakınlıktan kaçınma düzeyleri düşmektedir; gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyleri ise artmaktadır.
5. Fonksiyonel olmayan tutum toplam puanı ve alt boyutu olan onaylanma ihtiyacı, erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha fazladır. Fonksiyonel olmayan tutumların diğer bir alt boyutu olan değişken tutum düzeyi ise kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha fazladır.
6. Fonksiyonel olmayan tutumların alt boyutları olan mükemmелci tutum ve bağımsız/otonom tutum düzeylerinin meslek lisesi öğrencilerinde anadolu lisesi öğrencilerinden daha yüksektir.
7. Ergenlik dönemindeki bireylerin ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları arttıkça sosyal görünüş kaygıları da artmaktadır. Özellikle ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarından olan yakınlıktan kaçınma düzeyleri ve gerçekçi olmayan ilişki beklentileri düzeyleri yüksek ise sosyal görünüş kaygıları da artmaktadır.
8. Ergenlik dönemindeki bireylerin fonksiyonel olmayan tutumları arttıkça sosyal görünüş kaygısı düzeyleri de artmaktadır.
9. Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyinin en yüksek olduğu grup 9. sınıf grubu iken en düşük olduğu grup 12. sınıf grubudur.
10. Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyi evde çekirdek aile dışında yaşayan başka birinin bulunması durumunda artmaktadır.
11. Ergenlik dönemindeki bireylerin fonksiyonel olmayan tutumlarının alt boyutlarından olan mükemmелci tutum düzeyleri, onaylanma ihtiyacı düzeyleri ve bağımsız/otonom düzeylerindeki artış, öğrencilerin olumlu kendilik algısını düşürmekte, olumsuz kendilik algısına sahip olmalarına sebep olmaktadır.

12. Ergenlik dönemindeki bireylerin kendilik algıları olumsuz ise sosyal görünüş kaygı düzeyleri yüksek; kendilik algıları olumlu ise sosyal görünüş kaygı düzeyleri düşüktür.

6.2. Öneriler

Araştırmanın temel sınırlılığı örneklemin yalnızca İstanbul İli Arnavutköy İlçesi'nde iki farklı lise türünde öğrenim görmekte olan 319 lise öğrencisi üzerinde uygulanmış olmasıdır. Sonuçların genellenebilir olması için daha fazla lise türü göz önüne alınarak seçilen kalabalık bir grupta benzer çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Ülkemizde ergenlik dönemi ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Ancak, özellikle ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma ile ilgili fazla çalışma bulunmamaktadır. Bireyin gelişim sürecinde önemli bir yere sahip olan ergenlik dönemi, bireysel farklılıklar da düşünüldüğünde çok kapsamlı ve daha çok araştırılması gereken bir gelişim dönemidir.

Araştırma sonuçları farklı araştırmacılar tarafından da genişletilerek, sosyal görünüş kaygısı yüksek, kendilik algısı olumsuz olan ergenlik dönemindeki öğrencilerin okul, aile ve çevre ilişkilerini güçlendirmek için okullarda uygulanmak üzere grup rehberliği programları geliştirilebilir. Çalışma sonuçlarından ergenlik dönemi lise öğrencileri ile yapılan psikoterapi çalışmalarında da faydalanılabilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adams, J.F., *Ergenligi Anlamak*, (Çev., A. Dönmez), B. Onur (Ed.), İmge Yayınevi, Ankara, 1995.
- Adams, G., *Adolescent Development The Essential Readings*, Blackwell Publishers Ltd. UK: Oxford, 2000.
- Ağır M., (2007), “Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki”, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Akdeniz, M., (2007), “Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Akın, A., (2010), “Öz-Duyarlık ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, ss. 1-9.
- Aladağ, B., (2000), “Yatan ve Ayakta Tedavi Gören Hastaların Sosyal Destek ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Altermatt, E.R. and Pomerantz, M.E., (2005), “The Implications of Having High-achieving Versus Low-achieving Friends: A Longitudinal Analysis”, *Social Development*; Vol.14, Issue 1, pp. 61-81.
- Altıntaş, G., (2006), “Liseli Ergenlerin Kişiler Arası İletişim Becerileri ile Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Antony, M.M., et al., (2005), “Social Comparison Processes in Social Phobia”, *Behavior Therapy*, Vol.36, Issue 1, pp. 65-75.
- Arnelsson, G. B. and Smith, W.P., (2000), “The Impact of Stable and Unstable Attributes on Ability Assessment in Social Comparison”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, pp. 936-947.
- Avcı, M., (2006), “Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları”, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt:7, Sayı:1, ss. 40-63.
- Bassett, J. ,(2005), “Sex Differences in Jealousy to a Partner’s Imagined Sexual or Emotional Infidelity with a Same or Different Race Other”, *North American Journal of Psychology*, Vol.7, Issue 1.
- Baysal, A.C. , *Sosyal ve Örgütsel Psikolojide Tutumlar*, Yalkın Ofset Matbaası, İstanbul, 1981.

Baysal, A. C., (2012), “Sosyal Psikolojide Tutumlar” , İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi; Davranış Bilimleri Kürsüsü, İstanbul.

Beck, A. T., *Depression: Causes and Treatment*, Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1967.

Beck, A.T., et al., *Cognitive Therapy of Depression*, The Guilford Press, New York, 1979.

Beck, J., *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi*, (Çev.,N. H. Şahin), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2001.

Beck, J., *Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi*, (Çev., M. Şahin), Nobel Yayıncılık, İstanbul, 2014.

Benedict, R., Patterns of Culture. Houghton Mifflin, Boston, 1934.

Bereket, A., Arman, A.R. ve Ateş, E., *Kim Korkar Ergenlikten*, Doğan Yayınevi, İstanbul, 2011.

Berkem M, (2001), “Dalış Sporü Eğitimi İçindeki Öğrencilerle Eğitimcilerin Ruhsal Farklılıkları”, Klinik Psikiyatri Dergisi, 4 (1), ss. 38-41.

Bilge, F. ve Arslan, A., (2000), “Akılcı Olmayan Düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2 (13), ss. 7-18.

Bilge, F., Sayan, A. ve Kabakçı, Ö.,F., (2009), “Aile Mahkemesi Uzmanlarının Meslek Doyumları, Yaşam Doyumları ve İlişkilere Yönelik İnançlarının İncelenmesi”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(32), ss. 20-31.

Bilgin, M., (2001), “Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/ Otonomik Kişilik Özellikleri. Yaşam Olayları ve Depresif Belirtileri”, Türk Psikiyatri Dergisi, 12: ss. 273–282.

Buunk, B. P., Gibbons, F. X. and Reis-Bergan, M., (1997), “Social Comparison in Health and İllness”, In B. Buunk and F. X. Gibbons (Eds.), *Health, Coping and Well-Being: Perspectives From Social Comparison Theory*, Mahwah, NJ: L. Erlbaum Associates, pp. 1–23.

Buunk, P.B., et al., (2005), “ Social Comparisons at Work as Related to a Cooperative Social Climate and to Individual Differences in Social Comparison Orientation”, *Applied Psychology; an International Review*, Vol.54, Issue 1, pp.61, January .

Buunk, P. B., Kuyper, H. and Van der Zee., (2005), “Affective Response to Social Comparison in the Classroom”, *Basic & Applied Social Psychology*; Vol.27, Issue 3, pp.229-237, September.

Buyruk Genç, A., (2008), “Ergenlerde Bilişsel Çarpıtmaların, Anne Baba İlişkilerinin ve Bazı Kişisel Değişkenlerin Utangaçlığı Yordaması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Carroll, P. and Shute, R., (2005), “School Peer Victimization of Young People with Craniofacial Conditions: A Comparative Study”, *Psychology, Health & Medicine*; Vol.10, Issue 3, pp. 291-304.

Cloutier, R., (1994), “Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar”, (Çev., B. Onur), Ankara , Cilt:27 Sayı:2, ss. 875-904. http://dergiler.ankara.edu.tr/detail.php?id=40&sayi_id=491 (28.03.2016)

Corey, G., *Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*, (Çev., T. Ergene), Mentis Yayınları, Ankara, 2008.

Coşkun, B. ve Çakmak, D., (2005), “Alkol ve Madde Bağımlılarının Grup Psikoterapisinde Psikodramanın Kullanılması”, *Bağımlılık Dergisi*, Cilt:6, Sayı:3, ss. 103-110.

Çelik, M., (2000), “Epileptik, Diyabetik ve Hasta Olmayan Ergenlerin Anne-Baba Tutumu Algılarına ve Bazı Değişkenlere Göre Sosyal Algılarının Karşılaştırılması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Çetin, H., (2004), “Yetiştirme Yurtlarındaki Adölesanların Benlik Saygıları ve Psikolojik Belirtiler”, Basılmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çetin, B., et al., (2011), “Interpersonal Cognitive Distortions as a Predictor of Cyber Victimization and Bullying: a Preliminary Report in Adolescents”, *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), pp. 1064-1080.

Çetinkaya, H., (2004), “Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması”, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Çınar, H. ve Keskin, N., (2015), “Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi”, *Electronic Journal of Vocational Colleges* 14.Bürokon Özel Sayısı.

Çivan, İ., (2013), “Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Başkalarını Bağışlama Davranışlarının İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çivitci, A., (2006), “Ergenlerde Mantıkdışı İnançlar: Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Bir İnceleme”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(19), ss.9–19.

Çuhadaroğlu, F., vd., (2004), “Ergen ve Ruhsal Sorunlar. Durum Saptama Çalışması”, Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) Raporları, Ankara.

Dacey, J.S. and Kenny, M., *Adolescent Development*, USA: Brown & Benchmark Publishers, 1994.

Dacey J.S. and Travers, J.F., *Human Development*, Third Edition. Chicago: Benchmark Publishers, 1996.

Dagnan, D. and Sandhu, H., (1999), "Social Comparison, Self-esteem and Depression in People with Intellectual Disability", *Journal of Intellectual Disability Research*; Vol.43, Issue 5, pp. 372-379.

Demir, R., vd., (2006), "Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Başhemşirelerinin Yönetim Becerilerini Algılamaları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", hemhiz.med.ege.edu.tr/Image/documents/c15.doc (25.12.2015).

Dinçel, E., (2006), "*Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler*", Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

Doğan, T., (2010), "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* ,39: ss. 151-159.

Doğan, T., (2011), "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin Psikometrik Özelliklerinin Ergenlerden Oluşan Bir Örneklemde İncelenmesi", *İlköğretim Online*, 10(1), ss. 12-19 <http://ilkogretim-online.org.tr> (10.12.2016)

Duy, B., (2003), "Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi", *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Düzgün, Ş., (1995), "Lise Öğrencilerinin Psikolojik Belirtileri ile Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler", *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Ekşi, A., *Çocuk, Genç, Ana Babalar*, Bilgi Yayınevi, Ankara, 1990.

Elkind, D., (1967), "Egocentrism in Adolescence", *Child Development*, 38, pp. 1024-1038.

Elkind, D. and Bowen, R., (1979), "Imaginary Audience Behavior in Children and Adolescents" *Developmental Psychology*, 15, pp. 38-44.

Ellis, A. and Harper, R.A., *A Guide To Rational Living*, North Hollywood, CA: Melwin Powers (Wilshire Books), 1997.

Ellis, A., *Feeling Beter, Getting Beter, And Staying Beter*, Atascadero, CA: Impact, 2001a.

Ellis, A., *Over Coming Destructive Beliefs, Feelings and Behaviors*, Amherst, NY: Prometheus Books, 2001b.

Erginsoy, D., (2010), “Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal İlgileri, Bilişsel Çarpıtmaları ve İlk Anıları”, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

Erikson, E.H., *Identity: Youth and Crisis*, Morton, New York, 1968.

Erözkan, A., (2004), “Lise Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Sözlü Bildiriler, Pegema Yayıncılık, s.197 .

Eryüksel, G.N., (1996), “Ana Baba ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme İletişim Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi”, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Eryüksel, G.N. ve Akün, E., (2003), “Depresyonu Olan Ergenler ile Anababalarının Aile İlişkilerinin ve Bilişsel Çarpıtmalarının İncelenmesi”, Türk Psikoloji Dergisi, 18(51), ss. 59-73.

Fennell M., (1997), “Low Self-Esteem: A Cognitive Perspective”, Behav Cognitive Psychother, 25, pp. 1–25.

Festinger, L., (1954), “A Theory of Social Comparison Processes”, Human Relations, 7, pp.117–140.

Freeman, A., et al., *Clinical Applications of Cognitive Therapy*, Plenum Pres, New York, 1990.

Gallatin, J., *Theories of Adolescence, Understanding Adolescence*, J. Adams (Ed.), 4. Baskı, Allyn and Bacon, Boston, 1980.

Gander M.J. ve Gardiner, H.W. , *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, (Çev., A. Dönmez, B. Onur, N. Çelen) ,Ankara: İmge Kitabevi, 2001.

Gençtan, E., *Psikanaliz ve Sonrası*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995.

Goethals, G. R. and Darley, J. M., (1977), “Social Comparison Theory: An Attributional Approach”, In J. M. Suls & R. L. Miller (Eds.), *Social Comparison Processes: Theoretical and Empirical Perspectives*, Washington: Hemisphere, pp.259–278.

Goethals, G. R. and Darley, J. M., (1987), “Social Comparison Theory: Self-Evaluation and Group Life”, In Mullen, B. & Goethals, G. R. (Eds.), *Theories of Group Behavior* ,New York: Springer-Verlag, pp.21–47.

Goethals, G. R. and Klein, M.P., (2000), “Interpreting and Inventing Social Reality: Attributional and Constructive Elements In Social Comparison”, In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*,New York:Plenum, pp. 23–44.

Göller, L., (2010), “Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançları ile Depresyon-Umutsuzluk Düzeyleri ve Algıladıkları Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Gülbahçe, A., (2007), “Mesleki Olgunluk Düzeyleri Farklı Olan Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma ve Benlik İmgelerinin İncelenmesi”, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.

Gümüüş, A. E., (2006), “Sosyal Kaygının Benlik Saygısına ve İşlevsel Olmayan Tutumlara Göre Yordanması”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(26), ss. 63-73.

Güven, N., (2005), “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu ile İlişkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Haliloğlu, S., (2007), “Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Bağlanma Biçimleri ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Malatya İli Örneği)”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Hamamcı, Z., (2002), “Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Psikodrama Uygulamasının Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Temel İnançlar Üzerine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hamamcı, Z., (2005), “Dysfunctional Relationship Beliefs in Marital Satisfaction and Adjustment”, Social Behavior and Personality, 33(4), pp. 313-328

Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş., (2003), “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği: Ölçeğin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi”, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2 (25), ss. 107-111.

Hamamcı, Z. ve Duy, B., (2005), “Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Fonksiyonel Olmayan Tutumları Üzerindeki Etkisi”, Eğitim Bilimleri ve Uygulama , 4,(7), ss. 3-20.

Hamarta, E. ve Demirbaş, E., (2009), “Lise Öğrencilerinin Utangaçlık ve Benlik Saygılarının Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Açısından İncelenmesi”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21, ss. 239-247.

Hart, E.A, Leary, M.R. and Rejeski, W.J., (1989), “The Measurement of Social Physique Anxiety”, Journal of Spar-r & Exercise Psychology, 11: pp. 94-104.

Hart, T. A., et al., (2008), "Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale", Assessment, 15, pp. 48-59.

Hisli, N., (1990), “Almanya’dan Dönüş Yapan Öğrencilerden Uyum Yapan ve Uyum Yapmayanların Fonksiyonel Olmayan Tutumlar, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Problem Çözme Yeterliliği Konusunda Kendilerini Algılayışları Açısından

Farklılıkları”, V. Ulusal Psikoloji Semineri Dergisi Özel Sayısı (8) ,İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi, ss. 711-723.

Hoglund, C. L. and Collison, B. B., (1989), “Loneliness and Irrational Beliefs Among College Students”, *Journal of College Student Development*, 30, pp. 53-58.

Kalafat, T. ve Kıncal, Y.R., (2008), “Üniversite Öğrencilerinin Beden Memnuniyeti Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, ss. 41-47.

Keskin, A., (2003), “İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin İngilizce’ye Yönelik Tutumları ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler”, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.

Kılınç, H. and Sevim, S.A., (2005), “Loneliness and Cognitive Distortions Among Adolescents”, *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, Vol: 38, No: 2, pp.69-88.

Kınık, Ö., (2015), “Üniversite Öğrencilerinin Akademik Erteleme Davranışları ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Depresyon Düzeyleri ve Benlik-Saygıları Arasındaki İlişki”, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.

Kim, O. and Kim, K., (2001), “Body Weight, Self-Esteem, And Depression in Korean Female Adolescents”, *Adolescence*, Vol.36, No.142, pp. 315-322.

Klein, W. M. P., (1997), “Objective Standards are Not Enough: Affective, Self-Evaluative and Behavioral Responses To Social Comparison Information”, *Journal Of Personality and Social Psychology*, 72, pp.763–774.

Koptagel, İ.G., *Tıpsal Psikoloji- Tıpta Davranış Bilimleri*, 3.Baskı. Ankara: Güneş Kitabevi, 1991.

Köknel, Ö., *Cumhuriyet Gençliği ve Sorunları*, Cem Yayınevi, İstanbul, 1979.

Köknel, Ö., *Depresyon Ruhsal Çöküntü* ,Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1989

Kulaksızoğlu, A., *Ergenlik Psikolojisi*, 5. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.

Kundakçı, A. H., (2005), “Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algısı, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Kurtoğlu, E., (2009), “Lise Öğrencilerinde Gözlenen Saldırganlık Düzeylerinin Otomatik Düşünceler, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Leary, M.R., Kowalski, R.M. and Campbell, C.D.,(1988), “Self-Presentational Concerns and Social Anxiety: The Role of Generalized Impression Expectancy”, *Journal of Research in Personality*, 22: pp.308-21.

Lefrançois, G.R., *Adolescents*, 1.baskı, Wadsworth Publishing Co., Belmont, California, 1981.

Lowery, S. E., et al., (2005), “Body Image, Self-Esteem, and Health-Related Behaviors Among Male and Female First Year College Students”, *Journal of College Student Development*, 46, pp. 612–623.

Marcinko, D., et al., (2014), “Pathological Narcissism and Depressive Symptoms in Psychiatric Outpatients: Mediating Role of Dysfunctional Attitudes”, *Journal of Clinical Psychology*, 70(4), pp. 341–352.

Mead, M., *Coming of Age in Samoa*, Blue Ribbon Books, New York, 1928.

Mead, M., *Une éducation en Nouvelle-Guinée*, Payot, Paris, 1973.

Mellor,D., et al., (2010), “Psychological Correlates of Body Image and Body Change Behaviors Among Malaysian Adolescent Boys and Girls”, *Sex Roles*, 63, pp. 386-398.

Mellor, D., et al., (2010), “Body Image And Self Esteem Across Age and Gender: A Short-Term Longitudinal Study”, *Sex Roles*, 63, pp. 672-681.

Metts, S. and Cupach, W. R., (1990), “The Influence of Relationship Beliefs and Problemsolving Responses on Satisfaction in Romantic Relationships”, *Human Communication Research*, 17, pp. 170-185.

Morgan, C. T., *Psikolojiye Giriş*, (Yayın Sorumlusu: Karakaş, Sibel), Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 1991.

Morse, S. and Gergen, K.J., (1970), “Social Comparison, Selfconsistency, and The Concept of Self, *Journal of Personality and Social Psychology*”,16, pp.148-156.

Mussweiler, T., Gabriel, S. and Bodenhausen, G.V., (2000), “Shifting Social Identities as a Strategy for Deflecting Threatening Social Comparisons”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, pp. 398-409.

Muuss, R.E., *Theories of Adolescence*, 3. Baskı, Random Haus, New York, 1975.

Mülazımoğlu Ballı, Ö., Erturan İlker, G. and Arslan, Y., (2014), “Achievement Goals in Turkish High School PE Setting: The Predicting Role of Social Physique Anxiety”, *International Journal of Educational Research*, 67, pp.30-39.

Mwaba, K. and Roman, V.N., (2009), “Body Image Satisfaction Among a Sample of Black Female South African Students”, *Social Behavior and Personality*, 37(7), pp. 905-910.

O'Connor, et al., (2002), "Guilt, Fear, Submission and Empathy in Depression", Journal of Affective Disorders; Vol.71, Issue 1-3, pp. 19.

Oktan, V. ve Sahin, M., (2010), "Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi, 7,2, ss.1-14.

Oktay, A., *Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem*, Epsilon Yayınevi, İstanbul, 1999.

Öksüz, E., Malhan, S. ve Özcan, C., (2004), "Üniversite Öğrencilerinde Alkol Kullanımı ve Sosyo-Ekonomik, Sosyal Karşılaştırma Özellikleri ile İlişkisi.", 9. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Ankara, ss. 434.

Öksüz, Y., (2012), "Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Vücut Algıları Arasındaki İlişki", Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 28, ss. 69-77.

Özgüroğlu, M., (1991), "Adolesan Döneminde Benlik İmajı", Türk Psikiyatri Dergisi, III(I): ss.75-76.

Özgüven, H. D., (1999), "Psikiyatrik Kriz Vakalarında Hatalı Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Sıklığı", Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

Öztürk, A., Kara, A. ve Serdar, K., (2015), "Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Cinsiyet Roller ve Yüz Kızarma Eğilimlerinin Sosyal Görünüm Kaygılarını Yordama Gücü ve Aralarındaki İlişki", International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume, 10/10, ss. 733-748.

Papalia, D.E., Olds, S.W. and Feldman, R.D., *Human Development*, McGraw-Hill, Boston, 1998.

Parman, T., *Ergenlik ya da Merhaba Hüziin*, 4. Basım, Bağlam Yayıncılık, İstanbul, 2012.

Pılafova, A., Angelone, J.D. and Bledsoe, K., (2007), "The Relationship Between Gender, BMI, Self-Esteem, and Body Esteem in College Students", Psi Chi Journal of Undergraduate Research, Vol.12, No.1, pp.24-30.

Piko, F.B., et al., (2005), "A Culture- Based Study of Personal and Social Influences of Adolescent Smoking", European Journal of Public Health; Vol.15, Issue 4, pp. 393-398.

Roberts, J. E. and Gamble, S. A., (2001), "Current Mood-State and Past Depression as Predictors of Self-Esteem and Dysfunctional Attitudes Among Adolescents", Personality and Individual Differences, 30, pp. 1023-1037.

Rosenberg, M., (1965), "Society and The Adolescent Self-İmage", Princeton University Press, Princeton, NJ.

Salameh, E. M., (2010), "Irrational Beliefs among Jordian College Students and Relationship with Self-Confidence", Al-Balqa Applied University, 7(5).

Savaşır, I. ve Şahin, N.H., (1997), "Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler", Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

Sayiner, B. , vd., (2007), "Yükseköğretim Gençliğinin Benlik Algısının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi: İstanbul Ticaret Üniversitesi Örneği", İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, Yıl: 6, Sayı: 11, ss.253-265.

Seki, T. ve Dilmaç, B., (2015), "Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi", Türk Eğitim Derneği Eğitim ve Bilim Dergisi, Cilt 40 , Sayı 179, ss. 57-67.

Sezer, Ö., (2010), "Ergenlerin Kendilik Algılarının Anne Baba Tutumları ve Bazı Faktörlerle İlişkisi", Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:7, Sayı:1, ss. 1-19.

Sinclair, S.L. and Nelson, E. S., (1998), "The Impact of Parental Divorce on College Students' Intimate Relationships and Relationship Beliefs", Journal of Divorce and Remarriage, 29 (1/2), pp. 103-129.

Smalley, N., Scourfield, J. and Greenland, K., (2005), "Young People, Gender and Suicide", Journal of Social Work, Vol.5, Issue 2, pp. 133-154.

Stackert, R.A. and Bursik, K., (2003), "Why am I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationship Beliefs and Young Adult Romantic Relationship Satisfaction", Personality and Individual Differences, 34, pp. 1419-1429.

Sullivan, B.F. and Schwebwl, A. I., (1995), "Relationship Beliefs and Expectations of Satisfaction in Marital Relationships: Implications for Family Practitioners", The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 3(4), pp. 298-305.

Şahin, N.H. ve Şahin, N., (1992), "How Dysfunctional The Dysfunctional Attitudes in Another Culture?", British Journal of Medical Psychology, 65, pp. 17-26.

Şahin, H.N., Batıgün, A. ve Uğurtaş, S., (2002), "Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler İçin Kullanımının Geçerlik, Güvenirlik ve Faktör Yapısı", Türk Psikiyatri Dergisi, 13(2), ss. 125-135.

Şahin, M. ve Sarı S.V., (2010), "Ergenlerde Görülen Zorbalık Eğiliminin Bilişsel Çarpıtmalar ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlarla İlişkisi", Akademik Bakış Dergisi, 20, ss.1-14.

Şahin, G. ve Çam, Z., (2011), "Bağlanma Stillerinin İlişkiler ile İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Yordama Düzeyi", XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresinde sunuldu, İzmir.

Şahin, E., (2012), “Bazı Değişkenlere Göre İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Sosyal Görünüş Kaygıları”, Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.

Şimşek, Ç., (2014), “Polis Memurlarının Evlilik Doyumları, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Cinsiyet Rollerinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir.

Tavşancıl, E., *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*, Nobel Yayınları, Ankara, 2002.

Taylor, S. and Lobel, M., (1989), “Social Comparison Activity Under Threat: Downward Evaluation and Upward Contacts”, *Psychological Review*, 96, pp. 569–575.

Taylor, S.E., Peplau, L.A. and Sears, D.O., *Sosyal Psikoloji*, (Çev., A. Dönmez), İmge Kitabevi, Ankara, 2007.

Teközel, M., (2000), “Sosyal Karşılaştırma Süreçlerinde Benliğin Olumlu Değerlendirilmesi İhtiyacının İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Teközel, M.İ., (2007), “Sosyal Karşılaştırma Süreçlerinde Gerçekçi ve Kurgusal Karşılaştırma Enformasyonu Kullanma Eğilimlerinin İncelenmesi”, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.

Tezcan, B., (2009), “Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Beden Algısı ve Travmatik Geçmiş Yaşantılar”, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sini Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Uzmanlık Tezi, İstanbul.

Topal, H., (2011), “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri ve Yönelimleri ile Fonksiyonel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Turan, A.,F., (2010), “Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü”, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

TÜBA – UNFPA Nüfus ve Kalkınma Stratejileri Alt Programı, Türkiye Bilimler Akademisi Raporları, “Ergen ve Ruhsal Sorunları - Durum Saptama Çalışması”, Sayı:4, Ankara, 20. 2004.

Tümkaya, S. ve İflazoğlu, A., (2000), “Çukurova Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(6), ss. 143-158.

Türkçapar, M.H., *Bilişsel Terapi*, Hyb Yayınları, Ankara, 2012.

Türküm, S., (1996), “Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve Kişilerarası Beceriler Üzerine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Uğur, E., (2013), “Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Saldırganlık Tepkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Gaziantep.

Uğurlu, N. ve Akın, H., (2008), “Muğla Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beden Benlik Algısı ve Psikolojik Belirtileri ile İlişkisi”, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 11, 4, ss. 38-47.

Ünver, Ö., et al., (1986), “2-24 Yas Gençlerin Sosyo-Ekonomik Sorunları”, Nihat Nirun (Ed.), Türkiye Cumhuriyeti MEB Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Hizmetleri ve Dairesi Başkanlığı.

Varış, F., *Ergenin Gelişimi*, Özgü Yayınevi, İstanbul, 1963.

Warren, R. , Zgourides, G. and James, A., (1989), “Cognitive Bias and İrrational Belief as Predictors of Aavoidanc”, Behavioral Research Therapy, 27(2), pp.181-188.

Weissman, A. N. ve Beck, A. T., (1978), “Development and Validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A Preliminary Investigation”, Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, Toronto, Ontario.

Wheeler, L. and Miyake, K., (1992), “Social Comparison in Everyday Life”, Journal of Personality and Social Psychology, 65, pp.760-773.

Whisman, M.A. and Friedman, M.A., (1998), “Interpersonal Problem Behaviors Associated with Dysfunctional Attitudes”, Cognitive Therapy and Research, 22 (2), pp. 149-160.

Williams, J.M. and Currie C., (2000), “Self-Esteem and Physical Development in Early Adolescence: Pubertal Timing And Body Image”, Journal of Early Adolescence, Vol.20, No.2, ss.129–149.

Wills, T. A., (1981), “Downward Comparison Principles in Social Psychology”, Psychological Bulletin, 90, pp. 245–271.

Wood, J.V., (1989), “Theory and Research Concerning Social Comparisons of Personal Attributes”, Psychology Bulletin, 106, pp. 231-248.

Wood, J.V., Michela, J.L., and Giordano, C., (2000), “Downward Comparison in Everyday Life: Reconciling Self-Enhancement Models with The Mood-Cognition Priming Model”, Journal of Personality and Social Psychology, 79, pp. 563-579.

Wood, J.V. and Wilson, A.E., (2003), “How İmportant is Social Comparison”, In M. R. Leary and J. P. Tangney (Eds.), Handbook of Self and İdentity, New York: Guilford Press, pp. 344-366.

Yavuzer, H., *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2011.

Yeşilyaprak, B., *Eğitim Psikolojisi*. 5.Baskı, Pegem Akademi, Ankara, 2009.

Yılmaz, F., (2010), “Ortaöğretim Öğrencilerinde Sosyal Karşılaştırma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki”, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.

Yousefi, B., Hassani, Z. and Shokri, O., (2009), “Reliability and Factor Validity of the 7-Item Social Physique Anxiety Scale (SPAS-7) among University Students in Iran”, *World Journal of Sport Sciences*, 2: pp. 201-4.

Yörükoğlu, A., *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*, 14. Baskı, Özgür Yayınları, İstanbul, 2012.

Yurtal, F., (1999), “Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

EKLER

EK – İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü Yazısı ve Valilik Onayı



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.12980150
Konu: Elif GÜL

16.12.2015

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
(Sosyal Bilimler Enstitüsüne)

İlgi: a) 08.12.2015 tarih ve 1864 sayılı yazımız.
b) Valilik Makamının 14.12.2015 tarih ve 12862606 sayılı oluru.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Elif GÜL'ün "*Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Karşılaşmanın Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Bilişsel Çarpıtmalarla Olan İlişkisi*" konulu tezine dair araştırma çalışması hakkındaki ilgi (a) yazımız ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, *uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının uygulanması*, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılmasını, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim -öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini arz ederim.

Veysi ÇİVİLİBAL
Müdür a.
Şube Müdürü

EK:1- Valilik Onayı
2- Ölçekler

Elektronik İmza Aklı	
Sistemim.de Kuvvetli	
Adı Soyadı:	M. BALTA ÇELEBİ
Unvanı:	Bölüm Şefi
Tarih:	15.12.2015
İmza:	

İl Millî Eğitim Müdürlüğü
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239
Faks: (0 212)455 06 52

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 7d7e-bfc4-3cd2-a759-9f9e kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-20-E.12862606
Konu: Anket İzni (Elif GÜL)

14/12/2015

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi:a) Üsküdar Üniversitesinin 08.12.2015 tarih ve 1864 sayılı yazısı.
b) MEB. Yen. ve Eğ. Tek. Gn Md. 07.03.2012 tarih ve 3616 sayılı 2012/13 nolu gen.
c) Millî Eğitim Araştırma ve Anket Komisyonunun 04.12.2015 tarihli tutanağı.

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Elif GÜL'ün "*Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyal Karşılaştırmanın Fonksiyonel Olmayan Tutum ve Bilişsel Çarpıtmalarla Olan İlişkisi*" konulu tezi kapsamında, ilimiz Arnavutköy ilçesinde bulunan liselerde öğrenim gören öğrencilere; sosyal görünüş kaygısı ölçeği, sosyal karşılaştırma ölçeği, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar ölçeği ve fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğini uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) yazı 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 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.

Dr. Muammer YILDIZ
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
14/12/2015

Ahmet Hamdi USTA
Vali a.
Vali Yardımcısı

- Ek:1- Genelge
2- Komisyon Tutanağı

İl Millî Eğitim Müdürlüğü
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239
Faks: (0 212)455 06 52

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 19da-b6c0-3d0d-b5dd-cf09 kodu ile teyit edilebilir.

EK – 2 Demografik Form

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma, ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmalarının, fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisini incelemektedir. Soru formlarında isim belirtilmeyecektir ve cevaplarınız araştırmacı tarafından gizli tutulacaktır. Lütfen size en uygun seçeneğin yanına (X) işareti koyunuz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz nedir?
 - Kadın
 - Erkek
2. Kaç yaşındasınız?:
 - 15 altı
 - 15
 - 16
 - 17
 - 18 ve üstü
3. Kaçınıcı sınıf öğrencisiniz?
 - 9. Sınıf
 - 10. Sınıf
 - 11. Sınıf
 - 12. sınıf
4. Çalışıyor musunuz?
 - Evet
 - Hayır
5. Kaç kardeşiniz?
 - Tek çocuk
 - İki kardeş
 - Üç kardeş
 - Dört kardeş ve üstü
6. Evde çekirdek aile dışında yaşayan başka bireyler var mı?
 - Evet
 - i. Varsa kimler? :
 - Hayır
7. Kronik hastalığınız var mı?
 - Evet
 - i. Evetse belirtiniz:
 - Hayır
8. Psikiyatrik hastalığınız var mı?
 - Evet
 - i. Evetse belirtiniz:
 - Hayır
9. Ailenizin ortalama geliri :
 - 1000 TL ve altı
 - 1000-1500 TL
 - 1500-2000 TL
 - 2000- 2500 TL
 - 3000 ve üzeri

EK - 3

İLİŞKİLERE İLİŞKİN BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, insanların kişiler arası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı cevap kağıdında yazılı şıkları dikkate alarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz.

Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemenizi genel olarak nasıl düşündüğünüzü dikkate alarak yapınız.

		Hiç katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Orduka katılmıyorum	Tamamen katılmıyorum
1	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.					
2	İnsanlar beni hiç anlamıyor.					
3	Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade dersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum					
4	Bu hayatta gerçek dost yoktur.					
5	İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim.					
6	Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım					
7	Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.					
8	Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.					
9	Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.					
10	İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler					
11	Her zaman bir sosyal grupta yer almalıyım					
12	Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.					
13	Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yayar var.					
14	Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün veririm.					
15	İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.					
16	Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.					
17	İnsanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim					
18	İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.					
19	İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır					

EK – 4 Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)

Açıklama: Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu ya da inandığı tutumların bir listesini içermektedir. Lütfen **HER CÜMLEYİ** ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz. Lütfen seçimlerinizin **SİZİN GENEL OLARAK** nasıl düşündüğünüzü yansıtmasına özen gösteriniz.

1. Tümüyle katılıyorum
2. Genellikle katılıyorum
3. Oldukça katılıyorum
4. Biraz katılıyorum
5. Ender olarak katılıyorum
6. Çok az katılıyorum
7. Hiç katılmıyorum

	Ne kadar katılıyorsunuz?						
	Tümüyle						Hiç
1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki , ya da çok yaratıcı olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4. İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5. Risk almak hiçbir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6. İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7. Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığını kazanmalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8. Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9. Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10. İnsan bir işi iyi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11. Bir insan olarak başarılı sayılabilmem için yaptığım işlerde başarılı olmam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12. Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece, hata yapmamda bir sakınca yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13. Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
14. Bir işte tüümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek fark yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15. İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi açmamalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Ne kadar katılıyorsunuz?

Tümüyle

Hiç

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
16. Sevdiğim insan beni sevmediği sürece bir hiç sayılırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
17. Sonucu başarısızlık da olsa insan yaptığı işten zevk alabilir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
18. İnsanın başarılı olacağına ilişkin biraz olsun inancı yoksa, herhangi bir işe girişmemelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
19. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük ölçüde belirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
20. İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
21. En azından bir yönümle başarılı değilsem, değerli bir insan sayılmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
22. İnsanın değerli biri sayılması için iyi fikirleri olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
23. Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
24. Benim için önemli olan başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok, benim kendimle ilgili düşüncelerimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
25. İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
26. Yenilmiş, kaybetmiş duruma düşmemek için soru sormamalıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
27. İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
28. İnsanın mutlu olabilmesi için dayanabileceği, güvенеbileceği başka insanların olması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
29. Önemli amaçlarıma ulaşabilmem için kendimi çok fazla zorlamam gerekmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
30. İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
31. Bana zarar verebileceklerini düşündüğümden diğer insanlara güvenmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
32. Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olamazsın.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
33. İnsanın başka insanları mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
34. Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara bağlıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
35. Mutlu olmam için diğer insanların beni ve yaptıklarımı onaylaması gerekmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

	Ne kadar katılıyorsunuz?						Hiç
	Tümüyle						
36. İnsan, sorunlarından uzak durabildiği sürece sorunlar da ortadan kalkar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
37. Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik, güzellik, başarı, vb.) nasibimi almasam da mutlu olabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
38. Başka insanların benim hakkımda ne düşündükleri benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
39. Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğa yol açar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
40. Bir başka insan tarafından sevilmesem de mutlu olabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)



EK – 5 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

SGKÖ Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olup olmadığını, ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK – 6 Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Sizinde bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizinde kendinizle ilişkili bazı görüşleriniz mutlaka vardır. Lütfen aşağıda sıfatlardan her birinde, sizi en iyi yansıtan rakamın üzerine (X) işareti koyunuz.

- (1). Sol taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.
(6). Sağ taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

Yetersiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Yeterli/Üstün
Beceriksiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Becerikli
Başarısız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Başarılı
Sevilmeyen biri	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sevilen biri
İçe dönük	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Dışadönük
Yalnız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Yalnız değil
Dışta bırakılmış	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kabul edilmiş
Sabursuz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Saburlu
Hoşgörüsüz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Hoşgörülü
Söyleneni yapan	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	İnisiyatif sahibi
Korkak	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Cesur
Kendine güvensiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kendine güvenli
Çekingen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Atılgan
Dağınık	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Düzenli
Pasif	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Aktif
Kararsız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kararlı
Antipatik	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sempatik
Boyun eğici	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Hakkını arayıcı

EK – 7 Özgeçmiş

Kişisel bilgiler:

Doğum Tarihi / Yeri: 07.11.1991 / Kargı

Yaşadığı Yer: İstanbul

Eğitim bilgileri:

Mezun olduğu üniversite/ Mezuniyet yılı: İstanbul Üniversitesi/ 2013

Mezun olduğu bölüm: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yabancı Dil (ler) ve düzeyi:

İngilizce - Orta

İş deneyimi:

2013 - T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Arnavutköy Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi