

11-15 YAŞ ARASI BİR GRUP ERGENDE AKILCI OLMAYAN  
İNANÇLARIN BENLİK SAYGISI VE SOSYAL KAYGI  
DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Adem DENİZ

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2018

11-15 YAŞ ARASI BİR GRUP ERGENDE AKILCI OLMAYAN  
İNANÇLARIN BENLİK SAYGISI VE SOSYAL KAYGI  
DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Adem DENİZ

Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans  
Programı, 2018

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

IŞIK ÜNİVERSİTESİ

2018

İŞIK UNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

11-15 YAŞ ARASI BİR GRUP ERGENDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN  
BENLİK SAYGISI VE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİNİN  
İNCELENMESİ

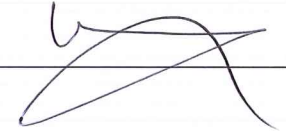
ADEM DENİZ

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Deniz Aktan Okan Üniversitesi  
(Tez Danışmanı)



Dr. Öğr.Üyesi S.Vicdan Yücel Işık Üniversitesi



Prof. Dr. Oya Özkardeş İstanbul Ticaret  
Üniversitesi



ONAY TARİHİ: 04.06.2018

# 11-15 YAŞ ARASI BİR GRUP ERGENDE AKILCI OLMAYAN İNANÇLARIN BENLİK SAYGISI VE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

## Özet

Bu çalışmanın amacı, benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyi değişkenlerinin akılcı olmayan inançlar ile olası ilişkilerine odaklanarak, söz konusu ilişkiyi yordayıcılık hipotezleri üzerinden analiz etmektir. 151 katılımcının bulunduğu bu çalışmanın örneklemini 11-15 yaş arası ortaokul 6., 7. ve 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların sosyal kaygı, benlik saygısı ve akılcı olmayan inanç düzeylerini değerlendirmek için sırasıyla; Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ), Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri(CSEI) ve Ergenler için Mantıkdışı İnançlar Ölçeği (EMİÖ) kullanılan bu çalışmada, sosyodemografik özelliklerin değerlendirilmesi için ise Sosyodemografik Özellikler Veri Formu kullanılmıştır.

Araştırmanın ana hipotezlerinin analiz edilmesi sürecinde Çoklu Regresyon, betimsel hipotezlerinin incelenmesi sürecinde ise Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H test teknikleri uygulanmıştır. Temel hipotezlerin incelendiği analizlerden elde edilen bulgulara göre; benlik saygısının akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülürken ( $p<.05$ ), sosyal kaygı düzeyinin akılcı olmayan inançlar üzerindeki yordayıcı etkisi ile sosyal kaygının benlik saygısı ile birlikte gerçekleştirdikleri etkileşimin akılcı olmayan inançlar üzerindeki ortak etkisinin anlamlı birer yordayıcı olmadıkları görülmüştür ( $p>.05$ ).

Araştırmanın betimsel hipotezlerinin sınındığı bir sonraki adımda, katılımcıların akılcı olmayan inanç, benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin sosyo-demografik özelliklerle olan ilişkilerine odaklanılmıştır. Bu adımda elde edilen bulgulara göre katılımcıların akılcı olmayan inanç düzeylerinin yaşa, cinsiyete ve anne-babanın birlikteliğine göre, sosyal kaygı düzeylerinin annenin eğitim seviyesine ve anne-baba birlikteliğine göre, benlik saygısı düzeylerinin ise annenin ve babanın eğitim düzeyine ve cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı( $p<.05$ )

görölmüş, diğer sosyo-demografik özellikler ile aralarında anlamlı olan başka bir ilişkiye rastlanmamıştır.

**Anahtar kelimeler:** Ergenlik Dönemi, Akılcı Olmayan İnançlar, Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı, Sosyo-demografik Özellikler.



# **AN ASSESSMENT OF THE RELATIONSHIP OF IRRATIONAL BELIEFS WITH SELF-ESTEEM AND SOCIAL ANXIETY AMONG ADOLESCENTS AGED BETWEEN 11- 15 YEARS**

## **Abstract**

The purpose of this study is to focus on the possible relationships between Self-esteem, social anxiety and irrational beliefs by analyzing it through related predictive hypotheses. The sample of this study composed of 151 participants who study at secondary school aged between 11-15 years. The following scales were used to assess social anxiety, self-esteem, and irrational belief levels of participant: The Social Anxiety Scale for the adolescents, the Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI), the Social Anxiety Scale for the Adolescents (SAS), and the Socio demographic Features and Data Form were used to assess respectively the variables of the irrational beliefs of participants.

In the analysis process of the main hypotheses Multiple regression analysis was carried out, moreover, Mann Whitney U and Kruskal Wallis H test techniques were also conducted for descriptive hypotheses. Results indicated that self-esteem was found to have a significant predictive effect on irrational beliefs ( $p < .05$ ), the predictive effect of the level of social anxiety on irrational beliefs and the joint effect of social anxiety and self-esteem on irrational belief was not significant.

In the next step of current work that examines descriptive hypotheses, focused on the possible effects of socio demographic characteristics on irrational beliefs, self-esteem, and social anxiety levels of participants.

Results demonstrated that , age, gender and parental marital status has significant effects on irrational belief levels, mother's educational level and parental marital status has significant effects on social anxiety levels, gender and parental educational level has significant effects on self-esteem levels of participants ( $p < .05$ ). No other significant relationship was found.

Key words: Adolescence, Irrational Beliefs, Social Anxiety, Self-esteem,  
Socio-demographic Characteristics.



## ÖNSÖZ

Bu araştırmada ergenlik döneminde sıklıkla karşılaşılan akılcı olmayan inançların benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyi ile olan ilişkisi incelenmiştir. Günümüzün şartlarında ergen bireylerin akılcı olmayan inançları, benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyi ilişkilerinin yanı sıra yaşadığı aile yapısına ve kendi kimlik özelliklerine bağılı olarak da nasıl değişiklik gösterdiği bu araştırmayla birlikte biraz daha aydınlatılmış ve katkı sağlanmıştır. Bu çalışmanın yapılandırılması ve oluşturulması sürecinde çok değerli katkılarını benden esirgemeyen değerli isimlere teşekkürlerimi sunarak başlamak istiyorum.

İlk ve öncelik olarak çalışma süresi boyunca her türlü desteği ve akademik katkıyı sağlayan, bana zaman ayıran ve beni yönlendiren, akademik boyutundan öte konuşmalarıyla, iyi niyetiyle, önyargısız ve pozitif yaklaşımıyla her zaman beni motive eden, yaşadığım kişisel problemlerimde bile yanımda olmaya çalışan, bilgisini ve yetkisini hiçbir zaman esirgemediğini düşündüğüm değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Z. Deniz AKTAN'a,

Araştırma fikrimin oluşum sürecinde, akademik olarak verdiği kıymetli bilgiler ve desteğiyle, beni cesaretlendiren ve her zaman daha gerçekçi düşünmemizi sağlamak için eleştirel yaklaşan değerli hocam Prof. Dr. İ. Ömer Saatçioğlu'na,

Araştırma protokol hazırlama sürecinde ve sonrasında hazırlanması gereken evraklar ve yönlendirilmesi gereken birimler hakkında verdiği bilgiler ve ilgi için değerli hocam Arş. Gör. Merve ERBAY'a ve emeği geçen diğer tüm hocalarıma,

Araştırma analizinin oluşum sürecinde yardımını esirgemeyen değerli Meltem FİLYOZ'a,



Araştırma örnekleminin sağlandığı okullarda bulunan tüm öğrencilerin gösterdiği ilgi ve samimiyete,

Tez hazırlama sürecinde kendimi yetersiz hissettiğim her an yanımda olmaya çalışan, her aradığımda beni destekleyip iyi hissetmemi sağlayan ve akademik olarak bilgilerini esirgemeyen değerli kız arkadaşım Psk. Dilan ALTUN'a ve sevgili dostlarım Psk. Mustafa ÇETİN, Psk. Gülşah BALTACI, Ecz. Halis ŞEN, Öğrt. Zülküf ERGENOĞLU ve tüm yüksek lisans arkadaşlarıma,

Son olarak, akademik olarak olmasa da benim için en değerli şey olan samimiyete dayalı sevgilerini benden hiçbir zaman esirgemeyen öncelikle annem Ayşe DENİZ'e ve babam Ömer DENİZ'e çok teşekkür ediyorum.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	xi
TABLolar.....	xiii
ŞEKİLLER.....	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv

### BÖLÜM 1

1.GİRİŞ.....	1
--------------	---

### BÖLÜM 2

2. LİTERATÜR.....	4
2.1. Ergenlik Dönemi.....	4
2.1.2. Ergenlik Döneminde Bireyde Meydana Gelen Değişiklikler.....	4
2.1.2.1. Bedensel ve Cinsel Gelişim.....	5
2.1.2.2. Psikolojik Gelişim.....	7
2.1.2.3. Bilişsel Gelişim.....	8
2.1.2.4. Ahlaki Gelişim.....	8
2.1.2.5. Sosyal Gelişim.....	11
2.1.2.6. Duygusal Gelişim.....	12

2.1.2.7. Kişilik Gelişimi .....	13
2.2. Akılcı Olmayan İnançlar .....	14
2.2.1. Akılcı (Rasyonel) İnançlar ve Özellikleri .....	16
2.2.2. Akılcı Olmayan (İrrasyonel) İnançlar ve Özellikleri .....	16
2.2.3. Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikoterapi .....	21
2.2.3.1. A-B-C Kişilik Kuramı .....	21
2.2.4. Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar .....	22
2.2.4.1. Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	22
2.2.4.2. Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	22
2.3. Sosyal Kaygı .....	30
2.3.1. Sosyal Kaygı ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar .....	33
2.3.1.1. Bilişsel Yaklaşım Göre Sosyal Kaygı .....	33
2.3.1.2. Kendilik Sunumu Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı .....	33
2.3.1.3. Davranışçı Yaklaşım Göre Sosyal Kaygı .....	34
2.3.2. Sosyal Kaygının Akılcı Olmayan İnançlarla İlişkisi .....	35
2.3.3. Sosyal Kaygı ile ilgili Araştırmalar .....	37
2.3.3.1. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .....	37
2.3.3.2. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....	38
2.3.4. Sosyal Kaygının Benlik Saygısı ile İlişkisi .....	40
2.4. Benlik Saygısı .....	42
2.4.1. Düşük benlik saygısı .....	46
2.4.2. Yüksek benlik saygısı .....	46
2.4.3 Benlik Saygısı ile ilgili Araştırmalar .....	49
2.4.3.1. Benlik Saygısı ile ilgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar .....	49
2.4.3.2. Benlik Saygısı ile ilgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar .....	52
2.4.4. Ergenlikte benlik saygısı .....	54
2.4.5. Benlik Saygısının Akılcı Olmayan İnançlarla ilişkisi .....	56

### **BÖLÜM 3**

3. AMAÇ VE HİPOTEZLER .....	57
3.1. Amaç .....	57
3.2. Hipotezler .....	57

## BÖLÜM 4

4. YÖNTEM .....	59
4.1. Katılımcılar .....	59
4.1.1. Katılımcı Verilerinin Toplanması .....	59
4.1.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	59
4.2. Veri Toplama Araçları .....	64
4.2.1. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu .....	64
4.2.2. Ergenler için Mantıkdışı İnançlar Ölçeği (EMİÖ).....	64
4.2.3. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ).....	65
4.2.4. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (CSEI) .....	65
4.3. İşlem .....	66
4.4. Veri Analizi .....	67

## BÖLÜM 5

5. BULGULAR .....	68
5.1. Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut, Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	68
5.1.1. Coopersmith Özsaygı, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Dağılımlar .....	69
5.2. Temel Hipotezlerin Sınanması .....	70
5.2.1. Ergenler İçin Mantıkdışı İnançların Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi ..	70
5.3. Betimsel Analizler ve Yan Hipotezlerin Sınanması .....	73
5.3.1. Yaşa Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	74
5.3.2. Cinsiyete Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	75
5.3.3. Annenin Eğitim Durumlarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	75
5.3.4. Babanın Eğitim Durumlarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	76
5.3.5. Kardeş Sayılarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	77
5.3.6. Ailenin Gelir Durumlarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	78

5.3.7. Anne ve Babalarının Birlikte Olma Durumlarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	79
5.3.8. Yaşa Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması.....	80
5.3.9. Cinsiyete Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	81
5.3.10. Annenin Eğitim Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	82
5.3.11. Babanın Eğitim Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	83
5.3.12. Kardeş Sayılarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	85
5.3.13. Ailenin Gelir Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	87
5.3.14. Anne ve Babalarının Birlikte Olma Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	89

## BÖLÜM 6

6. TARTIŞMA .....	91
KAYNAKÇA	
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

## TABLÖLAR

<b>Tablo 1.</b> Cinsiyet, Yaş, Kardeş Sayısı, Ailede Kaçınıc Çocuk Olduklarına İlişkin Dağılımlar .....	61
<b>Tablo 2.</b> Anne/Baba Sağ/Ölü, Öz/Üvey Olma Durumu, Birlikte Olma ve Tekrar Evlenme Durumlarına İlişkin Dağılımlar .....	62
<b>Tablo 3.</b> Anne/Babanın Öğrenim Düzeyi, Ailenin Gelir Düzeyi, Daha Önce Psikiyatrik Tedavi Görme Durumu, Psikiyatrik Tedavide İlaç Kullanma Durumlarına İlişkin Dağılımlar .....	63
<b>Tablo 4.</b> Coopersmith Özsaygı Envanteri, ESKÖ ve Alt Boyut, EMİÖ ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .....	68
<b>Tablo 5.</b> Coopersmith Özsaygı, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Dağılımlar .....	69
<b>Tablo 6.</b> Ergenler İçin Mantıkdışı İnançların Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi .....	70
<b>Tablo 7.</b> Yaşa Göre EMİÖ ve Alt Boyut Puan Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	73
<b>Tablo 8.</b> Cinsiyete Göre EMİÖ ve Alt Boyut Puan Verilerinin Karşılaştırılması ....	74
<b>Tablo 9.</b> Anne Eğitim Seviyesi Durumuna Göre EMİÖ ve Alt Boyut Puan Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	75
<b>Tablo 10.</b> Baba Eğitim Seviyesi Durumuna Göre EMİÖ ve Alt Boyut Puan Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	76
<b>Tablo 11.</b> Kardeş Sayılarına Göre EMİÖ ve Alt Boyut Puan Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	77
<b>Tablo 12.</b> Ailenin Gelir Durumlarına Göre EMİÖ ve Alt Boyut Puan Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	78
<b>Tablo 13.</b> Anne ve Babalarının Birlikte Olma Durumlarına Göre EMİÖ ve Alt Boyut Puan Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	79
<b>Tablo 14.</b> Yaşa Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, ESKÖ ve Alt Boyut Puan Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	80
<b>Tablo 15.</b> Cinsiyete Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, ESKÖ ve Alt Boyut Puan Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	81
<b>Tablo 16.</b> Anne Eğitim Seviyesi Durumuna Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, ESKÖ ve Alt Boyut Puan Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	82

<b>Tablo 17.</b> Baba Eğitim Seviyesi Durumuna Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, ESKÖ ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	84
<b>Tablo 18.</b> Kardeş Sayılarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler ESKÖ ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	86
<b>Tablo 19.</b> Ailenin Gelir Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, ESKÖ ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması .....	88
<b>Tablo 20.</b> Anne ve Babalarının Birlikte Olma Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, ESKÖ ve Alt Boyut Puan Sonuçlarının Karşılaştırılması .....	89



## ŞEKİLLER

**Şekil 1.** Özsaygı ile Mantıkdışı İnançlar Arasındaki Korelatif İlişki..... 72

**Şekil 2.** Sosyal Kaygı ile Mantıkdışı İnançlar Arasındaki Korelatif İlişki..... 72

**Şekil 3.** Sosyal Kaygı ve Özsaygının Birlikte Etkileşiminin Mantıkdışı İnançlar Üzerindeki Ortak Etkisi..... 72



## KISALTMALAR LİSTESİ

- ADDT:** Akılcı Duygusal Davranış Terapi  
**AOİÖ:** Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğini  
**APA:** American Psychological Association  
**CSEI:** Coopersmith Özsaygı Envanteri  
**EMİÖ:** Ergenler İçin Mantık Dışı İnançlar Ölçeği  
**ESKÖ:** Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği  
**GSDKHD:** Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma  
**MEB:** Milli Eğitim Bakanlığı  
**ODK:** Olumsuz Değerlendirilme Korkusu  
**REBT:** Rational Emotive Behavior Therapy  
**SPSS:** Statistical Package For Social Sciences  
**WHO:** World Health Organization  
**YSDKHD:** Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma

# BÖLÜM 1

## 1.GİRİŞ

İnsanlar arasındaki ilişkiler globalleşen dünya ile birlikte hızlı bir değişim göstermektedir. Bu değişimle birlikte bireyler; sosyal, kişisel ve psikolojik durumlar karşısında çözülmesi güç bir düşünce karmaşası ile karşı karşıya gelmektedir. Bu değişim karşısında gösterilen davranışlar, bunların altında yatan düşünceler ve çıkış noktaları kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir. Toplumun, ailelerin ve özellikle ergenlerin beklentileri, bu hızlı dönüşümden etkilenmektedir. Ergenler; sosyal kabul görme, kendilerine yönelik beklentileri karşılama ve kendilerinde gördükleri yeterliliklere göre düşüncelerinde olumsuz bir takım tutum ve davranışlar gösterebilmektedirler. Toplum içinde yarışmaya zorlanan bu ergenler daha rekabetçi bir tutum sergileyebilmekte ve en iyisini yapmalıyım, bana karşı hassas olmalılar ve şartlar iyi olmalı yoksa bu benim için bir felaket olur gibi inançlar geliştirebilmektedirler. Ergenlik döneminde ki bireylerin mantıklı düşünememe, kuruntulu olma ve olaylara katlanamama gibi yönelimlerini toplum ve aile kültürünün de arttırdığı bilinmektedir (Çivitçi, Türküm, Duy ve Hamamcı, 2014).

Toplum kültürüne bağlı bireyler diğer insanlarla iletişim kurma, mutlu olma, düşünme, kendini açıklama, sevme, kendini koruma, büyüme ve kendini gerçekleştirmeye ilişkin eğilime sahiptir. Ayrıca bu bireyler; toleranssız tepkiler göstermeye, düşünmekten kaçınmaya, ertelemeye, yaptıkları hataları sık sık tekrarlamaya, hatasız olmaya, gerçekçi olmayan inançlara, öz kimliğini suçlamaya ve özel becerilerini sergilemekten kaçınmaya yönelik eğilim de gösterirler (Altıntaş, 2006). İnsanların birçoğunun, kendileri için doğru olmayan inançlarla duygusal olarak problemler yaşamaya yönelik eğilimleri vardır. Bahsedilen sebepten dolayı, sağlıklı ruhsal özelliklere sahip olmayı ve bu durumu sürdürmeyi imkânsızlaştırırlar (Corey, 2001; Altıntaş, 2006; Gündüz, 2006). Tüm bu süreçler ise akılcı inançlar ve

akılcı olmayan inançlarla ilişkilendirilir. Akılcı inançlar; daha rahat, gerçeklik ile uyumlu, geçerli, kişinin psikolojik rahatlığını ve belirlediği hedeflere ulaşmasını sağlayan inançlardır. Diğer yandan, akılcı olmayan inançlar ise; katı, gerçeklik ile tutarlı olmayan, mantıkdışı ve bireyi kişisel amaç ve hedeflerinden uzaklaştıran inançlardır (Ağır, 2007).

Akılcı olmayan inançların terapisinde destek olarak kullanılan Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, bilişsel davranışçı terapi modellerinden biridir ve 'Rational Emotive Behavior Therapy(REBT)' olarak bilinir. Bu model, psikolojik problemlere yönelik görüşünü akılcı olmayan inançlar olarak belirtmektedir. Diğer yandan, bireyin öz kimliğine, başka insanlara ve içinde bulunduğu hayata yönelik realitesi olmayan yani akılcı olmayan inançları; anksiyete, depresyon, sinirlilik vs. sağlıksız olan olumsuz duygulara sebep olmaktadır (Bernard 2006; Çivitci 2006a; Davies ve Dryden 2006; Bond 1996). ADDT'nin en fazla odaklandığı olumsuz duygulardan bir tanesi, akılcı olmayan inançların neden olduğu sosyal kaygı durumudur. Akılcı olmayan inançlar kavramı, ADDT'nin kuramsal görüşlerine ve uygulamalarına dayanarak kişilerde psikolojik problemlere sebep olan 'çarpıtılmış' düşünceler ve inançlar olarak açıklanmaktadır(Çivitci, 2006a). Bu bilgiden yola çıkarak insanın karşılaştığı bir durum karşısında hoş olmayan duygular içinde olmasının sebebi durumun kendisi olmayıp, aksine insanın o duruma yönelik mantıklı ya da rasyonel olmayan inançları ve düşünceleri oluşturmasıdır.

Literatüre bakıldığında akılcı olmayan inançların ruh sağlığını etkilediğini gösteren araştırmalara rastlamanın yanı sıra, özellikle benlik saygısı (Daly ve Burton, 1983; Greiler, 1975; McLennan, 1987; Cramer, 2009; Hamarta ve ark., 2009; Yılmaz ve Duy, 2013) ve sosyal kaygı düzeyi(Weisani ve ark., 2014; Davison ve Zighelboim, 1987) ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi ayrı ayrı inceleyen çalışmalara rastlanırken, sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında gerçekleştirilen ilişkiye de odaklanarak, bu iki değişkenin akılcı olmayan inançlar üzerindeki olası ortak etkilerini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, akılcı olmayan inançların ortaokul öğrencilerindeki, benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisini analiz etmektir. Araştırmada ayrıca akılcı olmayan inanç düzeylerinin cinsiyet ve yaş gibi

sosyodemografik değişkenler ile ilişkisi ve değişkenlere göre nasıl farklılaştığı incelenecektir. Buna bağlı olarak bu çalışmayla birlikte ergenlerin akılcı olmayan inançları ile benlik saygısı ve sosyal anksiyete düzeyleri arasında gerçekleştirilen olası ilişkinin belirlenmesi, bu inançların etkilediği duygusal, bilişsel ve davranışsal bozuklukların anlaşılması ve söz konusu problemlerin fark edilmesine yardımcı olmak hedeflenmektedir.

Bu hedefler doğrultusunda kurgulanan bu araştırmanın ilk adımında ergenlik dönemi özetlenecek ve hemen ardından söz konusu dönemin sosyal kaygı ve benlik saygısı ile birlikte akılcı olmayan inançlarla olan ilişkisine değinilecektir.



## BÖLÜM 2

### 2.LİTERATÜR

#### 2.1.Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi Stanley Hall tarafından, ilk olarak 1904’de ayrı bir evre olarak ele alınmıştır. Ergen; Latince’de büyümek, olgunlaşmak anlamına gelen ve ‘adolescent’ kelimesinin Türkçede karşılığı olup, hızlı ve sürekli gelişim evresindeki bireye verilen addır (Tatoğlu, 2006). Bu dönem fiziksel ve duygusal süreçler ile oluşum gösteren, cinsel ve psikososyal açıdan gelişim göstermek ile başlayan ve bireylerin bağımsızlıklarını kazandığı ve ne zaman tamamlanacağı belirli olmayan kronolojik bir dönem olarak açıklanmaktadır. Ayrıca bu dönemde hızlı bir şekilde fiziksel, psikolojik ve sosyal değişiklikler ortaya çıkar(Ceylan, 2013).

Ergenlik; bilişsel, sosyo-duygusal ve biyolojik değişimleri içeren çocukluk ile yetişkinlik dönemi arasındaki geçiş süreci olarak tanımlanmaktadır (Santrock, 2012). Ergenliğin yaş aralığı kültürel ve tarihsel koşullara göre değişiklik göstermesine rağmen ortalama olarak 11-12 yaşlarında başlayıp 20 yaşlarına kadar sürmektedir (Sayar ve Dinç, 2008). Yaklaşık 11-14 yaşlarını kapsayan dönem olan ilk ergenlik dönemi, fiziksel ve hormonal değişikliklerle birlikte; kaygı, utangaçlık, yalnızlık, suçluluk, depresyon, öfke gibi olumsuz duyguların da yoğun olarak ortaya çıktığı bir gelişim dönemidir (Egbochuku ve ark., 2008; Çivitci, 2006; Sevim, 2005; Ay ve ark., 2004).

#### 2.1.1. Ergenlik Döneminde Bireyde Meydana Gelen Değişiklikler

Ergenlik dönemi, fiziksel ve duygusal süreçlerin sebep olduğu cinsel ve psikososyal gelişim ile başlayan ve bireylerin sosyal becerilerini, benlik duygusunu ve bağımsız bir kimlik kazanmasıyla sona eren bir dönem olarak bilinmektedir(Suner, 2000; Derman, 2008). Ergenlik dönemi; pek çok yeniliğin olduğu, yetişkinlik

dönemine geçiş sırasında gelişim görevlerinin olduğu, bireyin bağımsızlık mücadelesi verdiği, zorlu bir yaşam dönemi olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, fiziksel ve psikososyal olarak, hızlı ve ani değişimlerin yaşandığı ve kişilik özelliklerinin büyük bir kısmının olduğu dönem olması nedeniyle de, gelişimsel açıdan çok önemli bir dönem olarak görülmektedir. Ergen bireyler kendilerinde fark ettikleri değişimlerin ve beklentilerin oluşturduğu problemleri ego gücüyle yenip, bir kişilik bütünlüğüne ulaşması ve bu bütünlük içerisinde bütün çelişkileri uzlaştırması gerekmektedir. Ergenliğin ilk yıllarında bu çalkantılar görülmektedir(Kılıçcı, 2000).

Cerit (2007)'e göre ergenlik döneminde ergen bireylerde gözlemlenen değişim süreçlerinin belli başlı özellikler taşıdığı fark edilmektedir. Cerit'in belirlediği bu özellikler aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Uyum göstermekten kaçınma, zor beğenme ve ani tepkiler gösterme,
- Duygularda dengesizlik hali ve derslere olan istekte azalma,
- Başkaları tarafından kendisine tanınan hakları yetersiz bulma,
- Ebeveynlerinin uyarılarına karşı çıkma,
- Düzensiz ve dikkatsiz olma,
- Sürekliliği olmayan heveslere ilginin artması örneğin; giyime karşı özentide artma,
- Sırların ilişkilerinde büyük önem taşıması örneğin; akranlarıyla sürekli sırlarını paylaşabileceği gizli görüşmeler sağlama,
- Merak ettikleri yeni şeylere karşı arayış içinde olma,
- Özgürlüklerine düşkün olma örneğin; evden kopma ve dışarıya yönelme

#### **2.1.1.1. Bedensel ve Cinsel Gelişim**

Bireylerde erinliğin başlangıcı, etkileşim içinde olan genetik ve çevresel faktörlerce belirlenir ve böylece erinlik dönemi cinsiyete ve kişiden kişiye göre farklılık gösterebilmektedir. Kızlarda fiziksel değişiklikler erkeklerden iki yıl kadar önce başlamakta, büyüme ve cinsel olgunlaşma bir iki yıl erken tamamlanmaktadır(Özbay ve Öztürk, 1996). Erinlik dönemindeki bireyin vücut kısmında, cinsel organlar ve üreme sistemi gelişmektedir. Diğer yandan, her iki cins de fiziksel ve cinsel olgunlaşmalarını yaklaşık 18-20 yaşlarında tamamlamaktadır(Gander ve Gardiner, 2001; Kulaksızoğlu, 2001).

Fiziksel değişimler, ergenlerde görülen psikolojik ve sosyal değişikliğin başlatıcısı ve düzenleyicisi olduğu için büyük öneme sahip olduğu bilinmektedir. Cinsiyet farklılığıyla birlikte cinsel organlarda değişiklikler ilk ergenlik döneminde gerçekteştiği ve ergen bireyin fiziğinin bazı bölgelerinde boy ve yapıyı değiştiren hızlı değişiklikler olduğu saptanmıştır. Bu değişimler erkeklerde penis ve testislerin büyüdüğünü, rengi önce kırmızı sonra da koyulaştığı görülmüştür. Ayrıca erkek ergenlerde bıyık ve sakallar belirginleşmeye ve kas dokusunda büyüme başlar. Kızlarda ise göğüslerin büyüdüğü, göğüs uçlarının genişlediği ve vücutlarında yağ dokusunda artma olduğu gözlemlenmiştir. Kızlarda göğüsler ve kalçalar genişleyip büyürken erkeklerde omuzların genişlediği görülür. Ergenlerin fiziğinde ilk olarak büyüme kol ve bacaklardan başladığı gözlemlenmiş ve yüz bölgesinde önce burun ve çenenin büyüdüğü saptanmıştır. Ayrıca cinsiyet farklılığı olmadan kasıklarda ve koltuk altlarında kıllanma, tüylerde kalınlaşma ve koyulaşma olduğu gözlemlenmiştir (Aşık, 2006; Dinçel, 2006; Kulaksızıoğlu, 2008; Yavuzer, 2010).

Ergenlerin Bedenlerinde meydana gelen önemli değişiklikler devam ederken, bir yanda da fiziki görünumün çekici ve toplumun ideallerine uygun olması isteği ortaya çıkmaktadır. Ergenlik döneminde kişi nasıl görüldüğüne ve başkalarının nasıl değerlendirildiğine büyük önem vermektedir. Bu nedenle ergenlerin ilgileri fiziki görünumlerine yoğunlaşmaktadır (Oktan ve şahin, 2010). Başkalarının bakış açısına göre kendilerini değerlendiren ergenlerin kimi zaman fiziksel problemlerini bilincinde büyüterek, bu problemleri olumsuz düşünceler yığına dönüştürebiliyor. Bu dönemde beden imajı; çekicilik, denge, güven ve cinsiyet rolü ile ilişkilidir. Fiziksel çekiciliğin ergenin olumlu benlik algısına, yüksek benlik saygısına sahip olmasını ve yüksek bir toplumsal kabul içinde olmasını sağladığı ileri sürülmektedir (Çelen, 2007; Yazgan ve ark., 2005). Ergenlik döneminde beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişki yapılan araştırmalar sonucu ortaya konmaktadır. Olumlu beden imajına sahip ergenlerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu belirtilmektedir (Koç, 2004; Seifert ve Hoffnung, 1991; Suner, 2000).

Fiziksel görünumünden memnun olan ergen bireyin, sahip olduğu vücut imgesi ile olmasını istediği ideal vücut imgesi birbirine yaklařtıķa, özgüven düzeyleri de buna bağlı olarak artmaktadır. Yapılan araştırmalar, ergenlerin fiziksel görünuşlerini beğenmeleri, beden imgeleri ile özgüven ve benlik saygısı arasında anlamlı ilişkiler

olduğunu göstermektedir (Akın ve diğ., 1992; Drenfield, 2003; Alşan, 2005; Oktan ve diğ., 2010).

### **2.1.1.2. Psikolojik Gelişim**

Ergenlik, insan gelişiminde, çocukluk ve yetişkinlik yılları arasında yer alan, bu dönemdeki gelişimin her alanında önemli değişimlerin yaşandığı bir geçiş dönemi olarak bilinmektedir. Ergenlik dönemi bugün tartışılmakla birlikte uzun yıllar “fırtınalı ve stresli” bir dönem olarak tanımlanmıştır (Karademir, 2002).

Bütün psikososyal gelişme dönemleri içinde ergenlik, en ciddi değişmelerin, davranışlarda en çarpıcı bocalamaların yer aldığı dönemdir. Ergenlik dönemi, bireylerin aynı anda kendilerini farklı duygulara sahip olduklarını hissettikleri ve yeni deneyimler edindikleri bir dönemdir. Bu dönemde ergenler kendilerini ailenin dışında güçlü ilişkilere ihtiyacı olduğunu hissederek bazı duygusal süreçlerden geçerler (Çankaya, 2007).

Ergenlik döneminde bireylerde bazı sorunlar ortaya çıkabilir. Bu sorunlar psikolojik olarak bağımsız bir yapı kazanabilme, yol gösterecek yeni değerler keşfetme ve özümseme olarak bilinir. Yaşamın anlamını ve amacını sorgulayan ergenler, yeni arayışlar içine girerek herkese karşı bağımsız bir kişi olma ve topluma ayak uyduran bir üye olmayı düşüncelerinde bağdaştırabilmektedir. Ergen bireylerin yaşadığı bazı sorunlar yaşadıkları dönemde ön plana çıkan ve dikkati çeken özelliklerdir: Akademik başarısızlıklar, ebeveyn çatışması ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde yaşanan problemler olarak bilinir (Koçak, 2008).

Ergenler genellikle belli olan duygu, tutum ve düşünce içerisinde durumlara karşı bir davranış sergilemektedirler. Bu döneminin genel özelliklerine bakılırsa; duygusal taşkınlık, duygusal coşku, kolay etkilenme, hızlı kurulan ve bitirilen ilişkiler, toplum içinde sivrilme, sınırları aşma, rol sahibi olma ve ilgi çekme şeklinde özetlenebilmektedir (Yavuzer, 2009).

Cinsiyete göre ergenlik dönemi, fiziksel değişim ile birlikte incelendiğinde psikolojik problemlerin farklılık gösterdiği bilinmektedir. Gelişimi geciken kız ve erkek ergenlerin, fiziksel olarak yaşlılarından geride kalmaları bazı problemlere sebep olabilmektedir: kendilerini olumsuz yönde farklı, güçsüz ve yeterli



olamadıklarını algılayarak özgüvenleri zarar görmekte ve olumsuz yönde benlik saygısına sahip olabilmektedirler. Erken büyümenin erkek ergenlerde ruh sağlığı açısından olumlu etkileri bulunduğu ileri sürülmektedir. Erken gelişen erkek ergen bireyin çevresi tarafından kolayca benimsendiği ve kendine olan güveninin yüksek olduğu düşünülmektedir. Erken gelişen kız ergenlerde ise erkeklerde olduğu gibi olumlu benlik kavramı oluşmaktadır. Ancak kendilerinden beklenen sorumluluk ve görevler nedeniyle bazı olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir: Akranlarına göre daha düşük benlik saygısı, daha yüksek depresyon, kaygı ve yeme bozuklukları görülebileceği düşünülmektedir (Akboy, 2000; Derman, 2008; Yörükoğlu, 1993).

### **2.1.1.3. Bilişsel Gelişim**

Ergenlik dönemi içinde gerçekleşen ve büyük bir öneme sahip olan bilişsel gelişim sürecinde önemli değişiklikler meydana gelmektedir. Bu dönem Piaget'e göre zihinsel gelişim dönemleri açısından incelendiğinde ergenler somut işlemler döneminden soyut işlemler dönemine geçmektedir. Ergenlik, düşünme sistemi açısından düş kurma çağı, kuram geliştirme dönemi, olasılıkları görme dönemi olarak nitelendirilmektedir. Olaylara farklı yönlerden bakabilme yeteneği kazanmaları ve farklı olasılıkları düşünebilmeleri ergenlere düşünme esnekliği sağlamaktadır (Suner, 2000).

Ergen bireyler dünyanın kendi etrafında döndüğünü düşünerek çevresindekilerin ilgi odağı olma yönünde çabaları vardır. Hayali seyirci kavramında ergenin yarattığı bir seyirci kitlesi vardır ve kendiyi çok fazla ilgilendiği için sürekli olarak başkalarının onu gözlediklerini ve onun hakkında konuştuklarını sanmakta ve bu düşsel seyirciye göre tepkide bulunmaktadır. Bu kavram ergenin kendi davranışlarının herkesin ilgi odağında olduğuna ilişkin inancı olarak da tanımlanmaktadır. Kısaca, ergen sanki spot ışıklarının altındadır ve herkes onu izlemektedir (Dinçel, 2006). Vartanian'a (2000) göre ergen birey, benmerkezcilik nedeniyle kendini yaranmaz, incinmez olarak görmektedir. Kişisel efsane, bireyin kendini eşsiz, ulaşılmaz bulması ve her şeyin üstesinden gelebileceğine inanması anlamına gelmektedir.

Bilişsel gelişim sürecinde ergen bireylerde görülen başkaları tarafından değerlendirilme düşüncesi bazı durumların daha fazla önemsenmesine sebep

olabilmektedir. Bu aşırı önemseme durumu ergenlerin dış görünüşüne ve dış dünyanın kendisiyle ilgili yorumlarına yöneliktir. Ergenler, içinde bulunduğu dönem itibariyle daha fazla sosyal ortamda bulunup daha fazla kişiyle iletişim içine girmeye başlamaktadırlar. Bu sosyal çevre ergende reddedilme, beğenilmeme, eleştirilme ve alay edilme gibi durumlara karşı korkusunu da beraberinde getirebilmektedir. Böylece ergenin sosyal ortamlarda kaygısı doğal olarak artmakta ve sosyal ortamlardan kaçınmaya başladığı gözlemlenmesi ve gerçekleşmesi beklenmektedir (Çakır, 2010).

Ergenlik dönemindeki birey, dünyanın onun etrafında döndüğünü ve herkes tarafından odak noktası olduğunu algılar. Bu bireyler, yetişkinliğe erişmiş insanlarda bulunan soyut düşünceler gibi özelliklere sahip olur. Ayrıca zihinden işlem yapma ve yeni fikirler üretme gibi zihinsel beceriler kazanırlar (Alisinanoğlu, 2002). Bu becerilere sahip ergen bireyler duygu ve düşüncelerini paylaşmaktan kaçınarak ailesi tarafından anlaşılmayacağını düşünürler. Ebeveynlerine karşı bağımsızlığını ilan eden ergen birey bir yetişkin kadar yaşının büyüdüğünü düşünerek yapmak istediklerinde bağımsız olma yolunda ayrıcalıklarının artırılması gerektiğini düşünmektedir. Ailesinden kopmasını sağlayacak bağımsız olma isteği arttıkça problemler baş gösterecektir. Örneğin; ailenin bu bireylerin sorumsuzluklarına karşı baskıcı tutumu çatışma ortamının oluşmasına sebep olabilmektedir (Dalkılıç, 2006).

#### **2.1.1.4. Ahlaki Gelişim**

Ergenlik döneminde, ergen bireyler ayrıntılı cevaplar yerine geçiştirme yöntemiyle kısa cevaplar vererek paylaşmak istemedikleri bilgileri gizlemeye çalışırlar. Bu sebeple birçok ergen gizliliği koruyabilmek için ara sıra yalana başvurarak ahlaki bir süreçten geçerler. Bu dönemde çocukluk ve yetişkinlik arasında kalan birey, kimliğini oluşturmaya çalışırken bazı özelliklere sahip olmak ister. Bu özellikler; akranlarıyla olumlu ilişkiler kurabilme, toplumdaki yerini alma, fiziksel özelliklerini fark edip kabullenme, duygusal bağımsızlık isteme, davranışlarını ahlaki değerlere göre belirleme, toplumda sorumluluk ve başarıya isteği ve fiziğini iyi hissedeceği şekilde kullanma gibi eğilimler içerir (Kılıç, 2007).

Ergenlik döneminde sağlıklı bir benlik saygısına ve sosyal iletişime sahip bireyler ahlaki kurallarda daha doğru yaklaşımlar sergileyebilecekleri

düşünülmektedir. Bu dönem toplumsal değerlerin, bireyin hayatını nasıl algıladığının, yaşantılarda edinilen tecrübelerle birlikte gelişen inanç ve alışkanlar için önemi çok fazla olan bir dönemdir. Bu dönemle birlikte benliğini oluşturma, bedende oluşan farklılaşmayı kabul etme, yeteneklerini ortaya çıkarma, ebeveynlerden bağımsız olma, ahlaki değerler kazanma, topluma faydalı olma gibi özellikler ve beklentiler sergilenir. Bu sebeple sağlıklı benlik saygısı oluşturmak ve sosyal ortamda yaşanan kaygıyla başa çıkabilmek ergen için çok büyük önem taşımaktadır (Ünüvar, 2003).

Ergenler ahlaki gelişimleri için her yaşta ebeveynlerine ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle anne-baba rolü ergenlik döneminde önemli bir etkiye sahiptir. Ebeveynlerin ergen çocuklarıyla olan ilişkisinde; sahip oldukları kültürel değerler, ilişki durumları, ergen çocuklarından beklentileri, kardeş sayısı ve ergen çocuğun mizacı gibi özelliklerin etkili olduğu saptanmıştır (Aydoğmuş, 2001; Uzuner, 2003). Yaşanan kültürel farklılıklar ergenlerin ahlaki gelişimlerinde önemli bir etki gösterdiği ve ailenin bu durum üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin; Türk toplumunun sahip olduğu kültür, aileye karşı bir sorumluluğun ve bağlılığın olması gerektiğini dayatır. Bu sebeple bağımsız ve özerk davranışlar sergileyen ergenler toplumda kabul görmeyebilirler (Özbay ve diğ., 1991).

#### **2.1.1.5. Sosyal Gelişim**

Ergenlik döneminde bireyin kendisini, içinde yaşadığı topluma ait hissetmesi bu dönem açısından önemli bir gelişim görevi olarak kabul görmektedir (Lee ve Robbins, 1995). Ayrıca ergenin sosyal kabul duygusunun oluşumunda kendisini toplumun anlamlı bir parçası olarak kabul etmesi veya görmesi kritik bir role sahiptir (Lee ve Robbins, 1998). Ergen bireyler, kendilerini toplumun bir parçası olarak görme ve değerli olduğuna ilişkin algılara sahip olma durumu için yüksek düzeyde sosyal aidiyet duygusuna sahip olmaları beklenir (Adler, 1956). Nitekim bireyin toplum içinde uygun davranışlarda bulunmasını sağlamak için sosyal ilişkiler bireye sosyal kazanımlarda bulunmasını gerektirir (Cohen ve Wills, 1985). Ancak düşük düzeyde sosyal kabul duygusuna sahip bireyler sosyal hayata katılmak için şiddete yönelim, zorba davranışlar, madde bağımlılığın oluşumu gibi yanlış yollara yönelebilir. Bu bireyler düşük düzeyde öz saygı, yüksek düzeyde kaygı ve depresyon belirtileri gösterebilir (Adler, 1956; Lee ve Robbins, 1998). Diğer bir ifadeyle,

yüksek düzeyde sosyal aidiyet duygusuna sahip bireylerin kendilerine ilişkin algıları olumluysen, düşük düzeyde sosyal aidiyet duygusuna sahip bireylerin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik belirtiler yaşadığı ve sosyal aidiyet yoksunluğunu gidermek amacıyla problemlili davranışlar gösterdiği bilinmektedir. Aidiyet duygusu oluşumunun son basamağı sosyal bağlılık olarak bilinmektedir (Lee ve Robbins, 1998).

Erinlik döneminde, arkadaş grupları sosyalleşme üzerinde etkili olduğu ve yakın ilişkiler kurmanın, farklı sosyal ortamlar arayışının ve romantik bağların önemli bir etkisi vardır. Bu bağlamda araştırmacılar ergenlik döneminde etkisi artmaya başlayan akran ve arkadaş ilişkilerinin bireyin sosyal bağlılığı üzerinde büyük bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir (Eccles, 1999; McDaniel, 2014; Rubin ve diğerleri, 2005). Ergenin arkadaşlık veya akran ilişkileri sosyal bağları güçlendirme, sosyal etkileşim alanlarını genişletme ve negatif duygulanımlara karşı koruma gibi işlevlere sahiptir (Erkan-Atik ve diğ., 2014; Vitaro ve diğ., 2011). Sosyal bağlılık ergenleri riskli davranışlara karşı korumakla birlikte, ergenlerin psikolojik sağlığını iyileştirici işlevlere de sahiptir (Yugo ve Davidson, 2007). Bu bağlamda sosyal bağlılığın iyimserlik üzerinden psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini ve duygusal iyi oluşu güçlendiren bir faktör olduğunu söyleyebiliriz.

Çocuk ile ebeveyn arasında daha önce kurulmuş olan dengeler, ergenlik dönemine girildiğinde değişmeye başlamaktadır. Çocuk artık evde herhangi biri yerine bir birey olarak görülmeyi istemektedir. Anne baba ise çocuklarında ortaya çıkan fiziksel, bilişsel ve psikolojik değişikliklere uyum sağlama konusunda zorlanmakta ve ergenin verdiği tepkiler karşısında huzursuz olmaktadır. Anne baba ve ergen arasında bu uyumsuzluğun sebep olduğu anlaşmazlıklar ortaya çıkabilmektedir. Ancak ergenin ebeveynlerinden ayrılması, bağımsızlığını çoğaltarak bireyselliğini kazanması ve gelişim olarak sorumluluklarını yerine getirebilmesi için ebeveynlerin önemli rolleri bulunmaktadır (Özatça, 2009).

Ergenin bireyselleşmesi ve topluma dahil olması üzerinde aile yapısının ve sağlıklı bir ilişki kurma yolunda ailenin etkisinin önemli olduğu düşünülmektedir. Anne ile babanın birbiriyle olan ilişkisinin sağlıklı olması çocuğun güven duygusunu arttırırken anne baba arasındaki sağlıklı ilişki çocuğun psikolojik dengesinde problemler oluşmasına sebep olmakta ve bununla birlikte aile, arkadaş ve okul

ortamındaki ilişkilerinin olumsuz etkilenmesine etki edeceği vurgulanmaktadır. Demokratik bir ev ortamı ergeni olumlu yönde etkileyerek bireyin kendi sorumluluğunu üstlenmesi ve karar vermesini onaylar. Ayrıca bu tip aileler, belli düzeyde disiplin uygulayarak dengeli ve yol gösterici bir ortam sağlamaktadır. Bu koşullarda yaşayan ergenler kendine güvenen, benlik saygısı yüksek, mutlu ve sosyal ilişkileri olumlu bir şekilde yürütebilen bireyler olmaktadır. Diğer taraftan tutarsız, sorumsuz, aşırı tutucu, otoriter tutuma sahip ebeveynler ergen bireyi olumsuz yönlendirmekte ve etkilemektedir. Böylece bu anne ve babalar çocuklarının güvensiz, benlik saygısı düşük, kaygılı ve sosyal ilişkilerde yetersiz bir birey olarak yetişmesine neden oldukları vurgulanmaktadır (Avcı, 2006; Yazgan ve ark., 2005).

#### **2.1.1.6. Duygusal Gelişim**

Ergenlik döneminde duygusal anlamda da önemli değişimler meydana gelmektedir. Ergenlerin yaşlarının değişmesiyle, çevresel koşullar ve etkenler de değişir. Böylece bireylerin sahip olduğu duygular ve duyguların gösterilme şekilleri bu duruma bağlı olarak değiştiği saptanmıştır. İnsanın doğumundan ergenlik dönemine kadar olan dönem ile ergenlik dönemi arasında duygusal açıdan belirgin farklar vardır. Bu farklar arasında en belirgin olanı çocukluk döneminde sinir, öfke ve neşeli olma gibi duygular daha açıklayıcı olurken, ergenlikte bu duygular gizlenme yönünde daha fazla çaba gösterilir. Bu döneme baktığımızda genel olarak kızların erkeklerden daha önce duygusal olgunluğa sahip olduğu bilinmektedir (Kulaksızoğlu, 2006). Ergenlik dönemine gelindiğinde, sorun çıkarmayan bir çocuk yerine bazı değişimlere maruz kalarak ergenlikte sorunlar çıkarabilir: tedirgin, zor beğenen ve ani tepkiler sergileyen bir birey karşımıza çıkar. Ayrıca aniden sevilen birey birden üzüldüğü, öfkelenildiği, birçok durumda sorun çıkardığı gibi duygusal problemler ortaya çıkar.

Ergenlik dönemindeki duygusal gelişim esnasında ergenlerin duygularında meydana gelen değişiklikler şu şekilde sıralanabilir: Duyguların yoğunluğu ve tutarsızlığı, romantik ilişkiler, utangaçlık, hayallerde artış, huzursuzluk hali, tek başına vakit geçirme isteği, akademik olarak isteksizlik hali ve ani heyecan durumu (Kulaksızoğlu, 2006). Nitekim bu durumları yaşayan ergenlerin psikolojik yönden sağlıklı birey olabilmesi için belirtilen bu duyguların doğru bir şekilde yaşaması ve yönlendirilmesi gerekir. Öz güven duygusunun, psikolojik olarak bir ergenin ihtiyacı

olan en önemli duygu olduğunu ve birçok problemini aşmasında yardımcı olabileceğini söyleyebiliriz.

Ergenler anne-babadan ayrı yaşama ve bağımsız olmayı isterken aynı zamanda ebeveynlerine karşı bağımlılık duygularını birlikte yaşamaktadırlar. Ergendeki özerklik duygusu ebeveyni ile artan anlaşmazlıklarını gösterirken; ebeveyne karşı devam eden sıkı bağlanma olması da aralarında ki ilişkinin sürdüğünü göstermektedir (Bee ve Boyd, 2009). Ebeveynin ergenlikten daha önceki dönemlerde çocuğuyla sağlıklı bir ilişki kurması çocuğun ergenlik döneminde sosyal gelişimini ve başarısının artmasını sağlamaktadır (Arı, 2002).

#### **2.1.1.7. Kişilik Gelişimi**

Kimlik karışıklığı Erikson'un kullandığı bir terim olmuştur. Erikson'un psikososyal gelişim kuramının beşinci evresi olan "Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası" ergenlik dönemini ele almaktadır. Bu dönemin en önemli sorunu ergenin kimlik kazanması ya da bunun üstesinden gelemese rol karmaşasının içinde olmasıdır. Ergenlik döneminde kimlik karmaşası büyük bir öneme sahiptir ve bu karmaşa tehlikelerle doludur. Bu karmaşada ergenlerin kendilerini belirli roller ve hedefler karşısında yetersiz ve tanımlanmamış bireyler olarak algıladıkları öne sürülmektedir (Eryüksel, 1987). Ergenlik döneminde bireyin kötü çocukluk döneminden geçmiş olması ya da güç sosyal koşullar içinde olması, ergenin kişisel bir kimlik duygusu geliştirmesini engellediği düşünülmektedir. Bu durumda ergenlik dönemindeki birey belli bir ölçüde rol karışıklığı duygusu göstermektedir. Ergen, kim olduğunu nereye kime ait olduğunu bilememe duygusu içinde olacaktır. Bu karışıklığın suçlu genç bireylerde sıklıkla görülen bir belirti olduğu düşünülmektedir. Kimlik karmaşası ergende aşırı taşkınlık, sosyallikten uzak davranışlar, ruhsal problem, hatta şizofreniye benzer belirtilere sebep olabilmektedir (Öztürk, 2002).

Çocukluk döneminde ruhsal ve cinsel problemler yaşayan bazı ergenler gerçek kimliklerini bulmada zorluk yaşayabilirler. Bu durum ergenlerde kaygıya, ciddi yıkımlara ve bazen öz benlik denetimini yitirmesine sebep olabilir (Kulaksızoğlu, 2006).

Kimi ergenler de ebeveynlere ve topluma aşırı karşı gelme şeklinde oluşuna ters kimlik geliştirebilmektedir (Oflazoğlu, 2000). Ergen bireyler yaşadıkları ergenlik döneminde, kimlik kompleksi ile kimlik oluşturma arasındaki çatışmayı çözmek durumundadır (Burger, 2006). Bu dönemi başarıyla tamamlayan ergen, biyolojik, psikolojik ve toplumsal olgunluğa ulaşmış, yetişkin olma yolunda kendine bir yer bularak tutarlı bir cinsel kimliğe, mesleki hayata ve ideolojik dünya görüşüne giriş yaptığı söylenmektedir (Gündoğdu ve Zeren, 2004).

Young'a (2006) göre ergenlerin kendilerine zarar verici tutumları üzerinde biyolojik, sosyal ya da toplumsal olaylardan öte, ergenin kişisel eleştirilerinin daha fazla etkisi vardır. Akademik yetersizliklerinden dolayı ergenler yetişkinlere göre hayatın gerçekleri karşısında yanlış çıkarımlar daha fazla yaparlar. Bu sebeple ergen bireyler, aşırı bir duyarlılıkla davranarak başarılı olmadıklarında her şeyin sonu gibi düşünmeye, taleplerini zorunluluğa sokmaya ve zor durumlarla karşılaştıklarında çözümü imkânsız olarak algılamaya ve akılcı olmayan düşüncelere daha fazla yatkın olurlar (Bernard ve Joyce, 1991). Tüm bu veriler değerlendirildiğinde, kişilik gelişimi üzerinde de anlamlı etkileri olduğu bilinen akılcı olmayan inançlar, kavramsal olarak bir sonraki bölümde ele alınacak ve tüm detaylarıyla incelenecektir.

## **2.2. Akılcı Olmayan İnançlar**

Ergenlik döneminde başlayan soyut düşünceler, bireylerde akılcı olmayan düşüncelere karşı yatkınlığı etkilediği, Kaplan (2000) tarafından saptanmaktadır (Akt., Vernon, 2006). Ayrıca, bu bireyler akılcı olmayan inançlarını fark edememekle birlikte bunları akılcı inançlarla değiştirebilecek bilişsel yetkinliğe sahip olmama durumu, Bernard ve Joyce'a (1984) tarafından saptanmaktadır (Akt., DiGiuseppe ve Bernard, 2006). Bu inançlarla birlikte ergenlerin gündelik hayatta karşılaştığı problemlerin üstesinden gelebilmek için gerekli özsaygısı yok ise bu durumdan olumsuz etkilenebilecek ve akılcı olmayan inançların oluşması ile sorunların daha fazla artma ihtimalini ortaya çıkaracaktır.

Akılcı olmayan inançlar, ergenlik dönemini yaşayan bireylerin psikolojik durumlarını olumsuz yönde etkileyebileceği bilinmektedir (Ellis, 1973). Bu dönemde akılcı olmayan inançlar olumsuz duygulara yol açmakla birlikte bireylerin psikolojik

sağlığını da etkilemektedir. Örnek olarak; akranlarımla isteklerine göre davranmalıyım, mutsuzluğumun sebebi anne-babamın hatalı davranışlarıdır, eleştirilmeye kapalıyım, başkalarının yanında ve sosyal ortamlarda bulunurken mükemmel görünmeliyim, beğenilmeme durumu korkunçtur gibi birçok psikolojik olarak sağlıklarını etkileyecek akılcı olmayan inançlarla karşılaşabilirler (Thompson ve Rudolph, 2000). Vernon'a (1999) göre ergenlerde görülen suçluluk, kaygı ve öfke gibi bazı olumsuz duygular, hormonal ve fiziksel değişimlerden etkilenerek duygusal patlamalara sebep olmaktadır. Ayrıca bu bireylerin rahatsız edildikleri durumlarda abartılı bir şekilde karşı gelme tutumu sergilerler. Kendilerine zarar verici davranışlarda bulunma girişimlerinin yanı sıra mantıklı, dengeli, işbirlikçi ve gerçekçi bir şekilde de olumlu davranışlar sergileyebilirler (Ellis, 1979).

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (Rational Emotive Behavior Therapy - REBT), bir kişilik kuramı ve psikoterapi yöntemi olarak Albert Ellis tarafından 1955'te "Akılcı Terapi" (Rational Therapy) adıyla geliştirilmiştir. Bu terapi, 1961'de "Akılcı-Duygusal Terapi ve 1993'te günümüzde kullanılan "Akılcı Duygusal Davranış Terapisi" (ADDT) olarak adını almıştır (Ellis, 1995a). ADDT, psikolojik olarak sorunlu olan bireylerin bazı yapısal eksiklikleri üzerinde durur. İnsan kendi bilişsel, duygusal ve davranış biçimlerini değiştirmeye dair yeteneklere sahiptir. Ellis'e göre insanlarda çarpık düşünme yatkınlığı dünyaya gelmeleriyle başlar (Ellis, 1973). Akılcı bilişlerinde bireyler kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olabilecek birtakım düşünceler bulundurmaktadırlar. Akılcı olmayan inançlar kavramında düşüncelerin işlevsel olmayan ve yanlı düşünme biçimleri olup dogmatik öğeler içerdiği ve test edilmeden gerçekliğinin onaylanmaması gerektiği vurgulanmıştır. Ellis'e göre akılcı olmayan inançlar, kişisel yıkım, duygusal problemler, bireyin bedeninde bitkinlik gibi sonuçlar doğurabilir (Ortaçkale, 2008).

Albert Ellis (1962) tarafından geliştirilen, Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, çarpıtılmış inançların bireyde psikolojik problemler oluşturabileceği düşüncesiyle kuramsal görüşlerini ve uygulamalarını dayandırdığı "akılcı olmayan inançlar" kavramı üzerinde durmuştur. Bu duruma göre, kişinin yaşadığı bir olay karşısında problem oluşturan olumsuz duygularla karşılaşmasının nedeni yaşadıklarının kendisi değil; bireyin o duruma ilişkin akılcı ya da gerçekçi olmayan görüşü, inançları ve düşünceleridir (Bond ve Dryden, 1996; Ellis, 2000). Bilişsel çarpıtmaların,



mantıkdışı inançların, akılcı olmayan inançların ve olumsuz otomatik düşüncelerin kavramsal olarak benzerlik gösterdikleri ve benzer içeriğe sahip oldukları bilinmektedir (Çivitci, 2009).

Bireyler, biyolojik yatkınlıkları sebebiyle sahip oldukları akılcı olmayan inançlarla değerlendirme yapmaya eğilimleri vardır. Ayrıca bu duruma çevresel faktörlerin eklenmesiyle bazı insanlarda daha fazla görüldüğü bilinmektedir. Aile, toplum ve içinde yaşanan kültür tarafından aktarılan; akılcı olmayan düşünme eğilimleri, kendini yıkma alışkanlıkları, ayrıntıcılıkları ve hoşgörüsüzlüğü bireyleri olumsuz olarak etkiler ve bu durum genellikle erken çocukluk yıllarında oluşur (Ellis, 2000; Çivitci, 2009; Altıntaş, 2006).

Akılcı olmayan inançlar, bireylerin yaşamında yer alan önemli kişilerden öğrenilerek ve sonradan kendileri tarafından geliştirilerek ortaya çıkar. Bu inançlar, kişiler tarafından sürekli tekrarlanarak kalıcı bir duruma gelir. Ayrıca bu inançların sürekli tekrar edilmesinin etkisi, ilk öğrenme durumundan daha fazla olduğu ve böylece bireylerin hayatlarında daha kalıcı bir hal aldığı bilinmektedir (Corey, 2005).

### **2.2.1. Akılcı (Rasyonel) İnançlar ve Özellikleri**

Akılcı inançlar, bireyin psikolojik olarak iyi hissetmesini sağlayan ve bu bireylerin oluşturdukları hedeflere ulaşmasını destekleyen esnek ve gerçeklik ile tutarlı inançlardır (Ağır, 2007). Ellis'e göre akılcı inançlar, mantıklı davranmak, mutlu olmak ve yaşamak için seçilen ve amaçlara götüren düşünce ve seçenekleri kapsamaktadır. Rasyonel inançlar, bireyin duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlarında etkili tutumlar sergilemesine ve amaçlarına sağlıklı bir şekilde ulaşmasına destek olur. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi kullanılarak psikolojik rahatsızlıklara sebep olan akılcı olmayan inançlar alternatifleri olan akılcı inançlar ile yer değiştirebilir. Akılcı inançlar dört maddeden oluşmaktadır (Dryden ve Neenan, 2004):

- Bireylerin taleplerine karşı mutlak - değişmez olmayan tercihler: Bu tercihler, bireyin olmasını istediği şeyleri talepkar olmadan nasıl elde edebileceğine ilişkin esnek düşüncelerdir. Ayrıca bu tercihlerle birlikte kendisine, başkalarına ve yaşam koşullarına yönelik düşünceler geliştirilebilir. Örneğin;

‘İyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok’, ‘Bana iyi davranmanı isterim ama böyle davranmak zorunda değilsin’ ve ‘Dürüst ve adil bir yaşam olmasını çok isterim ama ne yazık ki yaşamın istediğim biçimde olması gerekmiyor’.

- Bir durumu felaketleştiren düşüncelerin yerine felaketleştirici olmayan düşüncelerin kullanılmasıdır. Örneğin, “Bana karşı güzel yaklaşmanı beklerim ama bu şekilde yaklaşmak zorunda değilsin. Bana güzel yaklaşmadığın an bu gerçekten kötü bir durumdur, ama korkunç değildir”; “Dürüst ve adil bir hayat olmasını çok isterim ama maalesef hayatın beklediğim gibi olması gerekmiyor. Eğer hayat adaletsiz olursa bu çok kötü bir durumdur, ama dünyanın sonu değildir”.
- Bireylerin engellenmesine karşı düşük tahammülün yerine yüksek tahammülü yansıtan inançlar oluşturulur. Örneğin, “doğru yapmayı arzularım ama doğru yapmak gibi bir zorunluluğum yok. Doğru yapamadığımda bunu kabullenmek zordur, ama bu duruma katlanabilirim”; “Bana karşı güzel yaklaşmanı beklerim ama bu şekilde yaklaşmak zorunda değilsin. Bana karşı güzel yaklaşmadığında bu duruma tahammül etmek gerçekten zordur, ama buna katlanabilirim ve bu şekilde bir tutum göstermek benim için değerlidir”.
- Bireylerin değerini azaltacağı inançlara karşı kabul edici inançlar geliştirilir. Bu inançlar, mutlak-değişmez olmayan tercihler başarı göstermediğinde bu tercihlerden türetilen aşırı olmayan düşüncelerdir. Örneğin, “Güzel yapmayı arzularım ama güzel yapmak gibi bir zorunluluğum yok. Güzel yapamamış olmam başarısız olduğumu göstermez, hata yapabilir bir kişi olduğumu gösterir”; “Bana karşı güzel yaklaşmanı beklerim ama böyle yaklaşmak zorunda değilsin. Bana karşı güzel yaklaşmamış olman senin kötü bir insan olduğunu göstermez, bana karşı kötü davranan hata yapabilir bir kişi olduğunu gösterir”.

### **2.2.2. Akılcı Olmayan (İrrasyonel) İnançlar ve Özellikleri**

Akılcı olmayan inançlar, insanın psikolojik sağlığını olumsuz etkileyerek kişisel amaçlardan uzaklaştıra katı, gerçeklik ile bağlantısız, mantık dışı inançlardır (Ağır, 2007). Ellis’e göre mantıksız düşünceler, insanların mutluluğunu ve yaşama

dair amaçlarına ulaşmayı engelleyen ve karışıklık oluşturan düşünceleri kapsamaktadır.

Akılcı olmayan inançlar asıl olay ve durumlara dayanmamakla birlikte mutlak ve dogmatik oldukları için kesinliğe ve tartışmaya yer vermezler. Böylece bu inançlar, uygun olmayan sonuçlara yani geçerliliği olmayan beklentilere sebep olarak gerçekleşir, sürekli abartılır ve aşırı genelleme yapılıır. Ayrıca depresyon, öfke, kaygı gibi sağlıksız olumsuz duygulara yol açarak duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçların işlevselliğinin yitirilmesine sebep olur (Wilde, 1992). Kendisiyle, başkalarıyla ve dış dünyayla ilgili akılcı olmayan taleplerde bulunurlar (Dryden ve Neenan, 2004). Bu inançlara sahip bireyler, ihtiyaçlarına yönelik seçimlerinde kesin ve zorunluluğu yansıtan ifadeler kullanırlar. Bu ifadeler akılcı olmayan üç tutuma sebep olmaktadır: Felaketleştirme (durumu olması gerektiğinden daha kötü karşılama ve sonuçlarını abartma), tahammülsüzlük (bireyin istemediği bir durumla karşılaştığında ya da karşılaşma ihtimali olduğunda bu durum karşısında hiç iyi olamayacağı inancı) ve kınama-suçlama (bireyin başarısızlıkla karşılaştığında kendini ve başkalarını haksız bir şekilde eleştirmesi ve yaşadığı dünyayı çok kötü ve yaşanmaz bir yer olarak algılaması) tutumlarıyla karşılaşılabilir (Dryden ve Ellis, 1988).

Akılcı olmayan inançları tekrarlanan bir alışkanlık olarak yıllar boyunca karşımızda görmekteyiz (Ortaçkale, 2008). Bu inançlar aşağıdaki gibi ilk olarak 11 madde şeklinde belirlenmiştir (Ellis, 1962; Ellis, 1973; Corey, 2001; Dryden ve Ellis, 1988):

- “Toplum içinde herkes tarafından sevilmeli ve onaylanmalıyım”. Ulaşılması mümkün olmayan bu düşünce akılcılıktan uzaktır. Kişiler başka insanlar tarafından sevilme ve beğenilmek istemekle birlikte, akılcı biri bu duruma ulaşmak için ilgi ve isteklerinden vazgeçmez. Eğer kişi bu düşüncesine yönelik çok fazla çaba gösterirse kendine zarar vermeye başlar.
- “Kendimi değerli görebilmem için, mükemmel derecede başarılı, yeterli ve yetenekli olmalıyım”. Bu düşünceye sahip insanlar, kendilerini başarısız ve küçük görmeye yol açtığı gibi psikosomatik problemlere de sebep olabilir. Akılcı düşünen kişi, başka insanlara göre en iyisini, en mükemmelini yapmak yerine, kendisi için iyi olanı yapmaya yönelir.

- “Bazı insanlar kötü ve yanlış düşüncelere sahiptir ve bu nedenle suçlanmayı ve cezayı hak ederler”. Doğru ve yanlışın kesin bir standardı olmadığı için böyle bir düşünce akılcı (Rasyonel) değildir. Her insan zaman zaman hatalar yapar ve bunun sonucunda insanları aşağılayıp suçlamak daha kötü duygulara yol açabilir. Akılcı kişi, hatalar karşısında kendini ve diğerlerini suçlamak yerine, davranışını düzeltmeye ve geliştirmeye çalışır. Bir hata yüzünden suçlandığında ya da ayıplandığında kendini değersiz hissetmez.
- “Olaylar, istediğim gibi kontrolümde gelişmezse bu korkunç bir durumdur”. Her insan yaşamın değişik aşamalarında engellenmelerle karşılaşabilir. Karşılaşılan her engelin sonucunda duygusal rahatsızlıklar geliştirmek gerekmez. Akılcı insan, hoş olmayan durumları farklı tanımlar ve sonuçları korkunç felaket gibi abartılı yorumlarla değerlendirmez; çünkü bilir ki, verilen olumsuz tepkiler sonucu değiştirmez.
- “Duygusal probleme çoğunlukla dış etkenler sebep olur. Kişilerin fonksiyonel olmayan duygu ve davranışlarını artırma ya da azaltma becerisi yoktur”. Kişi, kendi dışında ortaya çıkan olaylar sonucunda üzülebilir ama tepkilerini değiştirebilme kabiliyeti de vardır. Akılcı düşünen birey, duygusal durumunun çevresinin etkilediği olaylardan öte içsel bakış açısı veya yorumlamadan kaynaklandığını bilir ve ona göre davranır.
- “Tehlikeli ve korku verici şeyler üzerinde sürekli olarak kafa yormalı, kaygılanmalı ve bu tür şeylerin tekrarlanabilirliği konusunda zihnimi meşgul etmeliyim”. Ortaya çıkabilecek tehlikeli olaylar hakkında tetikte beklemek daha fazla kaygıya sebep olmakla birlikte akılcı olmayan bir düşünceyi ortaya çıkarır.
- “Yaşamdaki bazı zorluklar ve sorumluluklarla yüzleşmektense, onlardan kaçınmak daha kolaydır”. Ortaya çıkan farklı problemlerden kaçınmak, kişinin kendine duyduğu güveninin azalmasına ve tatmin duygularının olumsuz etkilenmesine sebep olabilir. Akılcı düşünen birey, problem ve sorumlulukların üzerine giderek, gerçek olanı olduğu gibi yorumlayıp mücadele etmeyi daha mantıklı bulur.
- “İnsan başkalarına bağımlıdır ve kendisinden güçlü, güvенеbileceği insanlara ihtiyacı vardır”. İnsanlarda aşırı bağımlılık düzeyi, bireysel davranmaya ve kendini ifade etme gücüne engel olacağından başarısızlığı ve

güvensizliği ortaya çıkarır. Akılcı düşünebilen insan, gerek duyduğunda başka insanlardan yardım alması gerektiğini bilir, ancak bunu yaparken bireyselliğini de unutmaz.

- “Kişinin bugünkü davranışlarının belirleyicisi geçmiş yaşantısıdır”. Geçmişte yaşanan olaylar hayatımızı güçlü bir şekilde etkileyen şey/durum, benzer etkilerini ileride yaşayacağımız hayatımızda da gösterir. Akılcı düşünebilen kişi, geçmişin üzerine giderek ve öğrendiklerini analiz ederek şu andaki olumsuz davranışlarını değiştirme ile mücadele eder.
- “Kişi, başkalarının sorunlarına ve rahatsızlıklarına üzülmalıdır”. Başka insanların hayatlarını kontrol etme gücümüzün yoksunluğundan dolayı yapabileceğimiz bir şey yoktur. Başka insanlar üzülürken onların probleminin çözülmesine yardımcı olmak; eğer durumda farklılık olmuyorsa olduğu gibi kabul etmek daha akılcı bir davranış olacaktır.
- “İnsan problemlerinin değişmez, kesin ve mükemmel çözümleri vardır. Eğer bunlar ortaya çıkarılamazsa sonuç felaket olur”. Böyle bir çözüm bulmanın imkânı olmadığı için sonuç başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Diğer bir deyişle, mükemmel çözüm arama girişimleri daha zayıf çözümlere yol açacaktır (Kılıçarslan, 2009).

Ellis tarafından belirlenen bu 11 akılcı olmayan inanç, sonraki yıllarda gruplarına göre ayrılarak yine Ellis (1979) tarafından üç grupta toplanmıştır:

- Başarı Talebi: “Yetenekli, yeterli ve başarılı olmalıyım ve yaşamımdaki tüm önemli insanların takdirini kazanmalıyım. Eğer böyle olmazsa, bu korkunç bir durumdur. Başarısız olmaya tahammül edemem. Yeterli olmadığım ve başkalarının takdirini kazanamadığım zaman ben işe yaramaz bir kişiyimdir”. İnsanlar bu akılcı olmayan inançla birlikte kendilerini yetersiz, değersiz, kaygılı, depresif hissetme gibi olumsuz duygulara sahip olurlar.
- Saygı Talebi: “Diğer insanlar bana karşı nazik, dürüst ve uygun bir biçimde davranmalı; böyle davranmazlarsa bu korkunç bir durumdur. Bana böyle çirkin davranmalarına tahammül edemem ve bana bu biçimde davrananlar kötü ve değersiz insanlardır”. Bahsedilen akılcı olmayan inanç kişilerde; kızgınlık, suçluluk, kıskançlık, düşmanlık vb. duygular daha sık görülür.

- **Rahatlık Talebi:** “Hayatımda bulunan olanaklarım oldukça düzenli ve mükemmel olmalı. İsteklerim, çok fazla zorluklara uğramadan kolay bir şekilde ve acilen gerçekleştirilmeli. Yaşadığım şartlar böyle olmazsa, bu durum korkunçtur. Rahatsız edilmeye, müdahale edilmeye sabır gösteremem. Hayatımda gerçekleşen durumlar olması gerektiği şekilde gelişmediğinde hayat pek yaşamaya değer değildir”. Bahsedilen akılcı olmayan inanç kişilerde; öfke, kendine acıma ve depresyon duygularını daha yoğun hissetmeye sebep olur.

### **2.2.3. Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikoterapi**

Akılcı olmayan inançlar için Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (Rational Emotive Behavior Therapy - REBT), bir kişilik kuramı ve psikoterapi yöntemi olarak Albert Ellis tarafından geliştirilmiştir (Ellis, 1995). Bu terapi yönteminin en önemlilerinden biri olarak ABC kişilik kuramı modellenmesi bilinmekte ve bir sonraki bölümde bu model tüm ayrıntılarıyla birlikte açıklanmaktadır.

#### **2.2.3.1 A-B-C Kişilik Kuramı**

ABC modeli, ADDT(Akılcı Duygucu Davranışsal Terapi)’nin içinde bulunan ve terapötik ortamda kullanılan bir terapi şeklidir. Ellis’e ait olan ABC modeli akılcı olmayan inançlar üzerinde çalışabilen bir terapi yöntemidir. ABC modeli, duygusal rahatsızlıkların bireylerin olaylara geliştirdikleri bakış açılarından kaynaklandığını ve genel olarak rahatsızlıkların ortaya çıkışını göstermektedir. Birey A noktasında; düşünce, duygu ve davranışlarını tetikleyen bir olayla karşılaşırken, B’ de bu olaya dair dogmatik ya da mantık dışı olabilecek, ispatlanmayan düşünce modellerine sahip olabilmektedir. C noktasında ise yıpratıcı ve yoğun duygu ve davranışları harekete geçmektedir (Ellis, Akt. Paker).

Kişilerin bilişsel olarak gösterdiği birçok sağlıksız duygu ve davranışlar vardır. ABC modelinin amacı, B’de ki hatalı düşünce oluşumunun faydalı olmadığıyla yüzleştirerek, E noktasında daha fonksiyonel ve real düşünce sistemlerini bilince sokmaktır. Son basamak olan F noktasında ise birey iyileşmenin ölçütü olan sağlıklı duygu ve davranışlara ulaşmaktadır (Ellis, Akt. Paker).

Bireyin çevresinde olan pek çok olay bireyin algılarını olumlu veya olumsuz olarak etkilemektedir. Etkileyen olaylara “activating” denilmektedir. Bireyin olaylardan etkilenişi “belief” (inançlar) olarak karşımıza çıkmaktadır ve sonrasında da bireyde davranışsal ve duygusal anlamda oluşan sonuçlar, bu sonuçları ortaya çıkaran nedenlere bağlı olduğunu açıklamaktadır. Akılcı duygusal yaklaşıma göre ise duygu ve davranışlar inançların etkisiyle ortaya çıkmaktadır (Ortaçkale, 2008).

#### **2.2.4. Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yurtiçi ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

##### **2.2.4.1. Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Türküm (1996) tarafından yapılan deneysel niteliğe sahip araştırmada, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı yürütülen grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma türleri hakkında bilgileri ile bilişsel çarpıtma ve iletişim becerileri üzerindeki etkisini incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmalarını azaltmada ve bu bilişsel çarpıtmaları tanıma-teşhis etme becerilerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca bu etkinin 40 günün sonunda devam ettiği saptanmıştır. bu araştırmada uygulanan yöntemin öğrencilerin iletişim becerilerini arttırma yönünde herhangi bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir.

Türküm (2003), 204 üniversite öğrencisinin katılımıyla Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğini (AOİÖ) geliştirme ve kısaltma çalışmasını sürdürmüştür. Bu araştırmada veri toplama araçları olarak Sınav Kaygısı Envanteri, Beck Depresyon Envanteri, Fonksiyonel Olmayan Tutum Ölçeği araçları kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, 29 maddeden oluşan AOİÖ analizleri sonucunda düşük faktör yüklerine sahip olan maddeler çıkarılarak 15 maddeden oluşan AOİÖ-K olarak belirlenmiştir.

Koç (1997) tarafından yapılan araştırmada, akılcı-duygusal davranışçı terapinin üniversite öğrencilerinin kendini kabul düzeyleri üzerindeki etkisini incelenmiştir. Sonuç olarak akılcı-duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı bireysel ve grupla psikolojik danışmanın öğrencilerin kendini kabul düzeylerini artırdığı saptanmıştır.

Yurtal-Dinç (1999) tarafından 560 öğrencinin katılımıyla yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarına bakılmıştır. Bu araştırmanın sonucuna göre, kız ve erkek öğrenciler arasında ‘suçlama eğilimi’ boyutunda anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır. Ayrıca kız öğrencilerde suçlama eğilimi erkeklere göre daha az olduğu saptanmıştır.

Yurtal-Dinç (1999), yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançların farklı değişkenlere göre incelendiği görülmektedir. Bu değişkenler ebeveyn tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi ve yerleşke olarak belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonunda bazı sonuçlar elde edilmiştir: Katılımcıların akılcı olmayan inançlara ilişkin toplam puan ortalamaları ve yüksek beklentiler alt ölçeği puan ortalamaları demokratik ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip olan gruplar arasında otoriter tutuma sahip olanlar lehine 0.05 düzeyinde sonuç ortaya çıkmıştır. Yüksek beklentiler olarak bilinen akılcı olmayan inanç alt ölçeği puanlarının otoriter ebeveyn tutumuna göre “çaresizlik” alt ölçeği puanlarının ise koruyucu-istekçi ve otoriter ebeveyn tutumunda daha yüksek çıktığı saptanmıştır. Bir başka sonuca göre, akılcı olmayan inançlardan suçlama eğilimi, kızlarda erkeklere göre anlamlı düzeyde daha az olduğu orta çıkmıştır. Sosyal Bilimler Fakültesi’nde okuyan öğrencilerin ‘onay ihtiyacı’ fen bilimlerinde okuyan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Son olarak öğrencilerin sınıf düzeyi ve yerleşim birimine bakıldığında akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Bilge, Arslan ve Doğan (2000), sığınma evinde yaptıkları çalışma 33 kadının katılımıyla gerçekleşmiştir. Yapılan bu çalışmada sosyo-demografik bilgileri benzerlik gösteren katılımcıların; problem çözme becerileri, akılcı olmayan düşünceleri, sürekli içe yönelik-dışa yönelik kızgınlık ve kızgınlığın kontrolü, umut ve saygı düzeyleri arasında karşılaştırma yapılmıştır. Bu araştırmanın sonucuna baktığımızda; şiddete maruz kalan katılımcıların sürekli ve dışa donuk kızgınlıklarının diğer grubun kızgınlıklarına göre anlamlı olarak düşük çıktığı, diğer değişkenlere göre ise katılımcılar arasında önemli bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

Bilge ve Arslan (2000) yaptıkları araştırmayı 767 üniversite öğrencisi ile birlikte sürdürmüşlerdir. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklılaştığında problem çözme becerilerinin bazı



değişkenler açısından farklılık taşıyıp taşımadığını öğrenmektir. Bu Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların ailelerinin aylık geliri ile algıladıkları akademik başarı yükseldikçe, öğrenim gördükleri bölümden hoşnutlukları arttıkça ve yerleşim birimi değişkeninde de akılcı olmayan düşünce düzeyleri düştükçe problem çözme becerilerini daha olumlu değerlendirdikleri ortaya çıkmıştır. Son olarak akılcı olmayan düşünce düzeylerinin farklılığı ile cinsiyet, yaş, okulun yanı sıra çalışılan bir işin bulunması ve akademik açıdan yıl kaybı olması değişkenleri açısından anlamlı bir fark olduğu saptanamamıştır.

Hamamcı (2002) tarafından yapılan deneysel araştırmanın amacı, bilişsel davranışçı yaklaşım ile bütünleştirilmiş psiko-drama uygulamasının üniversite öğrencilerinin ilişkilerindeki bilişsel çarpıtmaları ve olumsuz temel inançları üzerindeki etkisini araştırmaktır. Yapılan bu araştırmanın bulguları doğrultusunda, deneysel işlemin, öğrencilerin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve gerçekçi olmayan ilişki tahmini alt boyutlarındaki bilişsel çarpıtmalarını ve Temel İnançlar Ölçeği'nin yetersizlik alt boyutu dışındaki bağımlılık, mükemmeliyetçilik ve güvensizlik alt boyutlarındaki olumsuz temel inançlarını anlamlı olarak azalttığı saptanmıştır.

Altıntaş (2006), 395 lise öğrencisinin katılımıyla birlikte yaptığı araştırmanın amacı, ergen bireylerin kişiler arası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiye bakmaktır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında, katılımcıların iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca bu ergenlerin cinsiyet değişkeni bulgularında, kız öğrencilerin akılcı olmayan inanç düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak ebeveynlerin eğitim durumuna bakıldığında, annenin eğitim durumuyla akılcı olmayan inançlara sahip olma durumu arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki varken babanın eğitimi durumuyla olan ilişkide bir farklılık bulunamamıştır.

Demir (2003) tarafından yapılan araştırmanın amacı, bazı değişkenler kullanılarak denetim odakları farklı üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının incelenmesidir. İnceleme sonucunda, katılımcıların cinsiyet, fakülte ve sınıf düzeyi ile denetim odağı değişkenlerine göre akılcı olmayan inançların toplam puanları, duygusal sorumsuzluk, suçlama eğilimi, bağımlı olma, aşırı kaygı, çaresizlik, mükemmeliyetçilik alt ölçekleri puanları üzerinde ortak etkisi anlamlı bir

sonuç elde edilememiştir. Ancak, cinsiyet ile denetim odağının akılcı olmayan inançlar onay ihtiyacı ve yüksek beklentiler alt ölçek puanlarının ortak etkisinin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Çivitçi (2006) tarafından yürütülen araştırmanın amacı, ilk ergenlik döneminde bulunan öğrencilerin cinsiyetlerine göre akılcı olmayan inançları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu araştırmanın inceleme sonucunda, sürekli kaygı puanları ile Ergenler için Mantıkdışı İnançlar Ölçeği toplam puan ve başarı talebi, rahatlık talebi ve saygı talebi alt ölçekleri puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca kızlarda sürekli kaygı ile saygı talebi ve başarı talebi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, erkeklerde sürekli kaygı ile başarı talebi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak, toplam grup ile kız ve erkeklerde sadece rahatlık talebi değişkeninin sürekli kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Çivitçi (2006a) tarafından 51 ilköğretim 7. sınıf öğrencisiyle yapılan çalışmada, akılcı duygusal eğitimin bu öğrencilerin akılcı olmayan inanç, sürekli kaygı ve mantıklı karar verme düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, Akılcı Duygusal Eğitim Programı öğrencilerin akılcı olmayan inanç düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüş ve bu etki üç aylık izleme dönemi boyunca sürmüştür. Ayrıca, uygulanan bu eğitim programının öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerini azaltmada ve mantıklı karar verme düzeylerini arttırmada etkisinin olmadığı saptanmıştır.

Çivitçi (2006b), 6.7.8 sınıf öğrencilerinden oluşan ergen öğrencilerin katılımıyla araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın amacı, akılcı olmayan inançları sosyo-demografik değişkenlere göre incelemektir. Yapılan araştırmanın sonucuna göre, katılımcılarda sınıf düzeyine göre akılcı olmayan inançlar açısından bir fark bulunmazken, anne ve babanın eğitim düzeyi düştükçe çocuklarının akılcı olmayan inançlarının ve başarı taleplerinin arttığı gözlemlenmiştir. Araştırmada kullanılan 'Ergenler için Mantıkdışı İnançlar Ölçeği' ne göre, başarı talebi alt ölçek puanları arasında öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark bulunurken; toplam puan ile rahatlık talebi ve saygı talebi alt ölçek puanlarında ise cinsiyet açısından bir fark oluşmadığını saptanmıştır.

Gündüz (2006), öğretmen katılımcılarıyla birlikte yaptığı araştırmada, kişisel ve mesleki değişkenler çerçevesinde katılımcılarda akılcı olmayan inançları ele almıştır. Araştırmanın sonucunda, akılcı olmayan inançlara sahip olma düzeyinin öğretmenlerin kişisel ve mesleki özelliklerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı gözlemlenmiştir.

Kılıçaslan (2009) tarafından yapılan araştırmada, katılımcı olarak ilköğretim 7 ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 955 ergen bireylerin akılcı olmayan inançları ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu Araştırmanın bulgularına göre, tüm grupta saldırganlık puanları ile EMİÖ toplam puan ve üç alt ölçek (Başarı Talebi, Rahatlık Talebi ve Saygı Talebi) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca kızların saldırganlık düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde daha az olduğu saptanmıştır. Katılımcıların saldırganlık puanları ebeveyn eğitim düzeyi, ailelerinin gelir düzeyi ve kardeş sayılarına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Son olarak araştırmanın regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında, rahatlık ve başarı talebi alt ölçeklerinden elde edilen puanların öğrencilerin saldırganlık düzeylerini, saygı talebi alt ölçek puanlarına oranla daha anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2009) tarafından 601 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptıkları araştırmada, bireyde bulunan benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu inceleme sonucunda, katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışlarının arttığını gözlemlemişlerdir. Ayrıca katılımcıların akılcı olmayan inanç düzeyleri düştükçe problem odaklı başa çıkma davranışlarının da arttığı saptanmıştır. Son olarak çıkan araştırmanın sonucunda, katılımcıların karşılaştığı stres durumları ile başa çıkmada sahip oldukları akılcı olmayan inançların olumsuz; benlik saygılarının da olumlu bir etkiye sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Yılmaz ve Duy (2013) yaptıkları araştırmayı 27 kız üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmanın amacı, Psikoeğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın inceleme sonucunda, kullanılan psikoeğitim programının deney grubunda bulunan katılımcıların benlik saygısını yükseltmede ve akılcı

olmayan inançlarını azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca üç ay sonra alınan izleme ölçümlerinde bu etkinin benlik saygısı bağlamında devam ettiği görülürken akılcı olmayan inançlar bağlamında devam etmediği saptanmıştır.

Boyacıoğlu (2010) tarafından yapılan araştırma, 557 ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın amacı, öğrencilerin akılcı olmayan inançları ile sınav kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmaktır. Araştırmanın bulgularına göre, katılımcıların akılcı olmayan inançları ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Böylece katılımcıların akılcı olmayan inanç düzeyleri yükseldikçe sınav kaygısı düzeylerinin de yükseldiği sonucuna varılmıştır.

#### **2.2.4.2. Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Nelson (1977), 156 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürüttüğü araştırmada, akılcı olmayan inançların ve alt ölçeklerinin depresyonun önemi ile ilgili olduğu hipotezini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, korelasyon analizleri depresyonun yüksek beklentilerle, aşırı kaygıyla, çaresizlik ve akılcı olmayan inançlar toplam puanı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca cinsiyet farklılığına bakılarak kız-erkek öğrenciler arasında düşük düzeyde cinsiyet farklılıkları olduğu gözlemlenmiştir.

Ray ve Bak (1980) tarafından 60 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan araştırmada, akılcı olmayan inançlar ve akılcı davranış arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu araştırmanın bulguları sonucunda, iki test arasında anlamlı ve negatif korelasyon olduğu ve testin birinde akılcı olmayan inanca sahip olanlar diğer testte daha az akılcı davranışlar sergilediği saptanmıştır.

Lohr ve Rea (1981) yaptıkları çalışmayı toplam 92 katılımcı ile birlikte yürütmüşlerdir. Katılımcıların toplum önünde konuşma korkusu ve akılcı olmayan inançların ilişkisini incelemişlerdir. Bu araştırmanın bulgularına bakıldığında, akılcı olmayan inançları düzeltmek için yapılan terapiler toplum önünde konuşma korkusunu azaltmada başarılı olduğu görülmüş ve akılcı olmayan inançların konuşma korkusuna sebep olduğu hipotezi doğruladığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca akılcı

olmayan inançlardan sadece biri olan onaylanma ihtiyacı toplum önünde konuşma korkusuyla pozitif ilişki gösterdiği saptanmıştır.

Daly ve Burton (1983) tarafından toplam 251 üniversite öğrencinin katılımıyla yapılan araştırmada, katılımcıların akılcı olmayan inançlarıyla özsaygılarının psiko-sosyal yapısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, analiz sonuçlarında akılcı olmayan inançlar ve özsaygı arasında anlamlı negatif korelasyon olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte düşük özsaygının belirlenmesinde 4 spesifik akılcı olmayan inancın(onaylanma ihtiyacı, yüksek beklentiler, aşırı kaygı ve problemlerden kaçınma) yararlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Akılcı olmayan inançlar ile iletişim kurma endişesi arasındaki ilişki Ambler ve Elkins (1985) tarafından incelenmiştir. Toplam 67 katılımcıyla araştırma yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre, akılcı olmayan inançlar ile iletişim kurma endişesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Üniversite 114 kız öğrencisinin katılımıyla Cash (1984) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların akılcı olmayan inançlar, denetim odağı, başarı ve başarısızlıkta bilişsel yapı, kişiler arası girişkenlik ve depresyon arasındaki ilişkilerine bakılmıştır. Yapılan bu araştırmanın bulgularına bakıldığında, akılcı olmayan inançlar ölçeğinin toplam puanı, diğer dört değişkenin her biriyle önemli korelasyon gösterdiği ve önemli bir şekilde akılcı olmayan inançlara sahip öğrencilerin daha fazla dışsal denetim odağına sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Son olarak katılımcıların sonuçlarına göre, daha az sosyal girişkenliği ifade ettikleri ve daha fazla depresyon gösterdikleri saptanmış ve başarı ve başarısızlıkla ilgili olarak daha az iyimser bilişsel tutumu sergilemişlerdir.

Akılcı olmayan inançlarla depresyon ve özsaygının ortak ilişkisinin araştırıldığı McLennan (1987) tarafından yapılan çalışmaya toplam 280 öğrenci ve öğrenci olmayan bireyler katılım sergilemiştir. Yapılan bu araştırmanın bulgularının sonuçlarına göre, akılcı olmayan inançlardan 6 tanesi (onaylanma ihtiyacı, yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemlerden kaçma ve çaresizlik) düşük özsaygı ve depresyonla ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca bağımlılık ve suçlama eğilimi ile ilişki olduğu yönünde bir sonuç ortaya çıkmamıştır.

Malouf, Schutte ve McClelland 'in (1992) tarafından yapılan araştırmanın amacı, akılcı olmayan inançlar ile durumluk kaygı arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Bu araştırmanın bulgularının sonucunda, öğrencilerin akılcı olmayan inançları ile durumluk kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin varlığı saptanmıştır. Bununla birlikte akılcı olmayan inançların özellikle yüksek stres koşullarında ortaya çıkabilecek olan durumluk kaygının önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Araştırmada toplam 153 üniversite öğrencileri üzerinde akılcı olmayan inançlar ve mesleki kararsızlık arasındaki ilişki Stead ve diğerleri (1993) tarafından incelenmiştir. Yapılan bu araştırmanın bulguları sonucunda, katılımcılarda mesleki kararsızlığın kişiliğin özsaygı ve değerlilik boyutlarıyla ilişkili olduğu saptanmış ama meslek seçme ile ilgili bir ilişkisi olduğuna dair bir bulgu ortaya çıkmamıştır.

Araştırmada 195 üniversite öğrencisi üzerinde akademik ödevleri geciktirme ve akılcı olmayan düşünceler Bridges ve Roig (1997) tarafından incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda, akılcı olmayan inançlar ölçeğinin alt boyutlarından “problemden kaçınma” ile akademik ödev ve görevlerin ertelenmesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmada toplam 480 üniversite öğrencisi üzerinde akılcı olmayan inançlar ve stres arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Amutio ve Smith (2008) tarafından inceleme yapılmıştır. Yapılan bu araştırmanın bulguları sonucunda, stres ve akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Daha açık bir şekilde söylenecek olursa, üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inanç puanları yükseldikçe stres seviyelerinin de yükseldiği saptanmıştır.

Lise öğrencileri üzerinde akılcı olmayan inançlar ile sosyal, duygusal, eğitimsel uyumları arasındaki ilişki Hamidi ve Hosseini (2010) tarafından araştırılmıştır. Yapılan bu araştırma sonucuna göre, bu değişkenler arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Daha açık bir ifadeyle, katılımcıların genel, sosyal, duygusal ve eğitimsel uyumları azaldıkça akılcı olmayan inanç puanlarının yükseldiği ortaya çıkmıştır.

Araştırmada toplam 500 Ürdünlü üniversite öğrencileri üzerinde akılcı olmayan inançlar ile özgüven arasındaki ilişki Salameh (2010) tarafından incelenmiştir. Bu Araştırmanın sonucunda, akılcı olmayan inançların kendine güven duygusuna zarar verici bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Daha açık bir ifadeyle, kendine güveni yüksek olan bireylerin, akılcı olmayan inançlarının daha az olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte akılcı olmayan inançlarla cinsiyet ve sınıf düzeyi arasındaki farklara da bakılmıştır: erkeklerin kızlara göre akılcı olmayan inançları daha çabuk kabul ettikleri ve üniversite birinci sınıfta okuyan katılımcıların, dördüncü sınıftaki öğrencilere göre akıldışı inançlarının daha yüksek olduğu yönünde bulgular saptanmıştır.

### **2. 3.Sosyal Kaygı**

İnsanların yaşantılarını gerektiğinden fazla etkileyip korku veren kaygı duygusu, davranışları etkileyerek uyumsuzluk oluşturur ve öğrenci bireylerde sürekli görülebilir (Erözkan, 2004). Sosyal kaygı, kaygı duygularından biri olmakla birlikte kişilerin diğeri insanların önünde performans sergilemesine ya da sosyal durumlar karşısında aşırı kaygı ve korkulara kapılmasına sebep olmaktadır. Ayrıca bir topluluğa karşı konuşma yaparken yoğun korku duymak sosyal kaygının en yaygın biçimi olarak ortaya çıkmaktadır ( Morris, 2002). Sosyal kaygının insanlarda görülen bazı belirtileri şu şekilde açıklanabilir: ilk defa tanıştıkları insanlarla iletişim kurarken zorluk yaşama, topluluk karşısında konuşmaktan kaçınma, üst düzey kişilerle konuşmada sıkıntı yaşama, başka insanların görüşlerine boyun eğici davranışlar sergileme (Leahy ve Holland, 2009).

Leahy ve Holland (2009) tarafından yapılan çalışmaya göre sosyal kaygı insanlarda 11 ile 15 yaş arası başlangıç gösterdiği hatta 10 yaş öncesinde bile tanı konulabildiği bilinmektedir. Ergenlik döneminde bireyler kendileriyle ilgili yargılar oluşturmakla birlikte kendilerini keşfetmektedirler. Bireylerin sosyal ortamda duydukları kaygı keşfetme süreciyle birlikte kendisi için mükemmel koşullar istemesi, ebeveynlerinin beklenti düzeyleri, kendisine karşı oluşan güven eksikliği gibi durumlara karşı kaygıya sebep olabilir (Hamarta, 2009). Kimlik kazanımı için ergenlik döneminde ergen birey bazı sosyal gruplara ihtiyacı olabilmektedir (Van Zalk ve Kerr, 2011). Ancak bazı ergen bireylerin içinde buldukları sosyal kaygı sebebiyle, sosyal gruplara katılmasını güç bir hale getirmektedir. Ayrıca sosyal kaygı

yaşayan bu bireyler yaşadıkları olumsuz durumu kontrol etmek amacıyla olumsuz başa çıkma davranışları gösterebilirler (Beidel ve Turner, 1998). Sosyalleşme sürecinde ergen için çevresi tarafından kabul görmek önemlidir. Ergenlik döneminde bireylerin toplumun oluşturduğu uyulması gereken kuralları öğrenip sağlıklı ve uyumlu bir şekilde bu kurallara karşı doğru bir davranış sergilemesi beklenmektedir (Temel ve Aksoy, 2001).

Sosyal kaygı, başkalarının da bulunduğu sosyal ortamlardan korkma ve öfkelenme hali olarak kavramsallaştırılmıştır. Ayrıca sosyal bunalım, sosyal kaçınma ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile karakterize edilmektedir (Greca ve Lopez, 1998). Sosyal kaygı, başkalarının karşısında bir davranış sergileme, yeni birileriyle tanışma, izlenme ve kişinin karşılıklı konuşma gibi başkaları tarafından değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden fazla toplumsal durumda belirgin bir korku veya kaygı duyması olarak belirtilmektedir. Bu kaygı, bireyin başka insanlar tarafından eleştirileceğine dair yoğun ve gerçekdışı korku ile bağdaştığı bir bozukluk olarak açıklanmaktadır. Bu sebeple sosyal kaygılı birey, sosyal durumlarla yüzleştğinde kaygılı davranışlar sergilemesi beklenir (WHO, 2016).

Sağlıklı düşünen kişiler başkalarının değerlendirmelerini umursamazlarken, sağlıksız düşünen bireyler onları etkilemek ve kabul edilmek için çok çaba harcarlar. İnsanların yaşadığı başarısızlık duygusu, sosyal onay alma isteğini arttırdığı için bu durum sosyal kaygı duygusunu hissetmeyi daha açık bir hale getirmektedir. Sosyal kaygısı olan bireylere yönelik yapılan bir araştırmada, onaylanma ihtiyacı ile eleştirilme korkusu ortak özellikleri olduğu ortaya çıkmıştır. Onaylanma ihtiyacı duyan ve olumsuz değerlendirilmekten korkan bireyler, çevresindeki insanları nasıl etkileyeceklerini bilmedikleri için daha çok kaygılanmaktadırlar (Leary ve Kowalski, 1995). Ayrıca bahsedilen bireylerin; daha çok içe kapanık, utanma seviyesi yüksek, benlik saygısı düşük, kendinde duyduğu güven eksikliği, sosyal beceri eksikliğine sahip ve hassasiyet düzeyi yüksek olan kişiler oldukları saptanmıştır (Erözkan, 2004; Turan ve diğerleri, 2000).

Sosyal kaygı, ergenlerin olumsuz tepkiler vermesinin önünü açmaktadır. Bu olumsuz tepkiler; sesin titremesi, tırnak yeme, sessiz konuşma, zayıf göz kontağı, panik davranma, kekemelik ve bazı durumlarda ağlama olarak karşımıza çıkabilmektedir. Ayrıca okul ve okula benzer yerlerde çocuk ve ergenlerin sosyal



kaygı ile birlikte korku yaşadığı gözlemlenmektedir. Bu korkular; başkalarının önünde bir şeyler yemek, konuşma yapmak, yazı yazmak, herhangi bir konuda performans göstermek, diyalogları başlatma ve sürdürmek, okul sonrası aktivite ve partilere katılmak, otorite figürleriyle konuşmak, resmi olmayan sosyal durumlar ilgi merkezi olmak, romantik bir ilişki amacıyla karşı cinse yakınlaşmak olduğu belirlenmiştir (Flanagan, 2005).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler aile oluşumundan ve çekirdek ailesinin sahip olduğu sosyal kaygıdan etkilendiği bilinmektedir. Bu kişilerin birinci dereceden tanıdıklarında sosyal fobi ortaya çıkma ihtimali, sosyal kaygısı olmayanların yakınlarına göre yaklaşık üç kat daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca sosyal fobinin bazı aile yapılarında daha fazla görülmesi, genetik faktörler ve ebeveynlerin tutumlarının bireylerde sosyal kaygı oluşumunu etkileyebilmektedir. Sosyal kaygısı olan kişilerin ebeveynlerinin, diğer anne babalara göre daha reddedici ve daha fazla koruyucu tutumlar sergileyebildikleri bilinmektedir (Liebowitz, Gorman ve Fyer, 1985; Karacan, Şenol ve Şener, 1996; Erkan, 2002).

Günlük yaşantılarımızda sosyal kaygı bozukluğuyla birlikte sosyal ilişkileri içeren korkular gözlenebilir. Sosyal etkileşimlere bakıldığında sosyal kaygının bireyin toplumsal gelişimini önemli ölçüde sınırladığı görülmekle birlikte eğitim ve işyerinde toplumsal ilişkileri ve başarıları engeller (Wittchen, 2000). Yapılan bir çalışmada sosyal kaygı yaşayan insanların, içinde buldukları aşırı kaygı duygusunu kontrol altına almak için, duygularını düzenleme yoluyla kaçınma davranışını sergiledikleri ortaya çıkmıştır (Mineka ve Zinbarg, 2006). Ayrıca duyguları kullanmadıklarında duyguların yok olmadığı, aksine bilişsel performansı düşürdüğü ve insanlarla etkileşimi kısıtladığı düşünülmektedir (Gross ve Levenson, 1997).

Sosyal kaygı bazı araştırmacılar tarafından farklı boyutlarıyla birlikte ele alınmıştır: Kritisizme Edilme Kaygısı, Bireysel Değersizlik Duygusu ve Sosyal Kaçınma olarak sosyal kaygı üç alt başlıkta belirlenmiştir. Bu alt başlıklardan ilki olan kritisizme edilme kaygısı şu şekilde açıklanmaktadır: kendini kontrol etme çabalarının fazlalığı, hatalı davranmaktan korkma, küçük düşme, reddedilme kaygısı gibi kaygıları kapsamaktadır. İkinci alt başlık olan bireysel değersizlik duygusu şu şekilde açıklanmaktadır: kendini değersiz hissetme, kendinden memnun olmama,

başkasından yardım alamama, başarısızlık kimliği, eleştiri ve kişisel özelliklerini kabul etmeme gibi içerikleri göstermektedir. Son boyutu olan sosyal kaçınma boyutu ise: sosyal ilişkilerden kaçınma, iletişim kurma isteksizliği, sosyal etkileşim kaygısı, konuşma güçlüğü, kalabalığa karışma, otorite kaygısı yaşama, görünme ve gözlenme sorunları gibi sosyal kaygı bağlamında ele alınabilecek çeşitli durum ve belirtileri kapsamaktadır (Özbay ve Palancı, 2001).

### **2.3.1. Sosyal Kaygı ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar**

#### **2.3.1.1. Bilişsel Yaklaşım Göre Sosyal Kaygı**

Bilişsel yaklaşım kuramı sosyal kaygıyı açıklamak için Clark ve Wells (1995) tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre, sosyal kaygının oluşumunda bireyin başkalarında istediği şekilde belirli bir izlenim bırakma arzusu ve bununla birlikte bu durumu başarma konusunda duyulan güvensizlik görülmektedir (Akt: Kılıç, 2005). Sosyal kaygılı bireyde, kendisi için tehlikeli görünen sosyal ortamlara girdiğinde uygun olmayan ve kabul görmeyecek davranışlar gösterebileceğine ve bu durumun kariyerini kaybetmesine veya reddedilmesine yol açacağı korkusu ortaya çıkmaktadır (Sertelin Mercan, 2007). Birey düşünceleri ve bedensel tepkileriyle aşırı derece ilgili ve meşgul olduğunda, kendisini daha fazla başarısız olarak algılamasına neden olacak ve sosyal ipuçlarıyla karşılaştıracaktır (Erkan, 2002).

Bu yaklaşımda bireylerin sosyal kaygılarının sebep olduğu tehlikelere ilişkin olumsuz düşüncelerin değiştirmelerini engelleyen faktörler ele alınmıştır. Bireylerin bu olumsuz inançlarını önleyemediklerine dair dört madde belirlenerek açıklanmıştır:

- 1-Rahatsızlık duyduğu sosyal durumla karşılaştığında olumsuz inançları ve kaygıyı destekleyen göz teması kurmaktan kaçırma gibi güvenli davranışlara yöneldiği ortaya çıkmaktadır.
- 2- Kişilerin kendilerine karşı odağı artmakta ve sosyal bir obje olarak kendisi için olumsuz bir izlenim oluşturmaktadır. Ayrıca kendisini dışarıdan gözlüyormuş gibi odağını kendi üzerine yöneltmektedir.
- 3-Sosyal kaygının, diğer bireylerin düşünce ve davranışlarını etkilediği ve performans zayıflıklarına neden olduğu bilinmektedir.

- 4-Bireyin bir sosyal ortama katılmadan daha önceki düşüncesini etkileyen gerçekçi olmayan inançlar, o kişinin sosyal duruma ilişkin tutumlarını etkilemektedir (Kalkan, 2008; Sertelin Mercan, 2007).

### **2.3.1.2. Kendilik Sunumu Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı**

Kendilik Sunumu Yaklaşımı, Leary ve Schlenker (1986) tarafından geliştirilen en kapsamlı yaklaşım modelidir. Birey sosyal durumlarda başkaları için odak noktası olma, konuşmaya ve sohbete katılma gibi durumlarla karşı karşıya gelmektedir. Bu yaklaşıma göre, sosyal ortamlarda kişisel farklı görüşlerin oluştuğu veya ihtimalinin belirdiği durumlarda sosyal kaygının ortaya çıktığı savunulmaktadır. Sosyal ilişkiler içine giren bireylerde, kişilerarası değerlendirme beklentisi gözlemlenmektedir.

Bu yaklaşım modeline göre sosyal kaygısı yüksek olan bireyler, benlik imajıyla ilgili düşünceleri sosyal kaygıya sebep olmakla birlikte başka insanlara karşı kendilik sunumunu sürekli kontrol etme kaygı tutumu sergilerler. Bu kişiler kendilerinde olumsuz bir izlenim bırakma endişesi yaşamadıkları, başkalarının görüşleriyle ilgisiz oldukları ve yine başkaları tarafından kabul edileceklerine inandıkları zaman sosyal ortamlarda ve kişilerarası etkileşimde güven duymaktadırlar. Bu şartların oluşması zor görünmekle birlikte hayli bir düşünce olarak ortaya çıkar. Böylece belirli bir izlenim oluşturmak istemelerine karşın, başka insanlar üzerinde arzuladıkları izlenime kavuşamayacaklarına inandıkları için sosyal kaygı duygusu kaçınılmaz bir hale gelir (Kılıç, 2005).

### **2.3.1.3. Davranışçı Yaklaşımına Göre Sosyal Kaygı**

Davranışçı yaklaşımla birlikte sosyal kaygı farklı açılardan incelenmiştir. Bu kaygı, öğrenilmiş davranışların bir sonucunda ortaya çıktığı bilinmekle birlikte sosyal kaygının bireylerde; yaklaşım, koşullanma ya da bilgi aktarımı yoluyla öğrenildiği saptanmaktadır. Gün içerisinde yaşanan olaylarda insanların yaşadıkları durumlara karşı kaygı oluşturan bir tepki ile karşı karşıya kaldıklarında sosyal kaygı belirtileri görülmektedir. Bu kişiler, benzer tepki ile yeniden karşı karşıya kaldığında aynı kaygıyı tekrar yaşayabilmektedir. Böylece bu kaygıyı yaşayan birey bahsedilen olumsuz sosyal duruma karşı koşullanarak, benzer durumlarla karşılaştığında yeniden kaygı ile karşılaşmaktadır. İnsanların kaygı duyduğu olaylara karşı

şartlanması ve bu olumsuz olaylara karşı kendini korumak için, sürekli kaçma davranışını göstermesi koşullanma olarak bilinir. Toplum içinde kişilerin karşılaştıkları kaygıya yönelik başkalarının davranışları ve yanlış söylemleri sosyal kaygının oluşmasını sağlar ve bu sosyal alanlar, kaygıyı yaşayan kişiler tarafından tehlikeli bir yer olarak algılanır (Türkçapar, 1999).

Toplum içinde sosyal kaygı yaşayan bireyler, maruz kaldıkları küçük düşürücü bir sosyal durum karşısında sosyal kaygı yaşamaya başlamakla birlikte bu kaygıyı daha da ileri boyutlara götürebilmektedirler (Beidel ve Turner, 1998). Davranışçı yaklaşım, sosyal kaygının oluşumuyla ilgili üç sebep sunmaktadır: Doğrudan koşullanma, gözlemsel öğrenme ve bilgi aktarımı. İlk olarak doğrudan koşullanma, sosyal durumlara karşı kişinin travmatik yaşantı deneyimi sonucu kaygı duyması ile tanımlanmaktadır. İkinci sebep olarak gözlemsel öğrenmenin bireyin sosyal alanda olumsuz deneyim yaşayan başka bir bireyi izleyerek korkunun ortaya çıkmasıdır. Son olarak bilgi aktarımında ise sözel ya da sözel olmayan ifadelerle sosyal ortamların tehlikeli olduğu bilgisinin bu kişilere iletilmesiyle sosyal kaygının ve korkunun ortaya çıktığı bilinmektedir (Çakır, 2010). Sosyal kaygının ve korkunun etkilerinden kaçınma yoluyla, olumsuz etkilenen fizyolojik ve bilişsel süreçte geçici rahatlama meydana gelmektedir. Ancak bu rahatlamanın uzun süreli etkili olamayacağı ve kaygının olumsuz etkileri meydana gelerek kişinin sosyal ortama katılmayı seçmeyeceği ve uzakta kalmayı isteme gibi olumsuz davranış ve tutumların ortaya çıkmasını sağlayacaktır (Eren Gümüş, 2002).

### **2.3.2. Sosyal Kaygının Akılcı Olmayan İnançlarla İlişkisi**

Çevremizdeki insanlarla sağlıklı iletişim kurabilmek ve bunları sürdürebilmek için, güçlü ve zengin bir bilişsel yaşantıya ihtiyacımız vardır. Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşımına göre düşüncelerimiz, duygularımızı ve davranışlarımızı etkilemekle birlikte yön verir. Dolayısıyla insanların sahip oldukları düşünce sisteminin, başkalarıyla oluşturacakları iletişimlerde de etkili olacağı anlaşılmaktadır. Akılcı olmayan inançlar kişilerin duygularını çatışmaya sokuyorsa, bu durumda bahsedilen inançlar değiştirilerek çatışmalar azaltılmalıdır (Dökmen, 2004).

Çocuk ve ergenler bilişsel davranışçı kurama göre, karşılaştıkları olayları felaketleştirme ya da abartma yöntemini kullanırlar. Tercih edilen bu yöntemler sonucunda, bu bireylerde endişe edilen bir durumun korkunç karşılanacağı ve dehşetle biteceği yönündeki akılcı olmayan birçok inanç ortaya çıkmakta ve bu durum genellikle kaygıya sebep olmaktadır. Ergenlerin sosyal durumlarda kaygı yaşama, sosyal kabul görmeme ve akademik başarısızlığın korkunç bir durum olduğuna yönelik inançları sebebiyle, bu bireylerde başkalarıyla kurdukları ilişki kaygısı, sınav kaygısı ve konuşma kaygısı gözlenebilmektedir (Çivitci, 2006a).

İnsanlar sosyal bir varlık oldukları için çevresindekilerle iletişim kurmaya, korunmaya, düşünmeye, kendini ifade etmeye ve kendini gerçekleştirmeye yönelik ihtiyaç ve eğilim duyarlar. Bu durumla birlikte insanlar sosyal ortamlarda ve kendi içinde; tahammül edememe, mükemmeliyetçi olma, kendine değer vermeme, düşünme eğiliminden uzaklaşma, görevlerini erteleme, hatalarını sık sık tekrar etme, kendine karşı suçlayıcı olma ve becerilerini sergilemekten kaçınmaya yönelik tutumlar gösterirler (Altıntaş, 2006). Akılcı olmayan inançlar arasında yer alan, “bir şeyi tehlikeli ya da korkutucu şekilde görürsen; düşüncelerini bununla meşgul etmeli ve endişe duymalısın” inancı, insanlarda kaygıya sebep olduğu ifade edilmiştir (Çivitci, 2006a). Bu inanca göre, kaygının tek sebebi başarısızlık olmadığı anlaşılınca birlikte kişilerin tüm benliklerini ve sosyal ilişkilerini değersizleştireceğini de göstermektedir.

Ellis (1962), insanlar için makul olan ve olmayan duygular üzerinde araştırma yapmıştır. Bu inceleme sonucunda sosyal kaygının uygun olmayan bir duygu durumu olarak kabul edildiği belirtilmektedir. Sosyal kaygının uygun olmayan bir duygu olarak kabul edilmesinin sebebi, akılcı ve mantıklı olmayan inanç ve düşüncelere dayanarak bireyin gerçekçi davranışları sergilemesine engel olduğudur. Ellis (1962) tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (Rational Emotive Behavior Therapy - REBT)'ne göre, uygun ve olmayan davranışların sonradan kazanılmış bir şey olduğunu vurgulamaktadır. Bu sonradan edinilen mantıklı olmayan davranışlar sosyal ortamlarda da görülebilmektedir. Ellis, insanların iki zıt duruma sahip olduğunu vurgulayarak, akılcı olmak ve iyi şeyler ortaya koymak için beceriye sahip olduğunun aksine yanlışları yinelemek ve

kendisiyle birlikte başkalarına da zarar vermek gibi bir beceriye sahip olduklarını belirtmektedir (Ayberk 2011).

İnsanların ısrarcı bir şekilde taleplerde bulunmasını belirten akılcı olmayan inançlardaki maddeler, katı inançların varlığını göstermektedir. Bu katı inançlar, “meli”, “malı” zorunluluğu belirten söylemleri içerdiğinden dolayı insanların başkalarıyla olan iletişimlerini ve hayat koşullarını olumsuz etkilemektedir (Dryden, 2002). Dolayısıyla diğer insanlara karşı bu ısrarcı istekleri sosyalliğine zarar vermekle birlikte sosyal alanlarda karşılaşacağı olumsuz durumların sosyal kaygıya sebep olabileceği söylenebilir.

### **2.3.3. Sosyal Kaygı İle İlgili Araştırmalar**

#### **2.3.3.1. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar**

Demir (1997) tarafından yapılan araştırmada, 4. ve 8. sınıflarda okuyan sosyal fobiye sahip çocuk ve ergenlerin benlik saygılarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu öğrencilerin daha fazla depresyon ve kaygı belirtisi gösterdikleri ve anneleriyle yaşadıkları ilişkilerini daha az iyi olarak niteledikleri saptanmıştır.

Lise 2. Sınıfa giden ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri farklı değişkenlere göre olma çalışması Erkan (2002) tarafından araştırılmıştır. Bu araştırmanın inceleme sonucunda, koruyucu-istekçi ve otoriter anne-baba tutumlarına maruz kalan öğrencilerde sosyal kaygının yüksek olduğu ve bu kaygıya sahip olan öğrencilerin sosyal ortamlarda sıkıldıklarını ve böyle ortamlardan kaçınma davranışları gösterdikleri sonuçları bulunmuştur.

Ergenlerde sosyal kaygı belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı müdahale programının etkililiği çalışması Aydın (2006) tarafından araştırılmıştır. Bu incelemenin sonuçlarında, kontrol grubuna kıyasla deney grubunda sosyal kaygı ve bilişsel hata düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı ortaya çıkmıştır.

Koçak (2001) tarafından sosyal kaygı ile ilgili yapılan çalışmanın bulgularına göre, deney grubunun sosyal kaygı düzeyinde anlamlı derecede azalma olduğu

saptanmıştır. Bu durumla birlikte sosyal beceri temelli bilişsel davranışçı grup programlarının sosyal kaygıyla başa çıkmada olumlu etki oluşturduğu saptanmıştır.

Aydın (2006) tarafından 44 öğrenci ergen bireyin katılımıyla yapılan araştırmada, bireylerde sosyal kaygı belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı müdahale programının etkililiği incelenmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre, kontrol grubuna kıyasla deney grubunda sosyal kaygı ve bilişsel hata düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı ortaya çıkmıştır.

Kılıç (2005) tarafından ilköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygıları incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, erkekler ile kızların, atılganlık puanlarını yordayan değişkenler yönünden farklılaştıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca kız öğrencilerin atılganlık puanlarını, sosyal kaçınma ve huzursuzluk, algılanan anne reddediciliği, olumsuz değerlendirilmekten korkma, baba mesleği, anne mesleği ve algılanan baba duygusal sıcaklığı yordarken, erkek öğrencilerde atılganlık, sosyal kaçınma ve huzursuzluk, anne eğitimi, anne mesleği ve algılanan baba duygusal sıcaklığı tarafından açıklanmaktadır.

Erözkan'nın(2011) çalışmasında; sosyal kaygının kaygı duyarlığı, benlik saygısı ve kişilerarası duyarlık ile olan ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarında, üniversite öğrencileri için kaygı duyarlığının sosyal ortamlarda fark edilebilen kaygı belirtilerinden korkma alt boyutu; benlik saygısı ve kişilerarası duyarlığın kişilerarası farkındalık, onaylanma ihtiyacı ve çekingenlik alt boyutlarının sosyal kaygının önemli yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

### **2.3.3.2. Sosyal Kaygı İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Scholing ve Emmelkamp(1996) tarafından 16-65 yaş arası katılımcılarla yapılan araştırmada, sosyal kaygı belirtilerinde görülen vücut semptomlarında 'titreme,kızarma ve terleme' şikayetlerinden yakınan danışanlar için bilişsel davranışçı terapilerin uzun dönemli etkililiklerine bakılmıştır. Bu araştırma bulgularında, katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir düzelme olduğu saptanmıştır.

Warren, Good ve Velten (1985) tarafından, 12 ve 14 yaş grubundaki ortaokul 7., 8., ve 9. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygıları araştırılmıştır. Bu inceleme

sonucunda, sosyal değerlendirilme kaygısında, cinsiyete ve yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı ortaya çıkmıştır (Akt: Kılıç, 2005).

Summerfeldt, Kloosterman, Antony ve Parker (2006) tarafından 629 üniversite 1. Sınıf öğrencisinin katılımıyla yapılan araştırmada, sosyal kaygı ve duygusal zekâ ilişkisini ve bunların kişilerarası uyuma etkilerini incelemişlerdir. Yapılan bu araştırmanın bulgularına göre, duygusal zekâ ve sosyal etkileşim kaygısı arasında anlamlı ilişki çıkarken duygusal zekâ ve performans kaygısı arasında bir ilişki ortaya çıkmamıştır.

Festa ve Ginsburg (2011) tarafından 7-12 yaş arası bireylerin katılımıyla yürüttükleri araştırmada, sosyal kaygının nedenlerini araştırmak için aile faktörleri ve arkadaş faktörlerine bakılmıştır. Bu inceleme sonucunda, yüksek ebeveyn kaygısı, reddedici ebeveyn tutumu ve aşırı koruyucu tutum ile sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca yüksek sosyal destek ve kabul ile sosyal kaygı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu yönünde bulgular ortaya çıkmıştır. Sosyal kaygı semptomlarının en güçlü yordayıcılarının ebeveyn kaygısı ve arkadaş kalitesi olduğu yönünde tespitler vardır.

Üniversite öğrencilerinin internet kullanma sıklığı ile sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi Shepherd ve Edelman (2005) yaptıkları araştırmada incelemiş ve bu araştırma bulgularında, üniversite öğrencileri arasında internet kullanım zamanlarının fazlasıyla uzun olduğu ve bu sürenin çoğunun da sosyal iletişim kurma ile geçtiği ortaya çıkmıştır. Bu kişilerin internet kullanım zamanları ile sosyal kaygıları arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Bu araştırmaya göre, öğrencilerin internet aracılığıyla sosyal ilişkiler kurmalarında, sosyal denetim yokluğunun, kendilerini daha rahat ve güvenli hissetmelerinin etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bir grup sosyal kaygılı öğrencinin, internet üzerinden sosyal ilişkiler kurarak, sosyal korkularının ve kaçınma tutumlarının azaldığı ortaya çıkmıştır.

Dannahy ve Stopa (2006) tarafından yapılan araştırmada; sosyal kaygılı bireylerin, sosyal etkileşim sonrası sosyal kaygı durumları incelenmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre; sosyal kaygılı bireylerin, birinci konuşmadan sonraki ilk haftada sosyal kaygı düzeylerinde ve kaçınma davranışlarında artış görülmüştür.



Daha sonraki haftalarda da, katılımcıların aynı konuşma davranışını yapmaları istenmiş ve ilerleyen haftalarda sosyal kaygı düzeyinde anlamlı düzeyde azalma olduğu bildirilmiştir.

#### **2.3.4. Sosyal Kaygının Benlik Saygısı ile İlişkisi**

İnsanların karşı karşıya kaldıkları problemlerle mücadele etme konusundaki inançları bazı konularda etkili olmaktadır. Bu inançlar; içgüdüyü, kaygı ve stres durumlarını, bu durumları nasıl karşıladıklarını ve bilişsel olarak nasıl bir tercih yapmaları gerektiği hakkındaki düşüncelerini oluşturmaktadır. Bir beceriyi kazanma yolunda kişilerin karşılaşacakları stres ya da kaygı seviyesi öz-yeterlik inançlarına bağlı olarak farklılık oluşturmaktadır (Bandura, 1995). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmanın bulgusunda benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında olumsuz ilişkinin olduğu saptanmıştır. Sonuçlara göre regresyon analizinde, sosyal kaygının benlik saygısını olumsuz yönde ve anlamlı olarak yordadığı ortaya çıkmıştır (Zaeema ve ark., 2013).

Eriş ve İkiz (2013) tarafından yapılan araştırma incelenmesi sonucunda, ergen bireylerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu duruma göre benlik saygısı düşük ergen bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılabılır. Bu sonuca bağlı olarak bazı araştırma sonuçları (Arıcioğulları, 2001; Özdemir, 2004) bu durumu desteklemektedir. Ergenlik döneminde benlik saygısı kavramının önemli bir yer aldığı bilinmekle birlikte, benlik saygısı yüksek olan ergen bireylerin; kendine değer verme ve kendini olumlu değerlendirme, sosyal ortamlardan kaçınma eğiliminde azalma, kendini değersiz hissetmeme ve başkaları tarafından kritize edilme ya da olumsuz eleştirilme kaygısı taşımadığı görülmektedir.

Sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında bir ilişki olduğuna yönelik, yapılan Leary (1983)'in araştırmasında, benlik kavramı ile sosyal kaygı arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal kaygı yaşayan bir çok insanın daha endişeli ve daha şüpheli olduğunu saptamaktadır. Bu yüzden bireyler, kendileri hakkında olumsuz bir algıya sahip olmaktadırlar (Akt: Öztürk, 2004). Sosyal kaygı yaşayan bireyin kendi olumsuz yargılarının oluşturduğu yetersizlik hissi, onun duygularıyla

başa çıkma becerilerini de etkilemektedir (Goldin, Ramel ve Gross, 1997). Böylece sosyal kaygı durumuyla karşılaşan kişiler, yetersiz olduklarına yönelik bir izlenime sahip olduklarına inanmakta ve mutlaka eksiksiz ve hatasız bir izlenim göstermeleri gerektiği zorunluluğu taşımaktadırlar.

Sağlıklı ve yüksek bir benlik saygısına sahip kişiler; sosyal ilişkilerinde daha olumlu, daha güvenli ve daha başarılı bir izlenim göstermektedirler (Kuzgun, 2002). Ancak sağlıklı bir gelişim sonucu düşük benlik saygısına sahip olan bireyler Rosenberg'e (1965) göre sosyal ilişkilerinde daha çok problemlerle yüzleşmektedirler. Bu kişiler; sosyal ortamı, ortamdaki insanları veya kendisiyle kurulan ilişkideki söylemleri kendisine yönelik tehdit olarak algılamaktadırlar. Ayrıca olumsuz eleştirilere karşı daha alıngan bir davranış sergilemektedirler. Bu sebeple düşük benlik saygısına sahip bireyler, eleştirilme korkusuna ve sosyal ortamlarda kaygılı olma durumuna sahip olmaktadır.

Sosyal kaygı ile benlik saygısı arasında bir ilişki olduğuna yönelik çalışmalar yapan Eriş ve İkiz (2013)'in araştırmasında, ergen bireylerde ortaya çıkan aşırı seviyede sosyal kaygının benlik saygısını olumsuz olarak etkilediğini göstermektedir. Bu çalışmaya benzer bir araştırma, benlik saygısının sosyal kaygıyı açıklamada önemli bir yordayıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırmanın sonucunda, sosyal kaygılı ergen bireylerin benlik saygısının düşük olmasını sosyal kaygının etkisine bağlamaktadır. Ayrıca sosyal kaygıya sahip kişilerin kendilerine yönelik olumsuz inançlar ve eleştirileceklerine yönelik korkular, benlik saygılarını olumsuz yönde etkileyeceği saptanmaktadır (Sübaşı, 2000).

İnsanlar sosyal kaygıyla karşılaştıklarında genellikle eleştirilmeye, kendilerine yönelik olumsuz söylemlere ya da reddedilmeye karşı aşırı duyarlılık geliştirirler. Ayrıca sahip oldukları hakları korumada zorluk yaşadıkları için öz-saygıları düşük ve kendilerine güvenleri az olur (Işık ve Taner, 2006). Bu sebeple, başkalarıyla daha mesafeli ve sınırlı ilişki sağlamak isterler. Bu kişiler reddedilmekten korktukları ve kaygılandıkları için başkalarıyla yaşayacakları ilişkilerini azaltmaktadırlar ve böylece kendilerini çok daha iyi hissetmeleri sağlanmaktadır (Öztürk, 2004).

Bireyin çevresi ile olan yaşantılarını algılayış şekillerine göre oluşan benlik kavramı gelişimi, dinamik bir süreç olduğu bilinmektedir. Benlik kavramının, durumları algılayış şekline, diğer insanlar tarafından olumlu olarak eleştirilme ve kabul görme ihtiyacından fazlasıyla etkilendiği gözlemlenmektedir. Genellikle sosyal ortamlarda gerçekleşen bu durumlar, kişiyi memnun eden ya da hayal kırıklığına uğratan çeşitli uyaranlar sonucunda kişi, kendine değer verme duygusu geliştirir (Temel, Aksoy 2001). Psikolojik olarak sağlıklı bir bireyin önceliklerinden biri olan benlik saygısı, kişinin toplumun bir parçası olmasını ve girişken bir yapıya sahip olmasını olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca sosyal ortama etkin katılım sergilemenin bireysel başarıyı ve mutluluğu kazandırdığı savunulmaktadır (Çevik Büyükşahin, 2007).

Benlik saygısı düşük olan bireyler sosyal ortamlarda etkinliklere katılmaktansa tek kalarak çevresini izlemeyi tercih eder. Bu durumla birlikte bireyler sosyal ilişkiler oluşturmakta zorluk yaşarlar (Dilek, 2007). Erikson, kişilerde görülen benlik karmaşasının çeşitli şekillerde kendini gösterdiğini vurgulayarak, genç kişilerde fazlasıyla içine kapanma ve zorunlu ilişkilerine mesafe bırakarak insanlardan uzaklaştığı anlaşılmakta ve bu sebeple insanların bulunduğu sosyal ortamlarda bulunmak istemediği görülmektedir. Bazı durumlarda genç bireylerin işinde eskisi gibi dikkatli davranmadığı, o zamana kadar yeterli ve başarılı iken artık çalışma yeteneğini yitirdiği gözlenmektedir. Ayrıca bu bireylerin hiçbir işi ve eğitimi özümseyememesi, meslek edinmemesi, yolunu ve amacını bulamaması sağlıksız bir ruh halini getirmekle birlikte kötü bir yaşantı edinmesine sebep olmaktadır (Temel ve Aksoy, 2001).

#### **2.4. Benlik Saygısı**

Benlik kavramı, kişinin kendine yönelik algısı ve yorumuna yönelik oluşturduğu fikirler olarak açıklanabilir. Bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmeleri gerçek benliğini ortaya çıkarır. Benlik kavramı, psikolojik olarak kişinin çevresindeki durumları anlamasında, yorumlamasında, durumlara karşı fikir oluşturmasında ve çevresine tepki vermesinde önemli bir etkidir (Kulaksızoğlu, 1998). Lewin tarafından tanımlanan benlik saygısı, yaşam bir sahne olarak düşünülürse, kişinin oyunun niteliğinden ve oynadığı rolden doyumunu olarak belirtilmektedir (Temel ve Aksoy, 2001).

Neiser (1992) tarafından yapılan çalışmaya göre, çocukların benliklerini kendi davranışlarını kendileri tarafından gözlemleyerek oluşturdukları saptanmaktadır. Çevresel benlik olarak adlandırılan bu benlik, çocuğun kendi yaptıklarını algılayarak oluşturdukları belirtilmektedir. Böylece çocuklar etkinlikte bulunarak hatırlayacağı ve hayal edeceği yaşantıları arttırmaktadır (Akt. Atıcı, Bilgin ve İnanç, 2004)

Benlik kavramı bazı araştırmacılara göre farklı kategorilerde incelenmiştir. Hart ve Fegley'e göre benlik kavramını; fiziksel benlik, davranışsal benlik, toplumsal kimlik ve psikolojik kimlik gibi alt bölümlerden meydana geldiğini ve her bölümün benzer yollardan geçtiğini ifade etmişlerdir. Fiziksel kimliğin sahip olunan şeylerden, davranışsal kimliğin tipik davranışlardan, toplumsal kimliğin içinde bulunulan grup ve ilişkilerden ve son olarak psikolojik kimliğin geçici duygu ve tercihlerden meydana geldiği söylenmektedir. Bu durumun okul öncesi ve ilkökul seviyesindeki çocukların yaşlarına göre farklılaşabildiği ifade edilmektedir (Hortasçu, 1998). Benlik saygısını ergenler için düşündüğümüzde ergenlik öncesi benlik saygısı değişkenlik gösterebilirken yapılan çalışmalar, yaklaşık ilkökul sekizinci sınıf seviyesinden başlayıp benlik saygısının dengeli bir değişkenlik sergilediği yönünde sonuçlar olduğunu saptamaktadır. Bireylerin çocukluğunda oluşacağı yüksek benlik saygısı, ergenlik dönemlerinde benlik saygılarını olumlu yönde etkileyerek yüksek benlik saygısına sahip bireyler olabilirler. Yapılan birçok çalışma, orta ve geç ergenlik döneminde ve erken erişkinliğe kadar benlik saygısının stabilize olduğunu ve hatta arttığını saptamıştır (Savin, Williams ve Demo, 1983; Harter, 1990).

Benlik kavramı, ergenliğin içinde bulunan kişilerin diğer insanlarla yaşadığı iletişimle ya da kendi duyguları ve düşünceleriyle kurdukları içsel diyaloglarla oluştuğu bilinmektedir. Bu bireyler ebeveynlerinin gösterdikleri kural ve ilgiden, davranışlarına yönelik çevre baskısıyla akranlarından ve başka durumlardan etkilenirler. Ayrıca benlik saygısı; diğer insanlarla olan ilişkileri, ruh ve beden sağlığını, ders başarısını ve mesleki kariyeri etkileyebilir. Kişinin kendisine olan güveni, kimliğini kabullenmesi, değer kavramı ve eşitlik anlayışı duygularının bütünü benlik saygısını oluşturmaktadır. Bu durumlar olumlu yönde ilerlerse benlik kavramını oluşturacak parçalar birbiriyle harmanlanır ve kapsayıcı bir durum gerçekleşir. Diğer taraftan, kendilerini olumsuz değerlendirenler ya da benlik

saygıları düşük olan bireyler kendilerini pek değerli görmeyen, hoş görülen özelliklerden yoksun, kendi yeteneklerine ve başarılarına güvenemeyen kişi olarak değerlendirirler. Bu durumun gerçekleşmesiyle birlikte bireylerde değersiz olma, güvensiz olma, şüpheli olma ve eşitsizlik duygularının ortaya çıkması, ergenlerde benlik saygısının olumsuz yönde ilerlemesine sebep olacaktır (Temel ve Aksoy 2001).

Sosyal ilişkiler bağlamında ele alınan ergenliğin ilk yıllarında, fiziksel ve davranışsal kimlik kavramı ön planda gözükmektedir. Fiziki görünüm ve kişilik özellikleri bu durumu etkilemekle birlikte başkalarını etkileme ve sosyal ilişkiler üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kişilik özellikleri, kişisel duyarlılık, iletişim kurma becerileri gibi toplumsal ilişkileri etkileyen benlik özellikleri toplumsal benlik tanımını açıklar niteliktedir. Ergenliğin son dönemlerinde bireyler benliklerini sistemli bir düşünceyle ve planlara yönelik oluşturmuştur. Son dönemlerinde olan bu ergen bireyler; fiziksel, davranışsal, toplumsal ve psikolojik olarak benliklerini ahlak kuralları doğrultusunda kişisel seçimler sonucu oluşturmuştur (Hortasçu, 1998).

Benlik saygısının oluşumunda kabul görmeyen üç durum karşımıza çıkmaktadır. Adler, bu durumlardan ilki olan organ yetersizliğinden bahsetmiş ve bu organların ölçü, biçim veya güç açısından farklı bir organa sahip olduğunu öne sürmüştür. Adler, ikinci durumu, organ yetersizliğine sahip bireyin, çevresi ve ebeveynleri tarafından desteklenmediğini saptamıştır. Bu sebeple yetersizlikleri desteklenmemiş veya kabul görmemiş bireyler durumları ödünleyebilmektedirler. Son durumda, bu kişilerin sürekli olarak çevreden yardım isteyen duruma gelmeleri ve benmerkezci olarak dünya kendi etrafında dönüyormuş gibi davranmaları onların olgunlaşma ve gelişme durumunu geciktirmekle birlikte çevresindeki insanlarla olan sosyal ilişkilerinde hem hazırlıksız hem de isteksiz olmalarına yol açmaktadır (Şentürk, 2010).

Ebeveyn tutumları ve ilgili oluşları, çocuklarının benlik saygısını önemli bir ölçüde etkilediği gözlemlenmektedir. Yurtdışında ve ülkemizde yapılan çalışmalar, ergenlikteki bireylerin anne-babaları onlara karşı ilgi gösterme durumunun benlik saygısı oluşumu için büyük bir öneme sahip olduğunu açıklamaktadır (Martinez, Garcia ve Yubero, 2007; Özkan, 1994). Ebeveynlerine karşı iletişime kapalı olan ve ana-babalarıyla sık sık çatışma yaşayan ergen bireylerin benlik saygısı düzeyinin bu

durumdan olumsuz etkilenmesi beklenen bir sonuçtur. Bu durumun aksine ilgili olan ana-babaların çocuklarının benlik saygısı düzeyleri daha yüksek olduğu bu çalışmalarla saptanmıştır. Sonuç olarak ana-babaların çocuklarına karşı ilgisi azaldıkça doğal olarak bu çocukların benlik saygısı düzeyleri de düşmesi beklenmektedir (Özkan, 1994).

Yörükoğlu'na göre benlik saygısı, insanın benlik kavramını kabul görmesinden oluşan beğeni durumu olarak açıklamaktadır. Benlik saygısını başka bir ifadeyle açıklayan Coopersmith, kişinin kendisi hakkında sürekliliği olan bir dizi değerlendirici tutumdan oluşmasını benlik saygısı olarak tanımlamaktadır. Bu bilgiler ışığında, bireyin kendini başkalarına göre olması gerektiğinden aşağı ya da üstün görmeksizin kendi benliğinden memnun olması ve kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye layık görme durumu benlik saygısını açıklar. Ayrıca kişinin kendini olduğu gibi kabullenmesi ve kendisine güvenmesi benlik saygısı düzeyi açısından sağlıklı bir ruha sahip olmasını sağlar (Akt. Tufan ve Yıldız, 1993).

Benlik saygısındaki bireysel farklılıklar, kişilerin davranışlarını sergilediği görünümüleriyle daha net ortaya çıkabilir. Bu farklılıklar, kişilerin sergilediği davranışların ortaya çıkmasıyla benlik saygısının yüksek veya düşük olması daha net anlaşılabilir. Bireylerin sahip olduğu yüksek benlik saygısı, psikolojik değerlendirmeye göre iyi hissetme ve yüksek özgüven, pozitif olma ve sosyal davranma eğiliminde olduklarını gösterir (Aslan, 2012).

Ergen bireylerin kendi kimlikleriyle en yoğun şekilde meşgul olduğu dönemlerinde benlik saygısının daha kritik bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Benlik saygısı ile ilgili yapılan çalışmalar bu dönemde, düşük benlik saygısı taşıyan bireylerde suça meyilli olma, alkol ve yabancı madde kullanımı, intihar riski, riskli cinsel ilişkiye yönelme davranışları gibi olumsuz durumların daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca ergenlik döneminde, düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin akranlarının etkisine daha dayanaksız hale geldikleri ve bu duruma örnek olarak hamile kalma riskinin arttığı söylenmektedir. Bireyin kendini değerli görmeme durumu, olumsuz arkadaş ortamlarından daha kolay etkilenmesiyle sonuçlanabilir (Emler, 2001).

Harter (1990)' e göre benlik saygısı, kişinin kendisini ve yaşadıklarını nasıl hissettiği ile bağlantılıdır. Benlik saygısı düşük olan ya da kendini olumsuz hisseden birey genelde iyi hissetmediğini, sevgi veya başkalarının desteğine layık olmadığını düşünür ve bu durumdan kötü etkilenir. Diğer taraftan olumlu yönde hisseden bir kişinin kendine güveni pozitif yönde olmakla birlikte genellikle başkalarının sevgisine ve desteğine layık, hayatta başarılı olabilecek iyi bir insan olduğunu düşünerek olaylara bir bakış açısı geliştirir. Benlik saygısı subjektif bir kavramdır ve bu yüzden ölçülmesi çok zor olmakla birlikte cevaplar kesin bir netliğe sahip olmamaktadır (Harter, 1990).

#### **2.4.1. Düşük benlik saygısı**

İnsanlar kendilerini farklı şekillerde yorumlayarak olumlu ya da olumsuz olarak benliklerini kabul görürler. Olumsuz olarak kendilerini algılayan yani düşük benlik saygısına sahip bireyler kendi düşüncelerinden çok kendileri hakkında yorum yapan kişilerin düşüncelerini merak edip sorgulamaktadırlar (Köknel, 2005). Bu bireyler, genellikle görevden, sorumluluktan kaçınırlar hatta en küçük bir hayal kırıklığı yaşadığında bile yaptığı işi sonlandırırlar. Ayrıca kendiyile ilgili olumsuz bir durum yaşanacağını hissettiği zaman yalan söyleme, mazeretlerini genellikle dış etmenlere bağlama, kendine yönelik eleştiriler yapma ve övgü veya eleştiriler karşısında güçlük yaşama gibi eğilimler sergilerler (Yavuzer, 2003).

Benlik psikolojisi literatüründe yer alan bazı çalışmalar, düşük benlik saygısının çeşitli psikolojik zorluklar, depresyon, yalnızlık ve akademik başarısızlık gibi olumsuz durumları içine alan kişisel problemlerle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Mecca, Smelser ve Vasconcellos, 1989; Leary, 1999; Sacco ve Phares, 2001; Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt ve Caspi, 2005; Kernis, 2005).

Benlik saygısı düşük olan insanların reddedilme ve utanma gibi durumlardan korktukları için ilişkilerinde ve iletişim becerilerinde problemlerle karşılaşır. Bu durumu başarılı olma ve başkaları tarafından kendisine saygı gösterilme beklentisi etkilemektedir (Can ve Polat, 2004). Bu kişiler savunma mekanizmalarını güven eksikliğine veya kendilerini beceriksiz hissetmelerine yönelik geliştirirler. Toole (1995) bu savunma mekanizmalarını 11 madde şeklinde aşağıdaki gibi belirtmiştir:

- 1-Diğer kişilere karşı zorba ve tehdit etme davranışlarıyla yaklaşma
- 2-Hayatlarında yaşadıkları hayal kırıklıkları
- 3-Durumlara karşı aşırı utangaçlık ve çekilme
- 4-Kendi sorumluluğunu alma yönünde isteksizlik gösterme
- 5-Diğer insanlara yönelik aşağılayıcı ve alay edici söylemlerde veya tutumlarda bulunma
- 6-Yalan konuşma, başkalarından kopya çekme veya onlara hile yapma yönelimleri
- 7-Kendi hayatlarında işler olumsuz ilerlediğinde başkalarını suçlama eğilimi
- 8-Başkalarına karşı gelme, isyan etme veya karşılık verme davranışı
- 9-Kendisiyle övünme, diğer insanların ne düşündüğü hakkında aşırı endişe duyma
- 10-Özgür olma ihtiyacıyla bağımsız ve bireysel olma eksikliği hissetme
- 11-Yaşadığı olaylara karşı kaçma eğilimi gösterme. Örneğin; alkol veya uyuşturucu bağımlılığı gibi kaçış tutumlarına eğilim gösterme(Toole, 1995)

Bu maddeler ışığında benlik saygısı düşük olan bireylerde; kendilerine güven duymama, becerilerini küçümseme, sürekli yeteneklerini yok sayma ve umutsuz olmaya kolay bir şekilde kapılma gibi olumsuz tutum ve davranışlar sergilendiği açıklanabilir. Ayrıca bu bireylerde uykusuzluk hali, sinirli olma, iştah kaybı, baş ağrıları, çarpıntı problemi ve tedirginliğin görülme olasılığı fazla olduğu saptanmaktadır (Yörükoğlu, 1993).

Kendilerini tanımlamakta zorluk çeken bireylerde, konuşmalarında belirsizlik hali, çelişkili ve istikrarsızlık gibi olumsuz durumlar gözlemlenir. Bu bireyler, benlik saygısının düşük olduğu kişiler olarak da tanımlanabilir. Bu olumsuz durumlarla birlikte düşük benlik saygısına sahip bireylerde; karar verirken güçlük yaşama veya diğer insanlardan etkilenme ve küçük bir zorluk karşısında bile kolayca pes etme tutumları sergilenir. Ayrıca başarısız oldukları durumlardan kaçınırlar dolayısıyla bu olumsuzluktan kolayca etkilenerek kendilerini genellikle başarısız olarak görürler (Andre ve Lelord, 2002).



## 2.4.2.Yüksek Benlik Saygısı

İnsanların düşünceleri ve tutumlarıyla ilgili sahip olabilecekleri olumlu benlik algısı psikolojik olarak sağlıklı olmasına sebep olur. Yüksek benlik saygısı sağlıklı bir benliğin gerçekleşmesi ve temel yapısı için büyük bir öneme sahiptir. Ayrıca bu bireylerin başkalarıyla olan ilişkilerinde olumlu davranışlar gösterdiğinin yanı sıra yaşamlarını kontrollü yürütme becerisinin yüksek olduğu gözlenmektedir (Köknel, 2005). Öte yandan yine konuyla ilgili yapılan araştırmalarda, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin, yaşadıkları olumsuz durumlara karşı koruma yöntemleri sergiledikleri ve stresin olduğu olaylardan daha hızlı bir şekilde kurtuldukları görülmüştür (Kliwer ve Sandler,1992).

Kendi kişiliğine değer veren ve bu değeri yüksek tutan bireyler kendilerine daha çok güvenirlir, olaylara iyi tarafından bakarlar, başarılı olmak için mücadele göstererek güçlükler karşısında doğru bir şekilde çabalarlar. Bahsedilen kişiler, sağlıklı ve doğru davranış sergilemekle birlikte kendileriyle ilgili net, istikrarlı ve kararlı düşünceler göstererek sahip olmak istedikleri hedeflerine ulaşip benlik saygılarının daha fazla yükselmesine sebep olurlar. Ayrıca bu bireyler diğer insanlarla yaşadıkları ilişkilerinde zorluk yaşamazlar ve karşılaştıkları durumlara anlam yükleyerek depresyon ve saldırganlık gibi olumsuz duygulara karşı güçlü bir tavır sergilerler (Ulupınar, 1991).

Andre ve Lelord (2002) göre benlik saygısı yüksek olan bireyler eleştirilerden rahatsızlık duymaz ve risk almaktan kaçınmazlar. Ayrıca bahsedilen kişiler zorluklar karşısında direnç gösterebilir ve kendileri hakkında olumlu net düşüncelere sahip olurlar. Toole (1995) göre bu bireylerin kendi benlikleri ile ilgili birçok olumlu yönleri vardır:

- Yaşamlarında genel olarak başka insanlarla ilişki yaşamakta başarıya sahiptirler ve yeni durum veya güçlüklerle karşılaştıklarında kendilerini baskı altında hissetmedikleri için zorluklara karşı risk almaktan korkmazlar.
- Uyuşturucu ve alkol kullanma ihtimalleri daha azdır.
- Gerçekçi düşüncelerle kendilerini bir beklenti içinde olmadan kabul ederek güçlü taraflarını söyleyebilir ve sınır çerçevelerini yok saymazlar.

- Kendileri için ulaşılması m¼mk¼n olan amaçlar belirlemekle birlikte ¼vg¼y¼ pozitif bir şekilde karşırlar.
- Yaptıklarının sonuçlarından kendilerini sorumlu g¼rd¼kleri için becerilerinin farkında olurlar. B¼ylece kendi hataları ve başarısızlıklarıyla baş edebilir ve ¼ğrendiklerini ileri bir seviyeye taşımak için bu durumları fırsata çevirirler.

James'e g¼re, kişiler başarmak istediği amaçlarına ya da gerçekteşirmek istediği hedeflere ne kadar yakınlalaşabilirse bireyin benlik saygısı olumlu y¼nde etkilenererek o kadar y¼ksek bir benliğe sahip olması m¼mk¼n hale gelmektedir. Diğer yandan, benlik saygısının bireyin istekleri ve beceribildikleri arasındaki denge ile meydana geldiği g¼r¼lmektedir. Bireyler yapabileceğine inandığı durumlara g¼re, yapabildiklerini karşılaştırarak kendine karşı duyduğu saygısını oluşturmaktadır (Eşer, 2005). Benlik saygısında şekillenen çocuk, akranları tarafından kabul g¼rmesi ya da onaylanmaması ve bununla ilişkili olarak arkadaş ortamında oyun becerisi kazanması benlik saygısını ¼nemli bir şekilde etkilemektedir. Bahsedilen bireylerin kendi çabalarından beklediği bu başarma isteği, olumlu bir şekilde sonuçlanırsa daha ¼nce kendi benliğine karşı geliştirdiği benlik saygısı y¼kselmektedir. Ayrıca ebeveynleri tarafından çocuklara çok fazla benlik saygısı kazandırılmamış olabilir fakat bu çocukların okul ortamında sergiledikleri başarı ve oyunlardaki becerisi bu kişilerde benlik saygısının artmasına sebep olabilmektedir (Doğru ve Peker, 2004; Sarı ve Cenkseven, 2008).

### **2.4.3 Benlik Saygısı ile ilgili Araştırmalar**

#### **2.4.3.1. Benlik Saygısı ile ilgili Yurtiçinde Yapılmış Araştırmalar**

Yapılan bir araştırma sonucunda, ¼ğrencilerin benlik saygısının orta seviyede olduğu ancak y¼ksek d¼zey sınırına yakın olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunamamış olup kızların benlik algılarındaki y¼kseklilięin anlamlı bir biçimde s¼reklilik g¼sterdięi tespit edilmiştir. Bu araştırma Çuhadaroğlu (1985) tarafından 15 - 18 yaş grubundaki 205 lise ¼ğrencinin katılımı ile gerçekteşirilmiiştir (Yenid¼nya, 2015).

Yiğit (2010) tarafından yapılan bir araştırmada, ergenlik d¼neminin ilk yıllarında ergenlerde benlik saygısı ile ilişkili olabilecek diğer değişkenlerin benlik

saygısı düzeylerini nasıl etkilediği ve diğer değişkenler bakımından farklılaşp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Bu araştırma, toplam 411 ilköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda; cinsiyet, yaş, ebeveynlerin çalışıp çalışmamasıyla ve baba eğitim durumuna göre benlik saygısında bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Ancak annenin eğitim durumu ve gelir düzeyinin artması durumunda, benlik saygısının da doğru orantıda artacağı sonucuna varılmıştır.

Tufan'ın (1987) yüksek öğrenim gören bir grup öğrencinin benlik saygını incelemek üzere yaptığı çalışmada, öğrencilerin dört yıllık süre boyunca nasıl değişim sergilediğini incelemiştir. Araştırma sonucunda ise öğrencilerin benlik saygılarının dört yıl boyunca arttığı saptanmıştır. Tufan'ın (1984) ergenler üzerinde yaptığı başka bir çalışmada ise yaş ve benlik saygısı düzeyi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır (Tufan, 1990).

Ergenlerde kaygı ile benlik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Bilgin (2001) önemli bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip toplam 1431 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. 12, 13 ve 14 yaşındaki ergenlerin kaygı düzeyi ve benlik saygısı düzeyi arasındaki ilişkinin yaş, cinsiyet, anne-baba birlikteliği ya da boşanma durumu, anne ya da babanın kaybı, sosyo-ekonomik durum gibi değişkenlere bağlı bir ilişki içinde araştırılmıştır. Bu araştırma sonucunda, ergenlerin kaygı düzeyleri ve benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair bulgulara ulaşılmıştır. Erkek ergenlerde durumluk kaygı düzeyleri, cinsiyet değişkeni açısından farklılaştığı saptanmıştır.

Büyük yaş grubundaki kızların, aynı yaş grubundaki erkek öğrencilere kıyasla daha düşük benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgular, İnanç (1987)'in ülkemizde ergenler ile yürüttüğü araştırma sonucunda bulunmuştur.

Şirin (2015), 270 ergenin vücut kitle indeksleri ile sosyal görünüş kaygı düzeylerini ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Bu çalışma sonucunda ise ergenlerde benlik saygısı düzeyi arttıkça sosyal görünüşten memnuniyetin de anlamlı düzeyde arttığı saptanmıştır.

Özkan (1994) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencisi olan ve yaşları 17-21 arasında değişiklik gösteren 550 öğrencinin, benlik saygısını etkileyen etmenleri incelemiştir. Araştırma sonunda, üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin öğrencilerin yaşına göre farklılaşmadığı ama kızların benlik saygısının erkeklere oranla yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte ekonomik düzey ve anne baba eğitim durumu yükseldikçe benlik saygısının da yükseldiği belirtilmiştir.

Suner (2000) farklı türdeki liselerde okuyan ergenlerin benlik saygısını, akademik başarısını ve sürekli kaygı düzeylerini ve birbirleriyle aralarındaki ilişkiyi incelemek için 184 lise ikinci sınıf öğrencisi ile çalışma sürdürmüştür. Bu araştırmadan varılan sonuçlara göre akademik başarı ve benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Benlik saygısının gelir düzeyi ve okul türünün etkilendiği, aynı zamanda ergenlerin dış görünüşleriyle ilgili yorumlamaları ile benlik saygısı arasında da bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kuzgun (1973) benlik saygısı ve aile tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla bir çalışma sürdürmüştür. Üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma sonucunda; çocukların benlik saygılarıyla ailede algıladıkları sevgi arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Sonuç olarak, demokratik ailelerin çocuklarının benlik saygıları, ilgisiz ve otoriter ailelerin çocuklarına oranla daha fazla olduğu görülmüştür.

Yenidünya (2005) benlik saygıları, rekabetçi tutumları ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla lise öğrencileri ile bir çalışma yapmıştır. Bu araştırmadan varılan sonuçlara göre benlik saygısı cinsiyet, yaş, okuduğu okul, sınıf ve bölüme göre farklılık göstermemiştir. Ayrıca akademik başarı yükseldikçe rekabetçi tutumun ve benlik saygısının da yükseldiği, biri azaldığında ise diğerlerinde de azalma olduğu saptanmıştır.

Aydoğan (2010) umut ve benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma 820 tane orta öğretimde eğitim görmekte olan öğrenci ile yapılmıştır. Araştırma sonunda, cinsiyet ve anne çalışma durumuna göre öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Anne ve babanın eğitim durumu ve sosyoekonomik durumun artmasıyla benlik saygısının da arttığı

gözenmiştir ancak babası çalışan ergenlerin babası çalışmayan ergenlere göre benlik saygısı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Aktaş'ın (2011) benlik saygısıyla algıladıkları anne baba tutumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışma toplam 464 ergen üzerinde tamamlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, cinsiyetin, kardeş sayısının ve okul türünün öğrencilerin benlik saygısını etkilemediği; ancak geliri fazla olan, spor yapan ve bir hobiye sahip olan öğrencilerin benlik saygılarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğunun sonucuna varılmıştır.

Tarhan (1995) tarafından yapılan araştırma, lise öğrencilerinin beden imajlarından memnuniyet düzeylerinin benlik saygıları ve akademik başarıları üstündeki etkilerinin incelenmesi yönünde bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre, beden imajıyla benlik saygısı arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Ayrıca ailelerinin bu örneklem aylık gelirleri gibi değişkenler açısından karşılaştırıldığında ise beden imajının benlik saygısı üzerindeki etkisi arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair bulgular görülmektedir.

Benlik saygısı üzerine ulusal ve uluslararası platformda yapılan tüm bu araştırmaların sonuçları değerlendirildiğinde benlik saygısının ergen bireylerin ailelerinin ekonomik düzeyi, tutumları ve eğitim seviyesi, kişilerin cinsiyeti, ırkı, yaşı, sınıf düzeyi gibi sosyodemografik özellikler üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu bireylerin sosyal görünüş, beden algısı ve kaygı seviyesi üzerinde benlik saygısının anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Yapılan bu araştırmalar, araştırılacak olan bu tez çalışmasının hipotezlerinde incelenen benlik saygısının sosyodemografik özellikler, akılcı olmayan inançlar ve sosyal kaygı üzerindeki etkisi için yol gösterici olacaktır.

#### **2.4.3.2. Benlik Saygısı ile ilgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar**

Dukes ve Martinez (1994) tarafından yapılan araştırma 612 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma ergenlerin benlik saygılarının ırk ve cinsiyete değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu araştırma sonucundaki bulgulara göre, beyaz ve siyah ırka sahip erkek ergenlerin

benlik saygısı düzeyleri kız ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Asya ve Amerikalı kız ergenlerin ise benlik saygıları düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır.

Orr ve Dihar (1995) tarafından yapılan araştırma 14-17 yaş aralığındaki 569 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu çalışmada benlik saygısı üzerinde sosyal grupların etkileri araştırılmıştır. Araştırma verilerine göre, kız ergenlerin benlik saygılarının erkeklere göre daha düşük olduğu saptandığı halde ergenlerden şehirli olanlarda cinsiyette farklılık olduğuna dair bulgular saptanmamıştır.

Nielsen ve Metha (1994) ergenlerdeki benlik saygısının çoklu boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 119 normal (14-17 yaş) ve 30 klinik (13-17 yaş) olarak ergen bireylerle bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırma verilerine bakıldığında, normal grubun klinik olanlara göre benlik saygısının her boyutunda yüksek puan aldıkları, benlik saygısının yeterlilik boyutunda her iki grupta erkeklerin kızlardan yüksek puanlar elde ettikleri, ancak tüm boyutlarda iki cinsiyet arasında anlamlı fark olmadığı bulguları saptanmıştır.

Chubb, Fertman ve Ross (1997) tarafından yapılan araştırma 174 öğrenciden oluşmuş olup bu öğrencilerin 4 yıllık değişimleri izlenmiştir. Bu çalışmada lise dönemi süresince benlik saygısı üzerinde yaşanan değişimleri, yaş ve cinsiyete değişkenlerine göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırma verilerine göre kızların erkeklerden daha düşük benlik saygısına sahip olduğu yönünde bulgular saptanmıştır (Oğurlu, 2006).

Jackson ve diğ. (2010) tarafından yapılan araştırma, 11-16 yaş arasında değişen, beyaz ve zenci ergen bireylerden oluşan toplamda 500 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu çalışmada benlik saygısı, cinsiyet, etnik köken ve teknoloji kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın verilerine bakıldığında, benlik saygısı düzeyinin cinsiyet, etnik köken, internet ve cep telefonu kullanımına göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan ekonomik düzey arttıkça benlik saygısının arttığı ve video oyunları oynayanların benlik saygısının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Mc Carthy ve Hoge (1982) tarafından yapılan çalışmada 2000 kişiden oluşan bir örneklem grubu incelenmiştir. Bu çalışmada benlik saygısıyla yaş ilişkisi

incelenmiştir. Bu araştırmadan elde edilen verilere bakıldığında, ergenlerin yaşları ilerledikçe aynı doğrultuda benlik saygılarının da arttığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Ergenlerin benlik saygıları ve yaşadıkları problemleri incelenmesi amacıyla Harper ve Marshall (1991) tarafından bir araştırma incelenmiştir. Araştırmanın verilerine göre, kız ergenlerin erkeklere oranla benlik saygılarının daha duşuk olduğu ve daha fazla problem belirttikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca kızların kişiiler arası ilişkilerde, kişiisel uyumda, sağlık ve aile ilişkilerinde problemler yaşadıkları, erkeklerin ise sosyal ilişkiler ve okula uyum konusunda problem yaşadıkları saptanmıştır(nvar, 2003).

Byrne (2000) tarafından yapılan araştırmaya 7., 9., 12., sınıfta renim gören toplam 224 renci katılmıştır. Bu araştırmada kaygı, korku, benlik saygısı ve bas etme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, kızların benlik saygısı düzeylerinin erkeklerinkinden daha duşuk olduğu ve benlik saygısı ile kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Peterson ve arkadaşları (1995) benlik saygısını incelemek amacıyla yapılan bu araştırma, toplam 493 kişiiden oluşan 13-19 yaşları arasındaki bir ergen grubu ile gerçekleştirildi. Araştırma bulgularına göre, ergenlerin benlik saygılarının aile ve arkadaşlarına olan duygularıyla yakından ve güçlü bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır.

#### **2.4.4. Ergenlikte Benlik Saygısı**

Ergen bireyler duygusunu, fiziğini, nasıl bir kimliğe sahip olduğunu ve nasıl bir birey olmayı arzuladığını incelemeye başlamakla birlikte yeni bir benlik arayışı içerisinde olurlar (Yorukoğlu, 2012). Ergenlik döneminde gelişim gösteren benlik duygusunun yönlendirici ve teşvik edici bir güç olduğu görülmektedir. Ergen bireylerin benlik anlayışı çocukluk dönemine göre daha soyut, farklı, idealist, ihtimallere dayalı ve dalgalı olduğu bilinmektedir. Bu bireylerin kendi ideal benliklerini gerçekleştirmeleri genelde karmakarışıık bir duruma gelmekle birlikte kendilerini daha çok başka insanlar ile kıyaslama içerisinde olmaktadır. Ayrıca benliği ile daha fazla ilgilenmekte ve kimlikleri hakkında bilince daha fazla sahip

olmaktadırlar. Genellikle bu bireyler benliklerini koruyarak hoş karşılanmayan ve kaygılandırıcı özelliklerini inkâr etme eğilimi içerisinde olurlar (Santrock, 2012,).

Ergenlik döneminde fiziksel görünümün önemi ergen bireyler için büyük bir öneme sahip olmaktadır. Sayıl, Uçanok ve Güre (2002) tarafından yapılan çalışmada, 12 ve 14 yaş aralığındaki ergen bireylerde beden algısının kişilerin benlik saygısı ile ilişkili olduğu ve ileriki yaşlarda fiziksel görünümün önemi anlamlı olarak azaldığı ortaya çıkmıştır. Bu araştırmaya benzerlik gösteren başka çalışmalarda da benlik saygısı ve bedenin, yani nasıl görüldüğünün anlamlı bir şekilde ilişkisi olduğu saptanmıştır (Canpolat ve diğ., 2003). Ayrıca ilk ergenlik zamanlarında genelde kız ergenlerin öz saygısı erkek ergenlerinkinden daha düşük olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu durum, kızların ergenlik çağında sahip olduğu olumsuz beden imgesi ve sosyal ilişkiye duydukları ilgiyi toplumun ödüllendirmemesi ile ilgili olduğu saptanmaktadır (Santrock, 2015).

Bluğ çağı olarak bilinen ergenlik döneminde ebeveynlerin çocuklarıyla yapmış olduğu iletişim şekli benlik saygısı ile yakından ilişkilidir. Bilinçli davranmayan bazı ebeveynler ergenliğin içinde bulunan çocuğunun yaptığı şeylerin değersiz olduğunu yansıtarak aktarım yapmaktadırlar. Bu durumu, Origlia ve Oullon (1972) yaptıkları çalışmada belirtmişlerdir. Bahsedilen ebeveynler, çocuklarını yetişkin bireylerle kıyaslayıp onların yaptığı şeyleri yeteneksiz ve başarısız olarak görmektedirler. Ayrıca bu ebeveynler, ergen çocuklarının fiziksel olarak büyümeye bağlı problemlerini dile getirerek, çocukların gurur duygusunu ve özseverliğini olumsuz olarak etkilemektedirler. Bazı anne-babalar ergen çocuklarının aileye maddi bağımlılığını çocuğun yüzüne vurarak her fırsatta bu durumu belirtmektedirler. Ebeveynlerin bu gurur kırıcı tutumları, ergen çocuklarında yetersiz ve başarısız olma hislerini ortaya çıkarmaktadır. Bu problem oluşturacak yaklaşımların sergilenmesinden dolayı ergen bireylerin benlik saygısı fazlasıyla olumsuz etkilendiği ve benliğin gelişim sürecinde önemli etkiler oluşturduğu görülmektedir (Özmen, 2007).

Ergenlik dönemini yaşayan bireylerin benlik saygısını etkileyen birçok faktörün olduğu bilinmektedir. Öncelikle ebeveyn tutumu olmak üzere, kişilik olarak gösterdiği özellikler, aile ile yaşadığı ilişki şekli, benlik imajı, depresyon, yaratıcılık becerisi, duygusal ve bilişsel tepkiler, psikolojik yardım, evli veya bekâr olma



durumu, ruhsal durum ve beden algısı veya imajı bu faktörleri oluşturmaktadır (Temel ve Aksoy, 2001).

#### **2.4.5. Benlik Saygısının Akılcı Olmayan İnançlarla İlişkisi**

Bireyin kendisi ve çevresindekilerle ilgili inançları, değerleri ve hedefleri gibi birçok kişisel özelliklerin onun başa çıkma stratejilerini etkilediği bilinmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985). Benlik saygısı düzeyi yüksek bireylerin; stresle ilgili durumları doğru bir şekilde yorumlayabilen, sorunlarına yönelik başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanan, akılcı düşüncelerle başa çıkma yollarını geliştiren ve strese karşı daha güçlü bir yaklaşım sergiledikleri görülmektedir (Tuğrul, 2000). Benlik saygısının, dikkatli ve mantıklı kararlar almayı ve stres oluşturan durumlara karşı aktif ve mantıklı yollar bulmayı anlamlı düzeyde ortaya koyduğu saptanmıştır (Avşaroğlu, 2007). Hamarta ve ark. (2009) yaptıkları araştırmada, öğrencilerin akılcı olmayan inançları ile benlik saygıları arasında bir ilişki olduğuna yönelik bulgular ortaya çıkmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, öğrenci bireylerin yaşadığı stres oluşturan durumlar ile başa çıkmada, akılcı olmayan inançların olumsuz etki oluşturduğunun yanı sıra yüksek benlik saygısı düzeylerinin de olumlu bir etki ortaya çıkardığı bilinmektedir (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009).

Benlik saygısı ile ilgili yapılan bazı araştırmalarda benlik saygısı ile akılcı olmayan inançlar arasında ilişkinin olduğuna yönelik veriler ortaya çıkmıştır. Bu araştırmaların arasında yer alan Daly ve Burton (1983)'nin yaptığı çalışmada, özsaygı ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, Greiler (1975) bazı akılcı olmayan inançların özsaygıyı olumsuz etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Bu yapılan iki çalışmanın bulgularına göre, kişilerin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyen dört akılcı olmayan inanç belirlenmiştir. Bu inançlar; onay talebi, yüksek benlik beklentisi, endişeli aşırılık ve problem önlemedir. Ayrıca McLennan (1987) tarafından yapılan çalışmada, benlik saygısı ile altı akılcı olmayan inanç arasında olumsuz bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu inançlar; onay için talep, yüksek benlik beklentileri, hayal kırıklığı, endişeli aşırılık, problemden kaçınma ve çaresizlik duygusudur.

## BÖLÜM 3

### 3.AMAÇ VE HİPOTEZLER

#### 3.1. Amaç

Bu çalışmanın bir önceki bölümünde de özetlendiği üzere literatürde akılcı olmayan inançlar, benlik saygısı ve sosyal kaygı değişkenleri arasındaki ilişkilerin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Diğer yandan ayrı ayrı akılcı olmayan inançlar ve benlik saygısı arasındaki ilişki ile akılcı olmayan inançlar ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmaların birbirleriyle çelişen sonuçları ise söz konusu ilişkilerdeki aracı ve biçimlendirici değişkenlerin olası rollerini akla getirmektedir.

Dolayısıyla bu araştırmada, akılcı olmayan inançlar ile benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkide, akılcı olmayan inançların yordanan, benlik saygısı ile sosyal kaygı düzeyi ise yordayıcı değişken olarak belirlenmiştir. Söz konusu yordayıcıların birlikte etkileşim sağladığı yordanan üzerindeki etkisinin bulunup bulunmadığını incelemek, bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

Bu çalışmanın yan amacı ise akılcı olmayan inançlar, benlik saygısı ve sosyal kaygı değişkenleri ile sosyodemografik veriler arasında anlamlı ilişkiler bulunup bulunmadığına odaklanarak, bahsedilen değişkenlerin araştırma kapsamında elde edilen sosyodemografik verilerden ne derece etkilendiğine ışık tutmaktır. Ayrıca literatürde yer alan araştırmalarda daha önce tahlil edilen bu ilişkilerin bu çalışmayla ne derece uyumlu olduğunu raporlamaktır.

#### 3.2. Hipotezler

H1: Benlik saygısı akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.

H2: Sosyal kaygı akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahiptir.

H3: Benlik saygısının sosyal kaygı ile birlikte akılcı olmayan inançlar üzerinde gerçekleştirdikleri yordayıcı ortak etki anlamlıdır.

H4: Sosyodemografik özelliklerin akılcı olmayan inançlar üzerindeki ana etkisi anlamlıdır. Bu doğrultuda geliştirilen işlemsel hipotezler şu şekildedir:

a-Yaş akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

b-Cinsiyet akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

c-Ebeveyn eğitim durumu akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

d-Kardeş sayısı akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

e-Ailenin gelir düzeyi akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

f-Ebeveyn medeni durumu akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

g-Ebeveynin hayatta olması akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

H5: Sosyodemografik özelliklerin benlik saygısı üzerindeki ana etkisi anlamlıdır. Bu doğrultuda geliştirilen işlemsel hipotezler şu şekildedir:

a-Yaş benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

b-Cinsiyet benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

c-Ebeveyn eğitim durumu benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

d-Kardeş sayısı benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

e-Ailenin gelir düzeyi benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

f-Ebeveynin medeni durumu benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

g-Ebeveynin hayatta olması benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

H5: Sosyodemografik özelliklerin sosyal kaygı üzerindeki ana etkisi anlamlıdır. Bu doğrultuda geliştirilen işlemsel hipotezler şu şekildedir:

a-Yaş sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

b-Cinsiyet sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

c-Ebeveyn eğitim durumu sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

d-Kardeş sayısı sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

e-Ailenin gelir düzeyi sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

f-Ebeveynin medeni durumu sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

g-Ebeveynin hayatta olması sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir.

## BÖLÜM 4

### 4.YÖNTEM

#### 4.1. Katılımcılar

##### 4.1.1. Katılımcı Verilerinin Toplanması

Örneklemin belirlenmesinde elverişli örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Elverişli örnekleme araştırmacının kolaylıkla ulaşabileceği örnekleme elemanlarını araştırmaya almayı içerir. Bu örnekleme yöntemi araştırmacının örnekleme evren elemanlarının hepsini belirlemek imkânsız olduğunda kullanılır (Emir, 2013). Araştırmanın örnekleme İstanbul ili Kağıthane ilçesi Hamidiye Mahallesi'nde bulunan Taç Ortaokul Kolej'i ve Kağıthane ilçesinde bulunan Osman Tevfik Yalman Ortaokulu (Devlet Okulu) 6 7 ve 8. sınıfta okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma katılımcılarını belirlerken herhangi bir dışlama kriteri belirlenmemiştir.

##### 4.1.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılım gösteren 151 katılımcının yer aldığı bu çalışmaya ilişkin demografik bilgiler Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3'de yer almaktadır. Araştırmanın analiz aşamasına başlamadan önce 198 katılımcılık bir örneklemin söz konusu olduğu bu çalışmada, ebeveyn izni alınamamasından dolayı 39 katılımcı uygulamaya alınmamıştır. Diğer yandan, uygulama sırasında testi yarıda bırakan 5 öğrencinin ve uygulama bittikten sonra bazı ölççeklerin boş bırakılması sebebiyle 3 öğrencinin verileri araştırmaya eklenmemiştir.

Tablo 1'deki verilere baktığımızda, araştırmaya katılım gösteren grubun cinsiyet, yaş, kardeş sayıları ve ailelerinde kaçınıcı çocuk olduklarına dair veriler yer almaktadır. Araştırma grubunun cinsiyet dağılımlarına baktığımızda; 64 (%42) kadın, 87 (%58) erkek olduğu gözlenmiştir. Yaş ortalamaları 13 olup, 13 yaş altında

olan 37 (%25) kişi, 13 yaş ve üstünde olan 114 (%75) kişi vardır. 1 kardeşi olan 19 (%13) kişi, 2 kardeşi olan 62 (%41) kişi, 3 kardeşi olan 53 (%35) kişi, 4 kardeşi olan 11 (%7) kişi, 5 kardeşi olan 6 (%4) kişi vardır. Ailesinde 1.çocuk olan 86 (%57) kişi, 2.çocuk olan 49 (%32) kişi, 3.çocuk olan 10 (%7) kişi, 4.çocuk olan 4 (%3) kişi ve 5.çocuk olan 2 (%1) kişi olduğu gözlenmiştir(Bkz. Tablo1).

Tablo 2’de bulunan verilere baktığımızda, araştırma grubunun anne ve babalarının sağ/ölü olma, öz/üvey olma, birlikte olma ve tekrar evlenme durumlarına dair veriler yer almaktadır. Annesi sağ olan 150 (%99) kişi, ölü olan 1 (%1) kişi, öz olan 145 (%96) kişi, üvey olan 6 (%4) kişi vardır. Babası sağ olan 150 (%99) kişi, ölü olan 1 (%1) kişi, öz olan 148 (%98) kişi, üvey olan 3 (%2) kişi vardır. Anne ve babası birlikte olan 130 (%86) kişi, boşanmış olan 21 (%14) kişi vardır. Annesi tekrar evlenen 1 (%1) kişi, babası tekrar evlenen 2 (%1) kişi, diğer olan 148 (%98) kişi olduğu gözlenmiştir(Bkz. Tablo2).

Tablo 3’te ki veriler incelendiğinde, araştırma grubunun anne ve babalarının öğrenim düzeyleri, ailelerinin gelir düzeyleri, daha önce psikiyatrik tedavi görme durumları ve psikiyatrik tedavide ilaç kullanma durumlarına ilişkin veriler yer almaktadır. Annesi okuma-yazma bilmeyen 6 (%4) kişi, ilkokul mezunu olan 34 (%23) kişi, ortaokul mezunu olan 29 (%19) kişi, lise mezunu olan 43 (%28) kişi, üniversite ve üstünde eğitimi olan 39 (%26) kişi vardır. Babası okuma-yazma bilmeyen 2 (%1) kişi, ilkokul mezunu olan 29 (%19) kişi, ortaokul mezunu olan 35 (%23) kişi, lise mezunu olan 46 (%30) kişi, üniversite ve üstünde eğitimi olan 39 (%26) kişi olduğu gözlenmiştir.

Ailesinin gelir düzeyi çok kötü olan 4 (%3) kişi, kötü olan 4 (%3) kişi, orta olan 44 (%29) kişi, iyi olan 74 (%49) kişi, çok iyi olan 25 (%17) kişi vardır. Daha önce psikiyatrik tedavi gören 17 (%11) kişi, görmeyen 134 (%89) kişi vardır. Psikiyatrik tedavisinde ilaç kullanan 3 (%2) kişi, kullanmayan 148 (%98) kişi olduğu gözlenmiştir(Bkz Tablo3).

Tablo 1.  
Cinsiyet, Yaş, Kardeş Sayısı, Ailede Kaçınıcı Çocuk Olduklarına İlişkin Dağılımlar

		n	%
Cinsiyet	Kadın	64	42
	Erkek	87	58
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>
Yaş	<13 Yaş	37	25
	≥13 Yaş	114	75
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>
Kardeş Sayısı	1	19	13
	2	62	41
	3	53	35
	4	11	7
	5	6	4
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>
Ailenizin Kaçınıcı Çocuğusunuz?	1	86	57
	2	49	32
	3	10	7
	4	4	3
	5	2	1
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>

Tablo 2.  
Anne/Baba Sağ/Ölü, Öz/Üvey Olma Durumu, Birlikte Olma ve Tekrar Evlenme Durumlarına İlişkin Dağılımlar

		n	%
Anne Sağ/Ölü Olma Durumu	Sağ	150	99
	Ölü	1	1
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>
Anne Öz/Üvey Olma Durumu	Öz	145	96
	Üvey	6	4
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>
Baba Sağ/Ölü Olma Durumu	Sağ	150	99
	Ölü	1	1
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>
Baba Öz/Üvey Olma Durumu	Öz	148	98
	Üvey	3	2
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>
Anne ve Baba Birlikte Olma Durumu	Birlikte	130	86
	Boşanmış	21	14
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>
Anne ve Baba Tekrar Evlenme Durumu	Anne Evli	1	1
	Baba Evli	2	1
	Diğer	148	98
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>

Tablo 3.

Anne/Babanın Öğrenim Düzeyi, Ailenin Gelir Düzeyi, Daha Önce Psikiyatrik Tedavi Görme Durumu, Psikiyatrik Tedavide İlaç Kullanma Durumlarına İlişkin Dağılımlar

		n	%
Annenizin Öğrenim Düzeyi	Okuma-Yazma Bilmiyor	6	4
	İlkokul	34	23
	Ortaokul	29	19
	Lise	43	28
	Üniversite Ve Üstü	39	26
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>
Babanızın Öğrenim Düzeyi	Okuma-Yazma Bilmiyor	2	1
	İlkokul	29	19
	Ortaokul	35	23
	Lise	46	30
	Üniversite Ve Üstü	39	26
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>
Ailenizin Gelir Düzeyi	Çok Kötü	4	3
	Kötü	4	3
	Orta	44	29
	İyi	74	49
	Çok İyi	25	17
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>
Daha Önce Psikiyatrik Tedavi Gördünüz Mü?	Evet	17	11
	Hayır	134	89
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>
Psikiyatrik Tedavisinde İlaç Kullandınız Mı?	Evet	3	2
	Hayır	148	98
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>

#### 4.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada örneklem grubunu oluşturan öğrencilerden gerekli verileri elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Ergenler için Mantıkdışı İnançlar



Ölçeği(EMİÖ), Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) ve Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri(CSEI) kullanılmıştır.

#### **4.2.1. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu**

Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu, araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formunda öğrencilerin cinsiyeti, ailelerinde kaçınıcı çocuk oldukları, yaşı, daha önce psikiyatrik tedavi görme ve ilaç kullanma durumları, kardeş sayısı gibi kişisel maddeler yer almaktadır. Diğer yandan, anne babanın sağ-özü öz-üvey olma durumları, eğitim durumları, birlikte olma ve tekrar evlenme durumları, gelir düzeyleri gibi aile ile ilgili maddelerde yer almaktadır. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu 12 maddeden oluşmaktadır.

#### **4.2.2. Ergenler için Mantıkdışı İnançlar Ölçeği (EMİÖ)**

Araştırmada öğrencilerin mantık dışı inanç düzeylerini belirlemek için Çivıtcı(2003a) tarafından geliştirilen “Ergenlerde Mantıkdışı İnançlar Ölçeği” kullanılmıştır. Mantıkdışı İnançlar Ölçeği üç alt boyutta yer alan toplam 21 olumlu maddeden oluşmaktadır. Başarı talebi alt ölçeğinde sekiz madde (1, 3, 6, 7, 10, 13, 16, 19); rahatlık talebi alt ölçeğinde yedi madde (5, 8, 9, 14, 17, 20, 21) ve saygı talebi alt ölçeğinde altı madde (2,4, 11, 12, 15,18) bulunmaktadır. Ölçekte Likert tipi 5’li derecelemeye dayalı seçenekler bulunmaktadır. Bu seçenekler; (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılıyorum, (3) Kararsızım, (4) Çoğunlukla katılıyorum, (5) Tamamen katılıyorum biçiminde düzenlenmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, mantıkdışı inanç düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık (Cronbach alfa) katsayıları toplam puan için .71, Başarı Talebi alt ölçeği için .62, Rahatlık Talebi alt ölçeği için .61 ve Saygı Talebi alt ölçeği için .57’dir. Bizim örnekleminizle yapılan güvenilirlik analizi sonucunda elde edilen Cronbach alpha değeri ise Başarı Talebi alt ölçeği için .63, Rahatlık Talebi alt ölçeği için .71, Saygı Talebi alt ölçeği için .45 ve toplam puan için .65 olarak bulunmuştur.

#### **4.2.3. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)**

Bu araştırmada ergenlerin sosyal kaygı düzeyini ölçmek amacıyla Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) kullanılmıştır. ESKÖ La Greca ve Lopez (1998)

tarafından geliştirilmiştir. ESKÖ'nün Türkçe uyarlaması Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. ESKÖ 4'ü dolgu maddesi olmak üzere 22 maddeden oluşmaktadır. 11-15 yaş arası ergenlere uygulanabilmektedir. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği Türkçe versiyonu 5'li Likert (1=Hiçbir zaman, 5=Her zaman) tipi bir derecelendirme ile puanlanmaktadır. Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından yapılan faktör analizi sonucunda ESKÖ'nün toplam varyansın %48'ini açıklayan 3 faktörden oluştuğu saptanmıştır. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK)", "Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (YSDKHD)", ve "Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma (GSDKHD)" olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. ODK alt ölçeği toplam varyansın %20.6'sını, YSDKHD alt ölçeği %12.6'sını ve GSDKHD alt ölçeği %14.1'ini açıklamaktadır. ODK alt ölçeği yedi madde, YSDKHD alt ölçeği altı madde ve GSDKHD alt ölçeği beş madde ile ölçülmektedir.

ESKÖ'nün iç tutarlılık (Cronbach alpha) katsayıları ölçeğin bütünü için .88, ODK alt ölçeği .83, YSDKHD alt ölçeği .71 ve GSDKHD alt ölçeği .68 olarak saptanmıştır. Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği'nin test yarılama güvenilirlik katsayıları ölçeğin bütünü için .85, ODK alt ölçeği .85, YSDKHD alt ölçeği .67 ve GSDKHD alt ölçeği .71 olarak saptanmıştır. Bizim örneklemimizle yapılan güvenilirlik analizi sonucunda elde edilen Cronbach alpha değeri ise ölçeğin toplam puanı için .78, ODK alt ölçeği için .79, YSDKHD alt ölçeği için .54 ve GSDKHD alt ölçeği için .60 olarak bulunmuştur.

#### **4.2.4. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri (CSEI)**

Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri 1967 yılında Stanley Coopersmith tarafından geliştirilmiştir. Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Aksoy (1992) ve Pişkin(1997) tarafından yapılmıştır. Ölçekte yer alan maddeler kişinin hayata bakış açısını aile ilişkilerini, sosyal ilişkilerini ve dayanma gücünü içermektedir (Korkmaz,1996). Özsaygı düzeyini belirlemek için geliştirilen bu ölçek toplam 58 maddeden ve iki formdan oluşmaktadır. Okul Kısa Formu 25 sorusundan oluşmaktadır. Bu kısa formda yalan skalası yoktur ve alt skala puanları da ayrıştırılmamıştır, yani alt ölçekler mevcut değildir, tek puan alınmaktadır (Coopersmith, 1991 Akt. Sezer, 2001). Çocuklar için oluşturulan bu form 8-15 yaş aralığı çocuk ve ergenlere uygulanabilmektedir. Pişkin (1997) lise öğrencileri ile

hem Kuder-Richardson-20 formülünü hem de testi yarılama tekniğini kullanarak envanterin uzun ve kısa formu üzerinde güvenilirlik çalışması yapmıştır. Coopersmith (1959) aracın testin tekrarı güvenilirlik katsayısını .88 (5 hafta arayla) ve .70 (3 yıl arayla) bulmuştur. Yine Coopersmith (1967) aracın Kuder Richardson güvenilirlik katsayısını kızlar için .91 ve erkekler için .80 olarak bulduğunu belirtmektedir. Bu bulgular Coopersmith Özsaygı Envanteri'nin güvenilir ve geçerli bir araç olduğunu göstermektedir. Diğer yandan, bizim araştırmamızın örneklemeyle yapılan güvenilirlik analiz sonucuna göre elde edilen Cronbach alpha değeri, ölçeğin toplam puanı için .82 olarak saptanmıştır.

### **4.3. İşlem**

Araştırmanın kurgulanmasının ardından ilk adım olarak 29.12.2017 tarihinde etik kurul onayı alınmış ve sonrasında örneklem oluşturma sürecine başlayarak İstanbul Kâğıthane ilçesi Hamidiye Mahallesi'nde bulunan TAC Kolej'i Ortaokulu ve Hasdal İlk Öğretim Devlet Okulu müdürleriyle araştırma hakkında görüşme sağlanmıştır. Uygulama için müsait günler, ders saatleri ve sınıflar belirlenmiştir. Öğrenciler araştırma hakkında detaylı bir şekilde bilgilendirildikten sonra Ebeveyn Onay Formu sınıfta öğrencilere dağıtılıp ebeveynleri tarafından doldurulması istenmiştir. Bu form belirlenen gün ve saatte toplanacağı belirtilmiş ve izin formunun onaylanması ve öğrencinin isteği doğrultusunda uygulama başlatılmış ve herhangi bir süre kısıtlaması uygulanmayarak testi bitiren öğrencinin teslim etmesi istenmiştir. Ayrıca ebeveyn onayı alınmadan öğrencinin isteği olsa dahi bu kişiler uygulanmaya alınmamıştır. Diğer yandan öğrenci formalarının uygulayıcı gözleminde belirlenen uygun bir sınıfta doldurulması sağlanmış ve uygulamayı yarıda bırakmak isteyen öğrencilere müsaade edilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda geçerliliğini sağlayarak ve kişilerin hakları ihlal edilmeden bilgiler gerekli kurallar doğrultusunda toplanmıştır. Uygulama bittikten sonra toplanan veriler SPSS veri analiz programı kullanılarak işleme alınmıştır.

#### **4.4. Veri Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 24.00 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmış olup, hipotez testlerin uygulamasında normal dağılım varsayımları dikkate alınmıştır. Araştırmanın ana hipotezlerinin analiz edilmesi sürecinde Çoklu Regresyon, betimsel hipotezlerinin incelenmesi sürecinde ise Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis H test teknikleri uygulanmıştır.



## BÖLÜM 5

### 5.BULGULAR

#### 5.1. Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut, Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Coopersmith özsaygı envanteri, ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve alt boyut, ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeği ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiş olup tanımlayıcı istatistikleri ile ilgili dağılımlar aşağıda yer almaktadır.

Tablo 4.  
Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut, Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

N=151		Ort.	S. Sapma	Min	Max	p
Coopersmith Özsaygı Envanteri	Coopersmith Özsaygı	17,15	4,86	4	25	0,00
Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	15,13	5,86	7	33	0,00
	Yeni Sosyal Durumlarda Korku Ve Huzursuzluk Duyuma	14,86	4,18	6	28	0,00
	Genel Sosyal Durumlarda Korku Ve Huzursuzluk Duyuma	8,91	3,45	5	21	0,00
	Ergenler İçin Sosyal Kaygı	38,90	10,68	22	80	0,00
Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği	Başarı Talebi	18,88	5,74	8	34	0,01
	Rahatlık Talebi	17,74	6,02	7	35	0,20*
	Saygı Talebi	25,21	3,92	14	30	0,00
	Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar	61,83	10,05	37	87	0,06*

Kolmogorov Smirnov Test Sonucu. \* $p > .05$

Tablo 4'e baktığımızda ergenlerin Coopersmith özsaygı puan ortalamasının 17,15 olduğu gözlenmiştir. Ergenler için sosyal kaygı ve alt boyut puanlarına baktığımızda; olumsuz değerlendirilme korkusu puan ortalamasının 15,13, yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puan ortalamasının 14,86, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puan ortalamasının 8,91, ergenler için sosyal kaygı puan ortalamasının 38,90 olduğu gözlenmiştir. Ergenler için mantıkdışı inançlar ve alt boyut puanlarına baktığımızda; başarı talebi puan ortalamasının 18,88, rahatlık talebi puan ortalamasının 17,74, saygı talebi puan ortalamasının 25,21, ergenler için mantıkdışı inançlar puan ortalamasının 61,83 olduğu gözlenmiştir.

Yapılan Kolmogorov-Smirnov test sonucuna göre rahatlık talebi ve ergenler için mantıkdışı inançlar puanlarının normal dağılım gösterdiği ( $p>.05$ ), Coopersmith özsaygı, ergenler için sosyal kaygı ve alt boyut, başarı talebi ve saygı talebi puanlarının ise normal dağılım göstermediği ( $p<.05$ ) gözlenmiştir.

### 5.1.1. Coopersmith Özsaygı, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Dağılımlar

Tablo 5.  
Coopersmith Özsaygı, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Düzeylerine İlişkin Dağılımlar

	Düzyey	n	%
Ergenler İçin Sosyal Kaygı Düzeyi	Düşük	52	34
	Orta	97	64
	Yüksek	2	1
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>
Coopersmith Özsaygı Düzeyi	Düşük	8	5
	Orta	50	33
	Yüksek	93	62
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>100</i>

Tablo 5'e baktığımızda araştırma grubunun özsaygı düzeyleri ve sosyal kaygı düzeylerine ilişkin dağılımlar yer almaktadır. Ergenler için sosyal kaygı düzeyi düşük olan 52 (%34) kişi, orta olan 97 (%64) kişi, yüksek olan 2 (%1) kişi vardır.

Coopersmith özsayı düzeyi düşük olan 8 (%5) kişi, orta olan 50 (%33) kişi ve yüksek olan 93 (%62) kişi olduğu gözlenmiştir.

## 5.2. Temel Hipotezlerin Sınanması

### 5.2.1. Ergenler İçin Mantıkdışı İnançların Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Araştırma grubunun Coopersmith özsayı ve ergenler için sosyal kaygı değişkenlerinin ergenler için mantıkdışı inançlar değişkenini anlamlı olarak yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6.  
Ergenler İçin Mantıkdışı İnançların Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Model		B	$\beta$	p	Korelasyon	
					Kısmi	Yarı Kısmi
1	Sabit Değer	69,27		0,000		
	Coopersmith Özsayı Envanteri	-0,74	-0,356	0,000*	-.30	-.28
	Ergenler İçin Sosyal Kaygı	0,13	0,142	0,127	.13	.11
2	Sabit Değer	74,39		0,000		
	Coopersmith Özsayı Envanteri	-1,08	-0,522	0,047*	-.16	-.15
	Ergenler İçin Sosyal Kaygı	0,02	0,019	0,923	.01	.01
	Sosyal Kaygı*Özsayı	0,01	0,143	0,495	.06	.05

Model 1:  $R^2=0,21$ ;  $R^2$  Değişim=0,21;  $F=19,420$ ;  $p=.00$

Model 2:  $R^2=0,21$ ;  $R^2$  Değişim=0,00;  $F=13,056$ ;  $p=.00$

\* $p<.05$ : Yordanan Değişken

Tablo 6'da katılımcıların Coopersmith Özsayı Envanteri ile Ergenler için Sosyal Kaygı ölçeklerinden elde ettikleri puanlarının, Mantıkdışı İnançlar Ölçeğinden elde ettikleri puanlar üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek adına yapılan çoklu regresyon analizinden elde edilen sonuçlar bulunmaktadır. Yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişkenler arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, özsayı ile mantık dışı inançlar arasında  $r=-.30$  düzeyinde negatif

yönlü orta düzeyde bir korelasyon olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle özsaygı yükseldikçe, mantık dışı inanç düzeyinde azalma olduğu görülmektedir. Ancak diğer katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri kontrol edildiğinde söz konusu korelasyon değerinde düşüş olduğu görülmektedir ( $r=-.28$ ). Çoklu regresyon analizinden elde edilen verilere göre ise; katılımcıların öz saygı düzeylerinin mantık dışı inançlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir ( $B=-0,74, p<.05$ ).

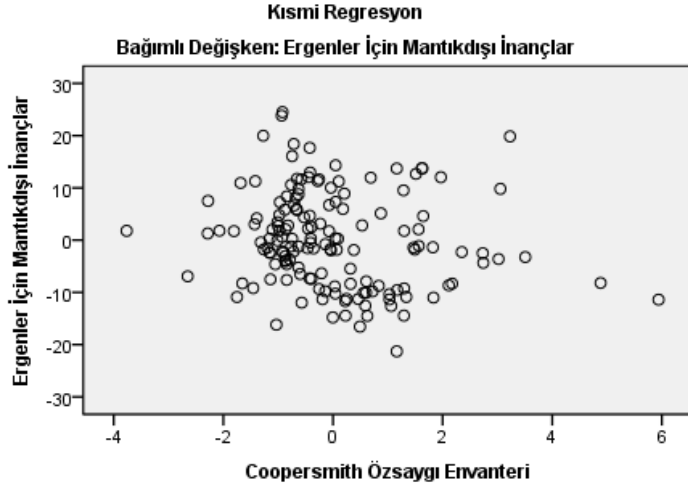
Tablo 6'daki verilere göre ikinci yordayıcı değişken olan sosyal kaygı düzeyi ile yordanan değişken olan mantık dışı inançlar arasındaki korelatif ilişki incelendiğinde ise iki değişken arasında düşük düzeyde ( $r=.13$ ) korelatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde söz konusu korelasyon değerinin düştüğü görülmektedir ( $r=.11$ ) Diğer yandan bu adımda uygulanan çoklu regresyon analizinden elde edilen verilere göre ise; katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin mantık dışı inançlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olmadığı görülmektedir ( $B=0,13, p>.05$ ).

Araştırmanın temel hipotezlerinin sınındığı son adımda ise yordayıcı değişkenler olan sosyal kaygı ile özsaygı düzeylerinin etkileşimlerinin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkisine odaklanılmıştır. Bu adımda uygulanan çoklu regresyon analizinden elde edilen bilgilere göre ise özsaygı ile sosyal kaygının birlikte gerçekleştirdikleri etkileşimin mantık dışı inançlar üzerindeki ortak etkileri anlamlı bulunmamıştır ( $B=0,01, p>.05$ ).

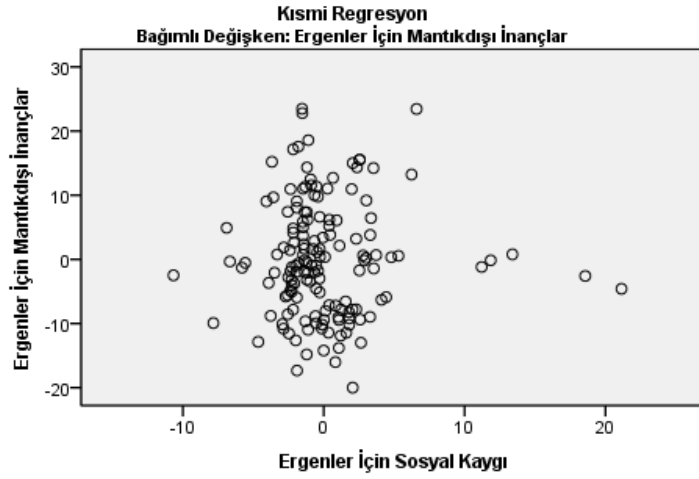
Standardize edilmiş regresyon katsayısı incelenerek yordayıcı değişkenlerin mantıkdışı inançlar üzerindeki görece önem sırasına bakıldığında ise en önemli yordayıcının öz saygı değişkeni olduğu görülmektedir ( $\beta= -0,356$ ). İkinci önemli yordayıcı konumunda ise katılımcıların sosyal kaygı ve özsaygının bağımlı değişken üzerinde gerçekleştirdikleri etkileşimin ortak etkisi olarak bulunmuş ( $\beta= 0,143$ ), katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin ise en az yordayıcı özelliğe sahip olduğu görülmüştür ( $\beta= 0,142$ ).

Son olarak bağımlı değişken üzerindeki değişime odaklanıldığında ise Mantık dışı inançlar üzerindeki prevalansın %21'inin bağımlı değişkenler olan Özsaygı ve Sosyal kaygı düzeyi tarafından açıklandığı görülmektedir.

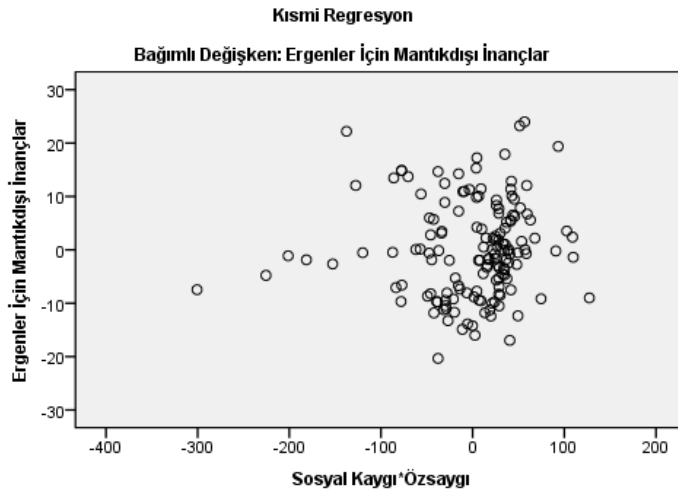




**Şekil 1. Özsaygı ile Mantıkdışı İnançlar Arasındaki Korelatif İlişki**



**Şekil 2. Sosyal Kaygı ile Mantıkdışı İnançlar Arasındaki Korelatif İlişki**



**Şekil 3. Sosyal Kaygı ve Özsaygının Birlikte Etkileşiminin Mantıkdışı İnançlar Üzerindeki Ortak Etkisi**

### 5.3.Betimsel Analizler ve Yan Hipotezlerin Sınanması

#### 5.3.1. Yaşa Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun yaşlarına göre ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7.  
Yaşa Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği	Yaş	n	Ort.	Sıra Ort.	Test İst.	<i>p</i>	
Başarı Talebi	<13 Yaş	37	20,49	89,62	Z	-2,184	0,03*
	≥13 Yaş	114	18,36	71,58			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>18,88</i>				
Rahatlık Talebi	<13 Yaş	37	14,51	51,96	T	-3,928	0,00*
	≥13 Yaş	114	18,79	83,80			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,74</i>				
Saygı Talebi	<13 Yaş	37	24,41	64,27	Z	-1,886	0,06
	≥13 Yaş	114	25,47	79,81			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>25,21</i>				
Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar	<13 Yaş	37	59,41	64,74	T	-1,702	0,09
	≥13 Yaş	114	62,62	79,65			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>61,83</i>				

Z=Mann Whitney U Testi; T=Bağımsız Örneklem T Testi. \**p*<.05

Tablo 7 incelendiğinde, 13 yaş altında olan kişilerin, 13 yaş ve üstünde olan kişilere göre başarı talebi puanlarının daha yüksek olduğu, rahatlık talebi, saygı talebi, ergenler için mantıkdışı inançlar puanlarının ise daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Yapılan test sonucuna göre ergenlerin yaşlarına göre saygı talebi ve mantıkdışı inançlar puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (*p*>.05), fakat başarı talebi ve rahatlık talebi puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu (*p*<.05) gözlenmiştir. Diğer bir

deyişle 13 yaş altında olan kişilerin, 13 yaş ve üstünde olan kişilere göre başarı talebi puanları anlamlı olarak yükselirken, rahatlık talebi puanlarının da anlamlı olarak düşmekte olduğu söylenebilir.

### 5.3.2. Cinsiyete Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun cinsiyetlerine göre ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8.  
Cinsiyete Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği	Cinsiyet	n	Ort.	Sıra Ort.	Test İst.	<i>p</i>	
Başarı Talebi	Kadın	64	18,94	76,59	Z	-0,143	0,89
	Erkek	87	18,84	75,56			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>18,88</i>				
Rahatlık Talebi	Kadın	64	19,34	87,38	T	2,870	0,01*
	Erkek	87	16,56	67,63			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,74</i>				
Saygı Talebi	Kadın	64	24,92	75,08	Z	-0,223	0,82
	Erkek	87	25,43	76,68			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>25,21</i>				
Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar	Kadın	64	63,20	82,66	T	1,440	0,15
	Erkek	87	60,83	71,10			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>61,83</i>				

Z=Mann Whitney U Testi; T=Bağımsız Örneklem T Testi. \* $p<.05$

Tablo 8 incelendiğinde, kadınların erkeklere göre başarı talebi, rahatlık talebi, ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeklerinden daha yüksek puanlar elde etmelerine rağmen, söz konusu puanlardan sadece rahatlık talebi alt ölçeğinden elde edilen puanların erkeklerden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $p<.05$ ). Diğer yandan başarı talebi ve saygı talebi alt ölçekleri ile toplam mantıkdışı inanç puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ( $p>.05$ ) görülmüştür.

### 5.3.3. Annenin Eğitim Durumlarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun annelerinin eğitim durumlarına göre ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9.  
Annenin Eğitim Durumlarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği	Annenizin Öğrenim Düzeyi	n	Ort.	Sıra Ort.	Test İst.	<i>p</i>	
Başarı Talebi	İlköğretim	69	19,32	79,60	$\chi^2$	0,882	0,64
	Lise	43	18,33	72,36			
	Üniversite ve üstü	39	18,72	73,64			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>18,88</i>				
Rahatlık Talebi	İlköğretim	69	18,32	81,25	F	0,586	0,56
	Lise	43	17,19	71,07			
	Üniversite ve üstü	39	17,33	72,15			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,74</i>				
Saygı Talebi	İlköğretim	69	25,45	78,72	$\chi^2$	0,706	0,70
	Lise	43	25,07	71,62			
	Üniversite ve üstü	39	24,95	76,01			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>25,21</i>				
Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar	İlköğretim	69	63,09	82,21	F	1,004	0,37
	Lise	43	60,58	70,53			
	Üniversite ve üstü	39	61,00	71,04			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>61,83</i>				

$\chi^2$ =Kruskal Wallis H Testi; F=Bağımsız Örneklem Tek Yönlü Varyans Analizi

Annesinin eğitim düzeyi ilköğretim olan kişilerin, diğerlerine göre başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi ve ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeğinden elde ettikleri puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen, söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ( $p>.05$ ).

### 5.3.4. Babanın Eğitim Durumlarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun babalarının eğitim durumlarına göre ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10.  
Babanın Eğitim Durumlarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği	Babanızın Öğrenim Düzeyi	n	Ort.	Sıra Ort.	Test İst.	p
Başarı Talebi	İlköğretim	66	19,26	78,95	$\chi^2$ 0,688	0,71
	Lise	46	18,39	72,01		
	Üniversite ve üstü	39	18,82	75,71		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>18,88</i>			
Rahatlık Talebi	İlköğretim	66	18,62	82,81	F 1,345	0,26
	Lise	46	16,80	67,98		
	Üniversite ve üstü	39	17,36	73,94		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,74</i>			
Saygı Talebi	İlköğretim	66	25,38	76,87	$\chi^2$ 2,432	0,30
	Lise	46	24,50	68,61		
	Üniversite ve üstü	39	25,77	83,24		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>25,21</i>			
Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar	İlköğretim	66	63,26	82,50	F 1,721	0,18
	Lise	46	59,70	65,66		
	Üniversite ve üstü	39	61,95	77,19		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>61,83</i>			

$\chi^2$ =Kruskal Wallis H Testi; F=Bağımsız Örneklem Tek Yönlü Varyans Analizi

Babasının eğitim düzeyi ilköğretim olan kişilerin, diğerlerine göre başarı talebi, rahatlık talebi ve ergenler için mantıkdışı inançlar puanlarının daha yüksek olduğu; babasının eğitim düzeyi üniversite ve üstünde olan kişilerin, diğerlerine göre saygı talebi puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ancak, analiz sonuçlarına göre ergenlerin babalarının eğitim düzeylerine göre başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi ve mantıkdışı inançlar puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ( $p>.05$ ).

### 5.3.5. Kardeş Sayılarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun kardeş sayılarına göre ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11.  
Kardeş Sayılarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği	Kardeş Sayısı	n	Ort.	Sıra Ort.	$\chi^2$	p
Başarı Talebi	1 Kardeş	19	18,16	70,63	0,350	0,84
	2 Kardeş	62	18,95	76,19		
	3 Kardeş ve Üstü	70	19,01	77,29		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>18,88</i>			
Rahatlık Talebi	1 Kardeş	19	18,68	80,74	0,783	0,68
	2 Kardeş	62	17,34	72,39		
	3 Kardeş ve Üstü	70	17,84	77,91		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,74</i>			
Saygı Talebi	1 Kardeş	19	24,11	64,63	2,368	0,31
	2 Kardeş	62	25,05	73,85		
	3 Kardeş ve Üstü	70	25,66	80,99		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>25,21</i>			
Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar	1 Kardeş	19	60,95	73,13	1,098	0,58
	2 Kardeş	62	61,34	72,36		
	3 Kardeş ve Üstü	70	62,51	80,00		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>61,83</i>			

$\chi^2$ =Kruskal Wallis H Testi

Yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre bir kardeşi olan kişilerin, diğerlerine göre rahatlık talebi puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca 3 ve üzerinde kardeşi olan kişilerin, diğerlerine göre başarı talebi, saygı talebi ve ergenler için mantıkdışı inançlar puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen, ergenlerin kardeş sayılarına göre başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi ve mantıkdışı inançlar puanları arasındaki söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ( $p>.05$ ).

### 5.3.6. Ailenin Gelir Durumlarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun ailelerinin gelir durumlarına göre ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12.  
Ailenin Gelir Durumlarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği	Ailenizin Gelir Düzeyi	n	Ort.	Sıra Ort.	$\chi^2$	p
Başarı Talebi	Orta ve Altı	52	18,37	73,20	1,300	0,52
	İyi	74	18,84	74,95		
	Çok iyi	25	20,08	84,92		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>18,88</i>			
Rahatlık Talebi	Orta ve Altı	52	18,63	81,98	1,608	0,45
	İyi	74	17,47	73,74		
	Çok iyi	25	16,68	70,24		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,74</i>			
Saygı Talebi	Orta ve Altı	52	25,17	75,06	0,150	0,93
	İyi	74	25,26	75,64		
	Çok iyi	25	25,16	79,02		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>25,21</i>			
Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar	Orta ve Altı	52	62,17	78,93	0,370	0,83
	İyi	74	61,57	74,18		
	Çok iyi	25	61,92	75,30		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>61,83</i>			

$\chi^2$ =Kruskal Wallis H Testi

Bir sonraki adımda ailesinin gelir düzeyi orta ve altında olan kişilerin, diğerlerine göre rahatlık talebi ve ergenler için mantıkdışı inançlar puanlarının daha yüksek olduğu; ailesinin gelir düzeyi iyi olan kişilerin saygı talebi puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer yandan, ailesinin gelir düzeyi çok iyi olan kişilerin başarı talebi puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen analiz sonuçlarına göre ergenlerin ailelerinin gelir düzeylerine göre başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi ve mantıkdışı inançlar puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ( $p>.05$ ).

### 5.3.7. Anne ve Babalarının Birlikte Olma Durumlarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun anne ve babalarının birlikte olma durumlarına göre ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13.

Anne ve Babalarının Birlikte Olma Durumlarına Göre Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği	Anne ve Baba Birlikte Olma Durumu	n	Ort.	Sıra Ort.	Z	p
Başarı Talebi	Birlikte	130	18,65	74,06	-1,360	0,17
	Boşanmış	21	20,33	88,02		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>18,88</i>			
Rahatlık Talebi	Birlikte	130	17,16	71,48	-3,167	0,00*
	Boşanmış	21	21,33	104,00		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,74</i>			
Saygı Talebi	Birlikte	130	25,25	76,72	-0,508	0,61
	Boşanmış	21	24,95	71,52		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>25,21</i>			
Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar	Birlikte	130	61,06	72,28	-2,605	0,01*
	Boşanmış	21	66,62	99,05		
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>61,83</i>			

Z=Mann Whitney U Testi. \* $p<.05$

Araştırmanın bu adımında anne ve babası birlikte olan kişilerin, anne ve babası boşanan kişilere göre saygı talebi puanlarının daha yüksek olduğu, başarı talebi, rahatlık talebi, ergenler için mantıkdışı inançlar puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Yapılan analiz sonuçlarına göre söz konusu farklılıklardan ergenlerin anne ve babalarının birlikte olma durumlarına göre rahatlık talebi ve mantıkdışı inançlar puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülürken ( $p<.05$ ), başarı talebi, saygı talebi puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamsız olduğu ( $p>.05$ ), gözlenmiştir.



### 5.3.8. Yaşa Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun yaşlarına göre Coopersmith özsaygı envanteri, ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo 14.

Yaşa Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

		Yaş	n	Ort.	Sıra Ort.	Z	P
<b>Coopersmith Özsaygı Envanteri</b>	Coopersmith Özsaygı	<13 Yaş	37	17,84	82,16	-0,989	0,32
		≥13 Yaş	114	16,92	74,00		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,15</i>			
<b>Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği</b>	Olumsuz Değerlendirme Korkusu	<13 Yaş	37	15,11	76,81	-0,130	0,90
		≥13 Yaş	114	15,14	75,74		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>15,13</i>			
	Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	<13 Yaş	37	15,24	79,93	-0,632	0,53
		≥13 Yaş	114	14,74	74,72		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>14,86</i>			
	Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	<13 Yaş	37	9,27	80,65	-0,749	0,45
		≥13 Yaş	114	8,79	74,49		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>8,91</i>			
	Ergenler İçin Sosyal Kaygı	<13 Yaş	37	39,62	78,39	-0,383	0,70
		≥13 Yaş	114	38,67	75,22		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>38,90</i>			

Z=Mann Whitney U Testi

Tablo 14 incelendiğinde, 13 yaş altında olan kişilerin, 13 yaş ve üstünde olan kişilere göre Coopersmith özsaygı envanterinden daha yüksek puanlar elde etmelerine rağmen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>.05$ )

13 yaş altında olan kişilerin, 13 yaş ve üstünde olan kişilere göre yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puanlarının daha yüksek olduğu, olumsuz değerlendirme korkusu, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir. Fakat analiz sonuçlarına bakıldığında gruplar arası farklılaşmalara

rağmen ergenlerin yaşlarına göre ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve alt boyut puanları arasındaki bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ( $p>.05$ ) gözlenmiştir.

### 5.3.9. Cinsiyete Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun cinsiyetlerine göre Coopersmith özsaygı envanteri, ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 15.  
Cinsiyete Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

		Cinsiyet	n	Ort.	Sıra Ort.	Z	P
<b>Coopersmith Özsaygı Envanteri</b>	Coopersmith Özsaygı	Kadın	64	15,47	62,20	-3,333	0,00*
		Erkek	87	18,38	86,15		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,15</i>			
<b>Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği</b>	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Kadın	64	15,55	79,13	-0,757	0,45
		Erkek	87	14,83	73,70		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>15,13</i>			
	Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma	Kadın	64	15,47	81,32	-1,287	0,20
		Erkek	87	14,41	72,09		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>14,86</i>			
	Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma	Kadın	64	9,11	77,43	-0,347	0,73
		Erkek	87	8,76	74,95		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>8,91</i>			
	Ergenler İçin Sosyal Kaygı	Kadın	64	40,13	79,36	-0,810	0,42
		Erkek	87	38,00	73,53		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>38,90</i>			

Z=Mann Whitney U Testi. \* $p<.05$

Tablo 15 incelendiğinde, kadınların Coopersmith özsaygı envanterinden elde ettikleri puanların erkeklerden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $p<.05$ ). Diğer bir deyişle kadınların, erkeklere göre Coopersmith özsaygı envanter puanlarının anlamlı olarak düşük olduğu söylenebilir.

Kadınların erkeklere göre olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, ergenler için sosyal kaygı ölçeklerinden daha yüksek puanlar elde etmelerine rağmen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

### 5.3.10. Annenin Eğitim Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun annelerinin eğitim durumlarına göre Coopersmith özsaygı envanteri, ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 16'da yer almaktadır.

Tablo 16.

Annenin Eğitim Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

		Annenin Öğrenim Düzeyi	N	Ort.	Sıra Ort.	$\chi^2$	P
Coopersmith Özsaygı Envanteri	Coopersmith Özsaygı	İlköğretim	69	16,28	69,28	8,885	0,01*
		Lise	43	16,70	70,55		
		Üniversite ve üstü	39	19,18	93,91		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,15</i>			
Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	İlköğretim	69	15,20	76,36	1,870	0,39
		Lise	43	15,95	81,95		
		Üniversite ve üstü	39	14,10	68,79		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>15,13</i>			
Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	İlköğretim	69	15,52	82,76	7,045	0,03*
		Lise	43	15,26	79,45		
		Üniversite ve üstü	39	13,26	60,23		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>14,86</i>			
Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	İlköğretim	69	9,00	75,74	0,181	0,91
		Lise	43	8,84	74,30		
		Üniversite ve üstü	39	8,82	78,33		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>8,91</i>			
Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	Ergenler İçin Sosyal Kaygı	İlköğretim	69	39,72	78,53	2,341	0,31
		Lise	43	40,05	80,23		
		Üniversite ve üstü	39	36,18	66,86		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>38,90</i>			

$\chi^2$ =Kruskal Wallis H Testi. \* $p<.05$

Tablo 16 incelendiğinde, annesi ilköğretim mezunu olan kişilerin Coopersmith özsaygı envanterinden elde edilen puanların diğerlerinden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $p<.05$ ). Diğer bir deyişle annesi ilköğretim mezunu olan kişilerin, diğerlerine göre Coopersmith özsaygı envanter puanlarının anlamlı olarak düşük olduğu söylenebilir.

Annesinin eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan kişilerin, diğerlerine göre olumsuz değerlendirilme korkusu, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanlarının daha düşük olduğu gözlenmesine rağmen, söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ( $p>.05$ ). Diğer yandan annesinin eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan kişilerin yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puanlarının diğerlerinden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $p<.05$ ).

### **5.3.11. Babanın Eğitim Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması**

Araştırma grubunun babalarının eğitim durumlarına göre Coopersmith özsaygı envanteri, ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 17’de yer almaktadır.

Tablo 17.  
Babanın Eğitim Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri,  
Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının  
Karşılaştırılması

		Babanın Öğrenim Düzeyi	n	Ort.	Sıra Ort.	$\chi^2$	P
<b>Coopersmith Özsaygı Envanteri</b>	Coopersmith Özsaygı	İlköğretim	66	16,03	65,77	6,458	0,04*
		Lise	46	18,07	84,46		
		Üniversite ve üstü	39	17,95	83,33		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,15</i>			
<b>Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği</b>	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	İlköğretim	66	14,83	73,05	0,548	0,76
		Lise	46	15,46	78,77		
		Üniversite ve üstü	39	15,26	77,72		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>15,13</i>			
	Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma	İlköğretim	66	15,06	78,66	3,584	0,17
		Lise	46	15,30	81,65		
		Üniversite ve üstü	39	14,00	64,83		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>14,86</i>			
	Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma	İlköğretim	66	8,62	70,95	3,606	0,17
		Lise	46	8,63	73,75		
		Üniversite ve üstü	39	9,72	87,19		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>8,91</i>			
Ergenler İçin Sosyal Kaygı	İlköğretim	66	38,52	73,96	0,365	0,83	
	Lise	46	39,39	79,03			
	Üniversite ve üstü	39	38,97	75,87			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>38,90</i>				

$\chi^2$ =Kruskal Wallis H Testi. \* $p<.05$

Tablo 17 incelendiğinde, babası ilköğretim mezunu olan kişilerin Coopersmith özsaygı envanterinden elde ettikleri puanların diğerlerinden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ( $p<.05$ ). Diğer bir deyişle babası ilköğretim mezunu olan kişilerin, diğerlerine göre Coopersmith özsaygı envanter puanlarının anlamlı olarak düşük olduğu söylenebilir.

Babasının eğitim düzeyi ilköğretim olan kişilerin olumsuz değerlendirilme korkusu, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanlarının diğerlerine göre daha düşük olduğu görülmüştür. Diğer yandan, babasının eğitim düzeyi üniversite ve üstünde olan kişilerin yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puanlarının diğerlerine göre daha düşük olduğu gözlenmesine rağmen söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ( $p>.05$ ).

### **5.3.12. Kardeş Sayılarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması**

Araştırma grubunun kardeş sayılarına göre Coopersmith özsaygı envanteri, ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 18’de yer almaktadır.

Tablo 18.

Kardeş Sayılarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

		Kardeş Sayınız	n	Ort.	Sıra Ort.	$\chi^2$	P
<b>Coopersmith Özsaygı Envanteri</b>	Coopersmith Özsaygı	1 Kardeş	19	16,84	78,42	2,556	0,28
		2 Kardeş	62	17,92	82,02		
		3 Kardeş ve Üstü	70	16,54	70,01		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,15</i>			
	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	1 Kardeş	19	14,68	70,58	0,493	0,78
		2 Kardeş	62	15,45	78,38		
		3 Kardeş ve Üstü	70	14,97	75,36		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>15,13</i>			
<b>Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği</b>	Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	1 Kardeş	19	15,53	83,03	0,591	0,74
		2 Kardeş	62	14,79	74,35		
		3 Kardeş ve Üstü	70	14,74	75,56		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>14,86</i>			
	Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	1 Kardeş	19	10,16	86,39	1,471	0,48
		2 Kardeş	62	8,63	72,60		
		3 Kardeş ve Üstü	70	8,81	76,19		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>8,91</i>			
	Ergenler İçin Sosyal Kaygı	1 Kardeş	19	40,37	79,21	0,122	0,94
		2 Kardeş	62	38,87	75,27		
		3 Kardeş ve Üstü	70	38,53	75,78		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>38,90</i>			

$\chi^2$ =Kruskal Wallis H Testi

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde iki kardeşi olan kişilerin diğerlerine göre Coopersmith özsaygı envanter puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen ergenlerin kardeş sayılarına göre Coopersmith özsaygı envanter puanları arasındaki söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ( $p>.05$ ).

Bir kardeşi olan kişilerin, diğerlerine göre olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ancak, ergenlerin kardeş sayılarına

göre ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve alt boyut puanları arasındaki söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ( $p>.05$ ).

### **5.3.13. Ailenin Gelir Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması**

Araştırma grubunun ailelerinin gelir durumlarına göre Coopersmith özsaygı envanteri, ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 19'da yer almaktadır.





Tablo 19.

## Ailenin Gelir Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

		Ailenizin Gelir Düzeyi	n	Ort.	Sıra Ort.	$\chi^2$	P
<b>Coopersmith Özsaygı Envanteri</b>	Coopersmith Özsaygı	Orta ve Altı	52	16,13	69,38	2,394	0,30
		İyi	74	17,78	81,40		
		Çok iyi	25	17,36	73,78		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,15</i>			
<b>Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği</b>	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Orta ve Altı	52	14,88	74,99	0,170	0,92
		İyi	74	15,35	77,44		
		Çok iyi	25	15,00	73,84		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>15,13</i>			
	Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Orta ve Altı	52	15,19	80,21	1,453	0,48
		İyi	74	14,46	71,64		
		Çok iyi	25	15,36	80,14		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>14,86</i>			
	Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyma	Orta ve Altı	52	8,46	67,55	3,220	0,20
		İyi	74	9,26	81,61		
		Çok iyi	25	8,80	76,96		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>8,91</i>			
Ergenler İçin Sosyal Kaygı	Orta ve Altı	52	38,54	73,70	0,221	0,90	
	İyi	74	39,07	77,10			
	Çok iyi	25	39,16	77,52			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>38,90</i>				

 $\chi^2$ =Kruskal Wallis H Testi

Araştırmanın bu adımında ise ailesinin gelir düzeyi iyi olan kişilerin diğerlerine göre Coopersmith özsaygı envanter puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen ergenlerin ailesinin gelir düzeylerine göre Coopersmith özsaygı envanter puanları arasındaki söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ( $p>.05$ ).

Ailesinin gelir düzeyi iyi olan kişilerin, diğerlerine göre olumsuz değerlendirilme korkusu, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puanlarının daha yüksek olduğu, ailesinin gelir düzeyi çok iyi olan kişilerin, diğerlerine göre yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Fakat yapılan analiz sonuçlarına göre ergenlerin ailelerinin gelir düzeylerine göre ergenler için

sosyal kaygı ölçek ve alt boyut puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ( $p>.05$ ).

### 5.3.14. Anne ve Babalarının Birlikte Olma Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırma grubunun anne ve babalarının birlikte olma durumlarına göre Coopersmith özsaygı envanteri, ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiş olup sonuçlar tablo 20’de yer almaktadır.

Tablo 20.

Anne ve Babalarının Birlikte Olma Durumlarına Göre Coopersmith Özsaygı Envanteri, Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

		Anne ve Baba Birlikte Olma Durumu	n	Ort.	Sıra Ort.	Z	P
Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	Coopersmith Özsaygı Envanteri	Birlikte	130	17,12	76,25	-0,178	0,86
		Boşanmış	21	17,29	74,43		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>17,15</i>			
	Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Birlikte	130	15,61	80,16	-2,914	0,00*
		Boşanmış	21	12,19	50,26		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>15,13</i>			
	Yeni Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma	Birlikte	130	14,98	77,34	-0,942	0,35
		Boşanmış	21	14,10	67,69		
		<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>14,86</i>			
Genel Sosyal Durumlarda Korku ve Huzursuzluk Duyuma	Birlikte	130	9,08	78,52	-1,774	0,08	
	Boşanmış	21	7,81	60,40			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>8,91</i>				
Ergenler İçin Sosyal Kaygı	Birlikte	130	39,68	79,45	-2,416	0,02*	
	Boşanmış	21	34,10	54,62			
	<i>Toplam</i>	<i>151</i>	<i>38,90</i>				

Z=Mann Whitney U Testi. \* $p<.05$

Araştırmanın son adımında ise anne ve babası boşanmış olan kişilerin, anne ve babası birlikte olan kişilere göre Coopersmith özsaygı envanter puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen, Coopersmith özsaygı puanları arasındaki söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir ( $p>.05$ ).

Anne ve babası birlikte olan kişilerin, anne ve babası boşanan kişilere göre olumsuz değerlendirme korkusu, yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre söz konusu farklılıklardan ergenlerin anne ve babalarının birlikte olma durumlarına göre yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür( $p>.05$ ). Diğer yandan, olumsuz değerlendirilme korkusu, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $p<.05$ ) gözlenmiştir.

## BÖLÜM 6

### 6. TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, ergenlik döneminde oldukça yaygın olduğu bilinen ve bireylerin duygusal, bilişsel ve davranışsal bozuklukları üzerinde oldukça önemli etkileri bulunan akılcı olmayan inançların ve bu değişken üzerinde etkili olabilecek benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeylerinin nasıl bir ilişki içinde olduğunun analizini yapmaktır. Araştırmanın bu ilişkiye odaklanmasının sebebi ise literatürden elde edilen verilerde daha önce akılcı olmayan inançlar ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin anlamlılığına (Daly ve Burton, 1983; Greiler, 1975; McLennan, 1987; Cramer, 2009; Hamarta ve ark., 2009; Yılmaz ve Duy, 2013), akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin anlamlılığına (Snežana, 2004; Weisani ve ark., 2014; Davison ve Zighelboim, 1987) ve benlik saygısı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin anlamlılığına (Arıcıoğulları, 2001; Çerkes, 2011; Demir, 1997; Erözkan, 2011; İzgiç ve ark. 2004; Özdemir, 2004; Eriş ve İkiz, 2013) odaklanan bazı çalışmalara rastlanmasına rağmen akılcı olmayan inançlar ile benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki olası ilişkinin birlikte belirlenmesine yönelik her hangi bir araştırmanın çalışmasına rastlanmamış olmasıdır.

Araştırmanın ilk analiz adımında akılcı olmayan inançlar değişkeni ile benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki olası ilişki incelenmiş ve çalışmanın ilk ana hipotezi olarak akılcı olmayan inançlar ile benlik saygısı arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Burada çoklu regresyon analizi dikkate alınarak öncelikle yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve bu doğrultuda Coppersmith Özsaygı Envanteri ile Ergenler için Sosyal Kaygı ölçeklerinden elde ettikleri puanlarının, Mantıkdışı İnançlar Ölçeğinden elde ettikleri puanlar üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın yordanan değişkeni akılcı olmayan inançlar iken yordayıcı değişkenler ise benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyi olarak belirlenmiştir. Yapılan analizlerden

elde edilen bulgulara göre, yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, özsaygı ile mantık dışı inançlar arasında negatif yönlü orta düzeyde bir korelasyon olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle özsaygı yükseldikçe, mantık dışı inanç düzeyinde azalma olduğu görülmektedir. Ancak diğer katılımcıların sosyal kaygı düzeyleri kontrol edildiğinde söz konusu korelasyon değerinde düşüş olduğu saptanmaktadır. Bu durumda bizlere ilk bakışta özsaygı düzeyinin mantıkdışı inançlar üzerindeki etkisinin katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinden de etkilendiği mesajını vermektedir. Çoklu regresyon analizinden elde edilen verilere göre ise; katılımcıların öz saygı düzeylerinin mantık dışı inançlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Literatür verileri incelendiğinde akılcı olmayan inançlar ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara (Barnhart ve Neil (1982); Burnett, 1995; Burnett, 1994; Daly ve Burton, 1983; Hamarta, ve ark., 2009; Keshavarz, Akbarzadeh ve Kimiaee (2012); McLennan, 1987; Mayhew ve Edelman, 1989; Nielsen ve Micheal, 1994; Stephenson ve ark., 2017; Yılmaz ve Duy, 2013) rastlanmaktadır. Tüm bu çalışmalar incelendiğinde ise elde ettiği sonuçların yanı sıra araştırma yöntemleri açısından bizim çalışmamızla uyumlu verileri olan çalışmalar dikkat çekmektedir (Daly ve Burton, 1983; McLennan, 1987; Nielsen ve Micheal, 1994; Stephenson ve ark., 2017; Yılmaz ve Duy, 2013).

Akılcı olmayan inançlar ve benlik saygısı arasındaki korelatif ilişkiye odaklanan tüm bu çalışmalar incelendiğinde; Burnett(1995) 965 katılımcıyla, McLennan(1987) 268 katılımcıyla, Barnhart ve Neil (1982) 96 katılımcıyla, Burnett (1994) 105 katılımcıyla, Mayhew ve Edelman (1989) 49 katılımcıyla, Stephenson ve ark.(2017) 184 katılımcıyla, Daly ve Burton(1983) 251 katılımcıyla, Nielsen ve Micheal(1994) 85 katılımcıyla, Hamarta, ve ark. (2009) 601 katılımcıyla ve Yılmaz ve Duy (2013) 68 katılımcıyla çalıştığı bilinmekte olup genel olarak bizim çalışmamızdaki gibi seçkisiz(tesadüfi) örneklem yoluyla uygulama yapılmıştır. Yılmaz ve Duy (2013), 390 öğrenciden gönüllü olarak 68 katılımcıyla yaptıkları çalışmada deney, plasebo ve kontrol düzeylerine göre katılımcılarını gruplara ayırarak, her bir grubun katılımcı sayılarını eşitledikleri bilinmektedir. Bizim çalışmamızın katılımcı sayısına en yakın Stephenson ve ark. (2017) tarafından yapılan araştırmada (Self-Compassion, Self-Esteem, and Irrational Beliefs), çoklu

regresyon analizi kullanılarak öz saygı ile akılcı olmayan inançlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir. Bu araştırmanın bulguları ile kullanılan analiz yöntemi bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Ayrıca yapılan bu çalışmaların genelinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Diğer yandan literatür verileri incelendiğinde, benlik saygısı ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamsız bir bulgunun olduğuna dair herhangi bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte araştırma sonuçlarımızın güvenilirliğinin pozitif yönde olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın ikinci temel hipotezinde ise akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki olası ilişki rolünün sınanması hedeflenmiş ve buna bağlı olarak yordayıcı değişkenin sosyal kaygı düzeyi, yordanan değişkenin ise akılcı olmayan inançlar olarak belirlendiği bir model geliştirilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarında ise bu iki değişken arasında düşük düzeyde korelatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde söz konusu korelasyon değerinin düştüğü görülmektedir. Diğer yandan bu adımda uygulanan çoklu regresyon analizinden elde edilen verilere göre ise; katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

Literatür verileri incelendiğinde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı düzeyini inceleyen çalışmaların( Davison ve Zighelboim, 1987; Kamae ve Weisani, 2014; Snežana, 2004) sınırlı olduğu bilinmektedir. Bu çalışmaların her biri akılcı olmayan inançları ve sosyal kaygı düzeyini aydınlatmaya çalışmıştır. Davison ve Zighelboim (1987) tarafından yapılan çalışmada deney ve kontrol grubu oluşturularak deney grubundan 8 üniversite öğrencisi ve kontrol grubundan 15 üniversite öğrencisinin katılımıyla uygulama yapılmıştır. Bu araştırmada ‘Jones İrrasyonel İnançları Testi (Jones,1969)’ ile Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği (Watson ve Friend, 1969) kullanılarak yapılan ANOVA analiz yönteminin verilerine göre akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bir başka çalışmada ise Kamae ve Weisani (2014), 235 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaptıkları çalışmada ‘Sosyal Anksiyete Ölçeği (Watson and Friend, 1969) ile Jones İrrasyonel İnançlar Ölçeği (Jones, 1969)’ kullanılarak çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Bu araştırmanın verilerine bakıldığında, sosyal

kaygı ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin anlamlı bir şekilde sonuçlandığı görülmüştür. Son olarak Snežana (2004) tarafından yapılan araştırma, 261 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca bu çalışmada ‘Genel Tutum ve İnanç Ölçeği (Marić Z.) ile Sosyal Kaygı Ölçeği (Tovilović S.) kullanılarak yapılan korelasyon analiz sonuçlarına baktığımızda, diğer iki araştırmaya benzer olarak akılcı olmayan inançlarla sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi anlamlı bir şekilde açıklamıştır. Yapılan bu araştırmaların bizim çalışmamızla uyuşmayan sonuçlar elde ettikleri ve akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı düzeyi arasında anlamlı korelatif ilişkiler buldukları görülmektedir. Söz konusu iki araştırmada (Davison ve Zigelboim, 1987; Kamae ve Weisani) aynı ölçeklerin kullanıldığını görmekteyiz ve bu iki araştırmanın bulguları akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi anlamlı bulmuştur. Ayrıca bizim araştırmamızda olduğu gibi seçkisiz(tesadüfi) örneklem yoluyla yapılan diğer araştırmalarda (Kamae ve Weisani, 2014; Snežana, 2004) kullanılan örneklem sayısının bizim araştırmamızın örnekleminden daha fazla olma durumunun sonuçların farklılaşmasını etkileyeceği düşünülebilir. Diğer yandan bizim araştırmamızdan farklı sonuçlar elde eden bu araştırmaların kullandıkları ölçeklerin ve örneklemine üniversite öğrencilerinden seçilme durumunun bu sonuca etki ettiği düşünülmektedir. Tüm bu veriler değerlendirildiğinde, daha önce ortaokul öğrencilerinin katılımıyla birlikte akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmaların sınırlı olduğu görüldüğünden, bu çalışmadan elde edilen sonuçların söz konusu ilişkiye yeni bir ışık tuttuğu düşünülmekte ve bu alanda yapılacak yeni çalışmalarla söz konusu ilişkilerin boyutlarını biraz daha aydınlanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın üçüncü ve son temel hipotezinde ise benlik saygısının sosyal kaygı ile birlikte akılcı olmayan inançlar üzerinde gerçekleştirdikleri yordayıcı ortak etkisinin sınanması hedeflenmiş ve buna bağlı olarak yordayıcı değişkenlerin sosyal kaygı düzeyi ve benlik saygısı, yordanan değişkenin ise akılcı olmayan inançlar olarak belirlendiği bir model geliştirilmiştir. Bu adımda uygulanan çoklu regresyon analizinden elde edilen sonuçlar, benlik saygısı ile sosyal kaygının birlikte gerçekleştirdikleri etkileşimin mantık dışı inançlar üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Diğer yandan standardize edilmiş regresyon katsayısı incelenerek yordayıcı değişkenlerin akılcı olmayan inançlar üzerindeki göreceli önem sırasına bakıldığında en önemli yordayıcının öz saygı değişkeni olduğu

görülmektedir. İkinci önemli yordayıcı konumunda ise katılımcıların sosyal kaygı ve özsaygının bağımlı değişken üzerinde gerçekleştirdikleri etkileşimin ortak etkisi olarak bulunmuş, katılımcıların sosyal kaygı düzeylerinin ise en az yordayıcı özelliğe sahip olduğu saptanmıştır.

Literatür verileri incelendiğinde, günümüze dek akılcı olmayan inançlar ve benlik saygısı ile akılcı olmayan inançlar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi ayrı ayrı inceleyen araştırmalara rastlanırken, tüm bu ilişkilerin bir arada incelendiği çalışmalara rastlanmadığı bilinmektedir. Bahsedilen bu üç değişken arasındaki ilişkiyi birlikte ele alacak araştırmalara ihtiyaç olduğu ve yapılacak yeni araştırmalarla bizim elde ettiğimiz sonuçların güvenilirliğinin sınanmasına yardımcı olacağı ve psikoloji bilimine bu alanda katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Diğer yandan sosyal kaygı ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yurtiçinde rastlanmazken yurtdışında ise oldukça sınırlı araştırmayla karşılaşıldığı ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulduğu da bilinmektedir. Dolayısıyla tüm bu ilişkilerin doğasını aydınlatmaya çalışan ve bir araştırma görevini üstlenen bu çalışma, akılcı olmayan inançların ergenler üzerindeki olası rolünün farklı değişkenlerle ilişkisine bakılarak, bilim dünyasını biraz daha aydınlatabilmeyi hedeflemiştir.

Araştırmanın bir sonraki adımında yan hipotez olarak belirlenen sosyodemografik özelliklerin akılcı olmayan inançlar üzerindeki ana etkisinin incelendiği betimsel bulgular tartışılmış ve söz konusu sosyodemografik değişkenlerin ortaokul öğrencilerinin akılcı olmayan inançları üzerindeki ana etkilerine dair sonuçlar Mann Whitney U Testi ve Bağımsız Örneklem T Testi uygulanarak ele alınmıştır. Bu bağlamda akılcı olmayan inançların sırasıyla yaş, cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu, kardeş sayısı, ailenin gelir düzeyi, ebeveynin medeni durumu ve ebeveynin hayatta olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı tahlil edilmiştir.

Katılımcıların yaş puanlarının akılcı olmayan inançlar ve alt boyut puanları üzerindeki etkisine odaklanılan bu adımda, söz konusu ilişkiyi incelemek adına kurgulanan Mann Whitney U Testi ve Bağımsız Örneklem T Testi sonuçlarına göre, 13 yaş altında olan kişilerin, 13 yaş ve üstünde olan kişilere göre başarı talebi puanlarının daha yüksek olduğu, rahatlık talebi, saygı talebi, ergenler için mantıkdışı



inançlar puanlarının ise daha düşük olduğu gözlenmiştir. Yapılan test sonucunda ergenlerin yaşlarına göre saygı talebi ve mantıkdışı inançlar puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, fakat başarı talebi ve rahatlık talebi puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Diğer bir deyişle 13 yaş altında olan kişilerin, 13 yaş ve üstünde olan kişilere göre başarı talebi puanları anlamlı olarak yükselirken, rahatlık talebi puanlarının da anlamlı olarak düşmekte olduğu söylenebilir. Araştırmanın bu konudaki bulgusunun diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılmasıyla ilgili olarak literatür verileri incelendiğinde, sosyodemografik bir değişken olan yaş değişkeni puanlarının akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisine odaklanan sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bizim çalışmamızla uyum gösteren Eryüksel (1996) tarafından yapılan çalışma sonuçları, ergen bireylerin yaşlarının akılcı olmayan inançları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Diğer yandan bizim çalışmamızdan elde edilen sonuçların aksine, Alçay (2015) ve Çivitçi (2006b) tarafından yapılan çalışma, ergenlerin akılcı olmayan inançlarının yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Çivitçi(2006), araştırmasını bu çalışmaya benzer şekilde 6,7 ve 8. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla yürütmüş ve ölçme aracı olarak ‘Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeği’(Çivitçi, 2006) kullanmıştır. Ayrıca bu çalışmada analiz sonuçlarını elde etmek için tek yönlü varyans analizi, t testi ve parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Diğer yandan, Alçay (2015) tarafından 292 lise öğrencisinin katılımıyla yapılan çalışmada ölçme aracı olarak, “Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği” ve tek yönlü Varyans Analizi (One Way Anova) kullanılmıştır. Bahsedilen bu iki çalışmadan farklı olarak bizim çalışmamızda ‘Mann Whitney U Testi’ kullanılmıştır. Dolayısıyla, bahsedilen farklılığın çalışmamızın anlamlı sonuç vermesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda literatürün bu alandaki kısıtlılığı da göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmaların özellikle bu alana yönelmesinin yararlı olacağı düşünülmüştür.

Bir sonraki adımda cinsiyetin akılcı olmayan inançlar ve alt boyut puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olma durumuna odaklanılmış ve sosyodemografik bir değişken olarak cinsiyet değişkeni ele alınmıştır. Söz konusu ilişkiyi incelemek adına kurgulanan Mann Whitney U Testi ve Bağımsız Örneklem T Testi sonuçlarına bakılmıştır. Bu sonuçlara göre, kadınların erkeklere göre başarı talebi, rahatlık talebi,

ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeklerinden daha yüksek puanlar elde etmelerine rağmen, söz konusu puanlardan sadece rahatlık talebi alt ölçeğinden elde edilen puanların erkeklerden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Diğer yandan başarı talebi ve saygı talebi alt ölçekleri ile toplam mantıkdışı inanç puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Literatür verilerine baktığımızda, araştırmanın sonuçlarıyla uyum gösteren Bilge ve Arslan (2000), Çivitci (2006b), Durm ve Stowers (1998), Gönen (2014), Güloğlu ve Aydın (2007), Hoglung ve Collison (1989), Kartol (2013), Turan (2010) ve Yurtal-Dinç (1999) çalışmalarında akılcı olmayan inançların cinsiyet üzerinde anlamlı sonuçlar elde edemediği bulgularına rastlanmıştır. Diğer yandan, bizim çalışmamızın sonuçlarıyla uyum göstermeyen araştırmalar incelendiğinde; Altıntaş (2006), Boyacıoğlu (2010), Eryüksel (1996), Göller (2010), Gündüz (2006), Kodan (2013) ve Salameh (2010) tarafından yapılan araştırmaların analiz sonuçları akılcı olmayan inançların cinsiyet üzerinde etkili olduğunu göstermiştir. Yapılan bu araştırmalar incelendiğinde, akılcı olmayan inançların cinsiyet değişkeni üzerindeki etkisini bizim çalışmamızda olduğu gibi EMIÖ'nin alt boyutlarıyla birlikte analiz eden sadece Boyacıoğlu (2010) ve Çivitci (2006b) tarafından yapılan çalışma olmuştur. Çivitci'ni (2006b) çalışmasında, akılcı olmayan inançlar ve alt boyutlarının cinsiyet üzerinde karşılaştırması yapılmış ve söz konusu akılcı olmayan inançların alt boyut puanlarının karşılaştırılmasında hem anlamlı hem de anlamsız farklılıklar ortaya çıktığı görülmüştür. Bahsedilen çalışmada, bireylerin cinsiyetlerine göre başarı talebi alt ölçek puanları anlamlı sonuç verirken; toplam puan, rahatlık talebi ve saygı talebi alt ölçek puanlarında cinsiyet açısından bir fark bulunmamıştır. Boyacıoğlu'nun (2010) çalışmasının sonuçlarına bakıldığında, başarı talebi alt boyutu ile toplam mantıkdışı inanç puanlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusu ile saygı talebi alt boyutu puanlarının sonucu bizim çalışmamızla uyum göstermesinin yanında rahatlık talebi alt boyutu sonuçlarının bizim çalışmamızın bulgularıyla uyum göstermediği saptanmaktadır. Diğer yandan, Boyacıoğlu'nun (2010) araştırmasını Kocaeli'ye bağlı Körfez ilçesinde olan devlet okulunda, 6, 7 ve 8. sınıflarda okuyan toplam 557 öğrencinin katılımıyla yürüttüğü bilinmektedir. Bu çalışmanın bizim çalışmamızdan daha fazla örnekleme sahip olma durumu bazı analiz sonuçlarının farklılığını etkileyebileceği düşünülerek, bizim çalışmamızdan daha güvenilir sonuçlar elde ettikleri söylenebilir. Diğer yandan bu

çalışma örnekleminin bizim çalışmamızın aksine, kırsal bir kesimden seçilmesi bazı analiz sonuçlarının farklılaşmasını etkilemiş olabilir.

Ortaokul ergen bireylerinin akılcı olmayan inanç düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak değişmesi durumu; ergenlik dönemi özelliklerinden, toplum yapısından ve kızların erkeklere göre daha erken ergenlik dönemine girmelerinden kaynaklandığı bilinmektedir. Bu durumun yanı sıra kızların erken olgunlaşmasının zor yanları olduğu ve bu zorlukların getirdiği kadınca tavırların bazı olumsuzluklara sebep olduğu düşünülmektedir. Bahsedilen sonuçlarla birlikte kız ergen bireylerin aileleri tarafından daha sık kontrol edilerek bazı yasaklama ve katı kurallarla karşılaştığı bilinmektedir (Kulaksızoglu, 2006). Dolayısıyla bu durum kız ergen bireylerinin rahatlık talebi alt boyutunun anlamlı düzeyde çıkma durumunu etkilediğini düşünebiliriz. Ayrıca Atkinson ve Diğerleri (1990)'nin yaptığı araştırmada, kızların ergenlik döneminde uyum problemi yaşadıkları belirtilmektedir. Dolayısıyla, kız ergen bireylerin akılcı olmayan inanç düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek çıkma durumunu desteklediği beklenen bir sonuç olmuştur. Tüm bu literatür verileri incelendiğinde, akılcı olmayan inançların tüm alt boyutlarıyla birlikte cinsiyet üzerindeki ilişkisine odaklanan araştırmaların artırılması gerektiği düşünülmektedir.

Betimsel hipotezlerin sınındığı bir sonraki adımda ebeveyn eğitim durumunun akılcı olmayan inançlar ve alt boyut puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olma durumuna odaklanılmış ve sosyodemografik bir değişken olarak ebeveyn eğitim durumu değişkeni anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu olarak iki farklı şekilde ele alınmıştır. İlk olarak annenin eğitim seviyesinin akılcı olmayan inançlar ve alt boyut puanları üzerinde yapılan karşılaştırma sonuçlarına bakılmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda, annesinin eğitim düzeyi ilköğretim olan kişilerin, diğerlerine göre başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi ve ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeğinden elde ettikleri puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen, söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Araştırmanın bu konudaki bulgusunun diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılmasıyla ilgili olarak literatür verileri incelenmiştir.

Literatür verilerine bakıldığında, sosyodemografik bir değişken olan annenin eğitim durumu puanlarının akılcı olmayan inançlar ve alt boyut puanlarının

karşılaştırılmasına odaklanan bazı araştırmalara rastlanmaktadır. Altıntaş (2006) 395 lise öğrencisinin katılımıyla yürüttüğü araştırma sonuçları, bizim araştırmamızın aksine akılcı olmayan inançlar ile annelerin eğitim düzeyi arasındaki karşılaştırmada anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Ayrıca, Çivitci (2006b) tarafından 405 ortaokul öğrencisinin katılımıyla yürüttüğü çalışmanın sonuçlarına baktığımızda da, bizim araştırmamızın aksine akılcı olmayan inançların annelerin eğitim düzeyi üzerindeki karşılaştırılması anlamlı sonuç vermiştir. Bahsedilen bu iki araştırmada bizim araştırmamızdan farklı olarak ‘Tukey’ testi kullanılması ve katılımcı sayısının daha fazla olma durumu annelerinin eğitim düzeyinin anlamlı sonuç vermesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Diğer yandan bizim çalışmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren Boyacıoğlu’nun (2010), Kartol’un (2013) ve Kodan’ın (2013) araştırmasında, akılcı olmayan inançların annenin eğitim seviye düzeyi ile ilişkisi anlamsız olarak sonuçlanmıştır. Bu araştırmalar incelendiğinde Boyacıoğlu’nun (2010) 557 ortaokul öğrencisinin katılımıyla yürüttüğü araştırmasında, bizim araştırmamızda kullanılan analiz tekniklerine benzer olarak t testi ve Mann-Whitney U testi kullanıldığı görülmektedir. Bahsedilen bu araştırmanın katılımcı sayısı yüksek olmasına rağmen bizim araştırmamızda olduğu gibi anlamsız sonuç verme durumunun, kullanılan analiz tekniklerinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Ebeveyn eğitim durumunun incelendiği bir sonraki adımda babanın eğitim seviyesinin akılcı olmayan inançlar ve alt boyut puanları üzerindeki olası etkilerine odaklanılmış ve elde edilen sonuçlar literatür verileriyle karşılaştırılmıştır. Yapılan bu karşılaştırma sonuçlarında, babasının eğitim düzeyi ilköğretim olan kişilerin, diğerlerine göre başarı talebi, rahatlık talebi ve ergenler için mantıkdışı inançlar puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca babasının eğitim düzeyi üniversite ve üstünde olan kişilerin, diğerlerine göre saygı talebi puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen analiz sonuçlarına göre ergenlerin babalarının eğitim düzeylerine göre başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi ve mantıkdışı inançlar puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Araştırmanın bu konudaki bulgusunun diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılmasıyla ilgili olarak literatür verileri incelendiğinde, sosyodemografik bir değişken olan babanın eğitim durumunun akılcı olmayan inançlar ve alt boyut üzerindeki etkisine odaklanan bazı araştırmalara rastlanılmıştır. Bizim araştırmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren araştırmalar incelendiğinde;

Altıntaş(2006) 395 lise, Boyacıoğlu'nun (2010) 557 ortaokul, Kodan (2013) 202 üniversite ve Kartol'un (2013) ise 272 lise öğrencisinin katılımıyla yürüttüğü araştırma bulguları, katılımcıların akılcı olmayan inançlarının babanın eğitim seviyesine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Diğer yandan Çivitci (2006b) tarafından 405 ortaokul öğrencisinin katılımıyla yürüttüğü çalışmanın sonuçlarına baktığımızda, bizim araştırmamızın aksine akılcı olmayan inançlar ile babaların eğitim düzeyi karşılaştırılması anlamlı sonuç vermiştir. Çivitci (2006b) tarafından yapılan araştırmada örneklem sayısının daha fazla olma durumu, araştırma bulgularını anlamlı düzeyde etkileyebileceği düşünülmektedir. Literatür verilerinin kısıtlı olduğu görülmekle birlikte bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Kardeş sayısının akılcı olmayan inançlar ve alt boyut puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olup olmama durumu araştırmanın bir diğer betimsel hipotezini oluşturmaktadır. Bu adımda kullanılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna baktığımızda, bir kardeşi olan ergenlerin diğerlerine göre rahatlık talebi puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca 3 ve üzerinde kardeşi olan kişilerin, diğerlerine göre başarı talebi, saygı talebi ve ergenler için mantıkdışı inançlar puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen, ergenlerin kardeş sayılarına göre başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi ve mantıkdışı inançlar puanları arasındaki söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Araştırmanın bu konudaki bulgusunun diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılmasıyla ilgili olarak literatür verileri incelenmiş ve sınırlı sayıda araştırmayla karşılaşılmıştır. Bizim araştırmamızın sonuçlarıyla benzerlik gösteren Çivitci (2006b), 405 ortaokul öğrencisinin ve Kartol (2013), 272 lise öğrencisinin katılımıyla inceledikleri araştırmalarının analiz sonuçlarında, kardeş sayısının akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Diğer yandan, literatür verilerinin sınırlılığına bağlı olarak bizim çalışmamızdan elde edilen bulgularla uyuşmayan herhangi bir araştırmayla karşılaşılmamış ve bu alandaki kısıtlılık da göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmaların özellikle bu alana yönelmesinin yararlı olacağı düşünülmüştür.

Bir sonraki adımda, ailelerin gelir durumlarına göre ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği

değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan Kruskal Wallis H Testi sonuçlarına göre, ailesinin gelir düzeyi orta ve altında olan kişilerin, diğerlerine göre rahatlık talebi ve ergenler için mantıkdışı inançlar puanlarının daha yüksek olduğu; ailesinin gelir düzeyi iyi olan kişilerin saygı talebi puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca ailesinin gelir düzeyi çok iyi olan kişilerin başarı talebi puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen analiz sonuçlarına göre ergenlerin ailelerinin gelir düzeylerine göre başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi ve mantıkdışı inançlar puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Araştırmanın bu konudaki bulgusunun diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılmasıyla ilgili olarak literatür verileri incelenmiş ve ailelerin gelir durumlarına göre ergenler için mantıkdışı inançlar ölçeği ve alt boyut puanlarının farklılık gösterip göstermediği durumuyla ilgili sınırlı sayıda çalışmayla karşılaşılmıştır. Bizim çalışmamızdan farklı sonuçlar elde eden Ağır'ın (2007) çalışmasının bulgularında, alt sosyoekonomik seviyedeki öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının, orta sosyoekonomik seviyedeki öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer yandan Boyacıoğlu (2010), Kodan (2013) ve Kartol (2013) tarafından yapılan araştırma bulguları bizim çalışmamızla benzerlik göstererek anlamlı farklılığın olmadığını ortaya koymuşlardır. Ağır'ın (2007) çalışmasında bizim çalışmamızdan farklı olarak, kullanılan örneklemin 251 üniversite öğrencisinden oluşması ve ölçeklerin farklı olma durumu, sonuçların farklılığına etki ettiği düşünülebilir. Son olarak literatürde sosyo-ekonomik düzeyinin akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu ve bu konuyla ilgili yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın betimsel hipotezlerinin sınırdışı bir sonraki adımda, ebeveynin birlikte olma durumunun akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlılık düzeyinin etkisi incelenmiş ve bu inceleme sonucunda, anne ve babası birlikte olan kişilerin, anne ve babası boşanan kişilere göre saygı talebi puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Diğer yandan başarı talebi, rahatlık talebi, ergenler için mantıkdışı inançlar puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir. Ayrıca analiz sonuçlarına göre söz konusu farklılıklardan ergenlerin anne ve babalarının birlikte olma durumlarına göre rahatlık talebi ve mantıkdışı inançlar puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülürken, başarı talebi, saygı talebi puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamsız olduğu gözlenmiştir.

Literatür verileri incelendiğinde, ebeveyn medeni durumunun akılcı olmayan inançlar üzerindeki etkisini inceleyen sınırlı sayıda araştırmayla karşılaşılmıştır. Araştırmanın anlamsız bazı alt boyut puanlarını destekleyen Yıldız (2016) tarafından 230 ortaokul öğrencisinin katılımıyla yapılan araştırmada, boşanmış ailelerden gelen çocukların anneye ve babaya bağlanma düzeylerine göre akılcı olmayan inançlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür.

Ebeveynlerin boşanma sonrasında, yaşça daha küçük olan yani okul öncesi çocukların kısa süreli olarak etkilenme durumlarının daha yoğun olduğu ancak ergenlik döneminde ebeveyni boşanan çocuklarda ise uzun dönem etkileri görülmekte ve bu duruma bireylerin duygularını bastırma yeteneklerinin etki ettiği bilinmektedir (Matthews,1998). Diğer yandan bizim çalışmamızın bulgularından yola çıkarak ergenlerin ebeveyn boşanma durumundan etkilendikleri ve rahatlık alt boyut puanının anlamlı sonuç vermesi ergenlerin bastırdıkları düşünceleri destekler niteliktedir.

Ebeveyn boşanma durumundan sonra, çocuklarının birlikte yaşadığı ebeveynin etkili olmasından öte çocuğun yaşadığı değişimlerin etkileri, hayat kalitesi ve birlikte yaşadığı ebeveyn her kimse, o ebeveynle olan iletişiminin niteliği ayrı bir öneme sahip olduğu düşünülmektedir (Cox, 2010). Diğer bir deyişle, çocuklar boşanmış bir ailenin içinde yaşamını sürdürse de demokratik ebeveyn stilinin çocuğun ebeveynle kurduğu ilişkide pozitif bir rol oynadığı ve çocuğun boşanma durumundan çok fazla etkilenmediği bilinmektedir (Nair ve Murray, 2005). Bu bilgiler ışığında, bireylerin doğuştan sahip olduğu akılcı olmayan inançların desteklenmemesi için ebeveyn tutumlarının önemi büyük olduğu söylenebilir. Literatür verileri incelendiğinde bu konuya yönelik sınırlı araştırmaya rastlandığından gelecek araştırmaların ebeveyn medeni durumu ve mantık dışı inançlar arasındaki ilişkiye odaklanması tavsiye edilebilir.

Bir başka adımda, katılımcıların yaşlarının benlik saygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bu doğrultudaki bulgularına göre, 13 yaş altında olan kişilerin, 13 yaş ve üstünde olan kişilere göre Coopersmith özsaygı envanterinden daha yüksek puanlar elde etmelerine rağmen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Araştırmanın bu konudaki bulgusunun diğer araştırma bulguları ile karşılaştırılmasıyla ilgili olarak literatür verileri incelendiğinde araştırmanın

bulgularıyla benzerlik gösteren Altunbaş (2006), Dilek (2007), Eriş (2013), Özkan (1994) ve Yenidünya (2005) tarafından yapılan çalışmada benlik saygısının yaşa göre farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Diğer yandan bu araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermeyen Bachman ve ark. (2011), Altıok ve ark. (2010) ve Otacıoğlu (2009) tarafından yapılan araştırmanın analiz verileri, benlik saygısının yaşa göre anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymuştur. Altıok ve ark. (2010) tarafından 1335 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan araştırma sonucunda, öğrencinin yaşı arttıkça benlik saygısının da buna bağlı olarak yükseldiği görülmektedir. Dolayısıyla bahsedilen araştırmanın katılımcı sayısı bizim araştırmamızdan çok daha fazla olduğu ve üniversite öğrencileri olarak örneklemin belirlenmesi durumunun analiz sonuçlarının anlamlı sonuç vermesinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Betimsel hipotezlerin sınındığı bir başka adımda, cinsiyetin benlik saygısı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Araştırmanın bu doğrultudaki bulgularına göre, kadınların Coopersmith özsaygı envanterinden elde ettikleri puanların erkeklerden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Diğer bir deyişle kadınların, erkeklere göre Coopersmith özsaygı envanter puanlarının anlamlı olarak düşük olduğu saptanmıştır.

Literatür verileri incelendiğinde, bizim araştırmamızın sonuçlarıyla benzerlik gösteren Chapman ve Mullis (2002), Frost ve McKelvie (2004), Özkan (1987), Govender ve Moodley (2004), Ignatius ve Kokkonen (2005) ve Pehlivan (2017) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet ile benlik saygısı arasında anlamlı sonuç bulunduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan, cinsiyetin benlik saygısı üzerinde gerçekleştirdiği etkiye bağlı olarak nasıl farklılık gösterdiğini yorumlayan çalışmalar arasında, bizim çalışmamızdan farklı sonuçlar elde edenlere de rastlanmaktadır. Bu çalışmalara baktığımızda; Balat ve Akman (2004), Çankaya (2007), Çevik, Büyükşahin ve Atıcı (2007), Dilek (2007), Eriş ve İkiz (2013), Jackson ve arkadaşlarının (2010), Maşrabacı (1994) ve Yenidünya (2005) benlik saygısının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Tüm bu veriler incelendiğinde, literatürde benlik saygısı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarının tutarsızlığını da göz önüne alarak, gelecek araştırmaların bu alana odaklanmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır.



Araştırmanın bir sonraki adımında annenin eğitim durumunun benlik saygısı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Bu araştırmanın analiz sonuçları incelendiğinde, annesi ilköğretim mezunu olan kişilerin Coopersmith özsaygı envanterinden elde edilen puanların diğerlerinden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Diğer bir deyişle annesi ilköğretim mezunu olan kişilerin, diğerlerine göre Coopersmith özsaygı envanter puanlarının anlamlı olarak düşük olduğu söylenebilir.

Literatür verilerine baktığımızda, araştırmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren Bal (2006), Kahriman (2002), Mullis ve Normandin (1992), Özkan (1994) ve Ünüvar (2003) tarafından yapılan çalışmada annenin eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde önemli bir etken olduğunu ve anlamlı farklılıklar elde ettikleri bilinmektedir. Bu çalışmalarla birlikte Çam, Khorshid ve Özsoy (2000) tarafından da yapılan araştırmada anne eğitim seviyesi düşük olan öğrencilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Diğer yandan Bencik (2006), Dilek (2007), Eriş ve İkiz (2013) ve Sezer ve Oğuz (2010) tarafından yapılan araştırmalar annenin eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır. Bahsedilen araştırmalar incelendiğinde bizim araştırmamızın örnekleminde farklı olarak Dilek (2007) ve Eriş ve İkiz (2013), lise öğrencileriyle; Bencik (2006), üstün zekalı çocuklarla; Sezer ve Oğuz (2010) ise üniversite öğrencileriyle araştırmalarını yürüttükleri fark edilmektedir. Dolayısıyla, bahsedilen araştırmaların analiz sonuçlarının farklılık göstermeme durumu örneklem farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Tüm bu veriler ışığında, literatürde benlik saygısı ve anne eğitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonuçlarının tutarsızlığını da göz önüne alarak, gelecek araştırmaların bu alana odaklanmasının gerekliliği göz önüne çıkmaktadır.

Betimsel hipotezlerin sınındığı bir başka adımda, babanın eğitim durumunun benlik saygısı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın analiz verilerine baktığımızda, babası ilköğretim mezunu olan kişilerin Coopersmith özsaygı envanterinden elde ettikleri puanların diğerlerinden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Diğer bir deyişle babası ilköğretim mezunu olan kişilerin, diğerlerine göre Coopersmith özsaygı envanter puanlarının anlamlı olarak düşük olduğu söylenebilir.

Literatür verileri incelendiğinde, araştırmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren Aydoğan (2010), Mullis ve Normandin (1992) ve Özkan (1994) tarafından yapılan çalışmada babanın eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerinde önemli bir etken olduğunu ve anlamlı farklılıklar elde ettikleri bilinmektedir. Diğer taraftan; Çam, Khorshid ve Özsoy (2000), Bal (2006), Bencik (2006), Dilek (2007), Kahrıman (2002), Sezer ve Oğuz (2010) ve Ünüvar (2003) tarafından yapılan araştırmada babanın eğitim seviyesinin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Dilek (2007), Ünüvar (2003) ve Kahrıman (2002), lise öğrencileriyle; Çam, Khorshid ve Özsoy (2000), yüksek okul öğrencileriyle; Bencik (2006), üstün zekâlı çocuklarla; Sezer ve Oğuz (2010) ise üniversite öğrencileriyle araştırmalarını bizim araştırmamızın örneklemeden farklı olarak yürütmüşlerdir. Dolayısıyla örneklem farklılığı göz önünde bulundurularak bahsedilen araştırmaların analiz sonuçlarının farklılık göstermediği düşünülmektedir. Tüm bu veriler değerlendirildiğinde literatür araştırmalarının bu alandaki veri çeşitliliğini arttırmak ve daha stabil sonuçlar elde etmek için bizim çalışmamızın bulguları bu konuya biraz daha katkı sağlamıştır.

Araştırmanın bir başka adımında kardeş sayısının benlik saygısı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın bulguları incelendiğinde, iki kardeşi olan kişilerin diğerlerine göre Coopersmith özsaygı envanter puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen ergenlerin kardeş sayılarına göre Coopersmith özsaygı envanter puanları arasındaki söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir.

Literatür verilerine baktığımızda, kardeş sayısının benlik saygısı üzerinde gerçekleştirdiği etkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırmayla karşılaşılmıştır. Bizim çalışmamızdan farklı olarak, Muğla Üniversitesinde öğrenim gören bireylerin benlik saygısını ve bazı değişkenlerle olan ilişkisini belirlemek amacıyla 820 öğrencinin katılımıyla yürütülen araştırmada, kardeş sayısı arttıkça benlik saygısı düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır (Baybek ve Yavuz, 2005). Bu araştırmanın örneklem sayısının fazla olması ve örnekleminin üniversite öğrencilerinden oluşması, analiz sonucunun anlamlı çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Diğer yandan bizim araştırmamızın bulgularını destekleyen Hançer ve Tüfekçi (2016) tarafından yapılan araştırmada kardeş sayısının benlik saygısı üzerinde farklılık göstermediği ve

sonuçların anlamlı bulunmadığı saptanmıştır. Dolayısıyla tüm bu ilişkilerin doğasını aydınlatmaya çalışan bir araştırma görevini üstlenen bu çalışma, kardeş sayısının benlik saygısı üzerinde gerçekleştirdiği etkiyi biraz daha aydınlatılabilmeyi hedeflemiş ve yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın bu adımında, ailenin gelir düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisine odaklanılmış ve ailesinin gelir düzeyi iyi olan kişilerin diğerlerine göre Coopersmith özsaygı envanter puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen ergenlerin ailesinin gelir düzeylerine göre Coopersmith özsaygı envanter puanları arasındaki söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Literatür verileri incelendiğinde ailenin gelir düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisini ele alan sayısız çalışma ilgi çekmektedir. Bu çalışmaların her biri sosyoekonomik düzeyin benlik saygısı üzerindeki etkisini aydınlatmaya çalışmıştır. Balat ve Akman (2004), Eriş (2013) ve Kahriman'ın (2002) yaptığı çalışmalarda bizim bulgularımıza benzer olarak benlik saygısı düzeyinin sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Diğer yandan, yapılan bazı çalışmalar (Bal, 2006; Çetinkaya ve ark, 2006; Maşrabacı, 1994; Özkan, 1994; Suner, 2000; Yiğit, 2010) bizim araştırmamızın bulgularıyla uyuşmadığı görülmektedir. Bizim araştırmamızın bulgularıyla benzerliği olmayan bir diğer çalışmalara baktığımızda, Mullis ve Normandin (1992) tarafından yapılan araştırma, öğrencilerde sosyoekonomik statüsünün benlik saygısı üzerinde önemli bir etken olduğunu göstermiştir. Bu araştırmanın yanı sıra Dursun (2004), Yüksekaya (1995), Altıok ve ark. (2010) tarafından yapılan çalışmalar da sosyoekonomik düzeyin, öğrencilerin özsaygıları üzerinde önemli bir etken olduğunu göstermiştir (Akt. Keskin ve Sezgin, 2009). Ayrıca, bu ilişkiyi Amerika'da yapılmış bir araştırma incelemiş ve yüksek sosyoekonomik seviyeye sahip bireylerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir (Twenge ve Campbell, 2002). Tüm bu veriler değerlendirildiğinde yukarıda belirtilen araştırmaların bu alanda ebeveyn gelir düzeyine bakılmaksızın kişinin kendi sosyoekonomik düzeylerinin benlik saygısı üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Dolayısıyla, Bizim araştırmamızın sonuçlarının literatürde ki bu araştırmalarla uyumsuz sonuçlar vermesinin sebebi hem bizim araştırmamızın bireyin kendi ekonomik gücü yerine ebeveyn ekonomik gücüne odaklanılmasından hem de katılımcı profilinin ortaokul öğrencilerinden

oluşmasından kaynaklandığı söylenebilir. Bu bilgiler ışığında, literatürde elde edilen sonuçlardaki uyumsuzluklar göz önünde bulundurularak, ergenlik döneminde benlik saygısı ve ebeveyn sosyo ekonomik durumu üzerinde yeni çalışmaların yapılmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Araştırmanın bir diğer adımında, anne ve babalarının birlikte olma durumunun benlik saygısı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Bu doğrultuda bulguların analiz sonuçlarına göre anne ve babası boşanmış olan kişilerin, anne ve babası birlikte olan kişilere göre Coopersmith özsaygı envanter puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen, Coopersmith özsaygı puanları arasındaki söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir.

Literatür verileri incelendiğinde, bizim çalışmamızın bulgularıyla benzerlik gösteren Arias'ın(2001), Clark ve Barber'in (1994) ve Eriş'in (2013) yaptıkları çalışmalarda ebeveyn birlikte veya boşanma durumunun benlik saygısı üzerinde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan, bizim çalışmamızın bulgularıyla uyuşmayan Öztürk'ün (2006) ve Roysemb, Moum ve Tambs'ın (2005) çalışmaları ebeveyn birlikte veya boşanma durumunun benlik saygısı üzerinde anlamlı olarak farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Öztürk'ün (2006) çalışmasında bulunan örneklem, 17 farklı ilköğretim öğrencileri olarak 9–13 yaş grubundaki öğrencilerden 175'i kız ve 133'ü erkek olmak üzere toplam 308 öğrenciden oluşmaktadır. Ayrıca bu Araştırma da Piers-Harris'in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği kullanılmıştır. Bahsedilen araştırmanın örneklem sayısının fazla olması ve 17 farklı okuldan seçilmesinin yanında kullandıkları ölçeğin bizim araştırmamızdan farklı olduğu görülmektedir. Örneklem yaş aralıkları ve örneklem genişliği de göz önünde bulundurulduğunda Öztürk'ün (2006) çalışmasının bizim çalışmamızla uyuşmayan sonuçlar elde etmesinin sebebi araştırmalar arası yöntemlerin farklılığına bağlanabilir.

Araştırmanın betimsel hipotezlerinin sınındığı bir başka adımda, katılımcıların yaşlarının sosyal kaygı üzerindeki etkisine odaklanılmış ve 13 yaş altında olan kişilerin, 13 yaş ve üstünde olan kişilere göre yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca olumsuz değerlendirme korkusu, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanlarının daha düşük olduğu

gözlenmiştir. Fakat analiz sonuçlarına bakıldığında gruplar arası farklılaşmalara rağmen ergenlerin yaşlarına göre ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve alt boyut puanları arasındaki bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Literatür verileri incelendiğinde, araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik gösteren Eriş (2013), Gümüş (1997), İzgiç ve ark. (2000) ve Kalkan (2008) yaptıkları çalışmalarda sosyal kaygının yaşa göre farklılaşmadığı sonucunu ortaya koymuşlardır. Diğer yandan, araştırmamızın bulgularının aksine Keskin ve Orgun (2007) ve Peleg (2012) yaptıkları çalışmalarda sosyal kaygının yaşa göre farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Peleg (2012) çalışmasında, farklı yaşlara göre(erken, orta ve geç) ergen bireyleri üç gruba ayırmış ve en yüksek sosyal kaygıya 11-12 yaşlarındaki genç ergenlerin sahip olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla, Peleg (2012) tarafından yapılan bu uygulamanın farklılığından dolayı bizim çalışmamızdan farklı olarak anlamlı sonuçlar elde ettiği düşünülmektedir. Diğer bir deyişle, literatür verilerindeki uyumsuzluk da göz önünde bulundurularak bu alanda yeni çalışmaların yapılmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Araştırmanın bir başka adımında cinsiyetin sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın Coopersmith Özsaygı Envanteri sonuçlarına baktığımızda, kadınların erkeklere göre olumsuz değerlendirme korkusu, yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, ergenler için sosyal kaygı ölçeklerinden daha yüksek puanlar elde etmelerine rağmen puanların anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmaktadır.

Literatür verileri incelendiğinde ise bizim çalışmamızla uyuşan ve uyuşmayan araştırma sonuçlarının bulunması dikkat çekmektedir. Örneğin; Aslan (2017), Baltacı (2010), Eren ve Gümüş (1997), Eriş (2013), Erkan (2002), Göktürk (2011), Karaşar (2013), Mahtelia ve Vankar (2004), Teachmann ve Allen (2007) ve Ümmet'in (2007) araştırmasında cinsiyetin sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığını saptamıştır. Diğer yandan, bizim çalışmamızın sonuçlarından farklı olarak kızların sosyal kaygı düzeyinin erkeklerden yüksek olduğunu (Aydın ve Tekinsav-Sütçü, 2007; Erözkan, 2004; Jose ve ark., 2012; La Greca ve Harrison, 2005); bazı çalışmalar ise erkeklerin sosyal kaygı düzeyinin kızlardan yüksek olduğunu(Dilbaz ve Güz, 2002; Kalkan, 2008; Mazalin ve Moore, 2004; Palancı, 2004) gösteren araştırmalara rastlanmıştır.

Ergenlik dönemi bireyin kimliğini oluşturduğu, değişen beden yapısına alışmaya çalıştığı ve toplumun isteklerini yerine getirme ile karşı karşıya kaldığı bazı olumsuz yönleriyle problemlili bir dönemdir. Özellikle benlik imajının önemli görüldüğü ergenlik döneminde bireylerde düşük benlik saygısına sahip olma durumu sıklıkla karşılaşılan bir problemdir. Bu duruma benzerlik gösteren birçok araştırmaya göre sosyal kaygı, sosyal ilişkilerin önem ve yoğunluk kazandığı ergenlik döneminde görülmektedir (Eriş, 2013). Bu bilgiler ışığında, ergenlik döneminde görülen sosyal kaygının toplum yapısı ve aile yapısı da dikkate alınarak cinsiyet üzerinde de farklılık gösterebileceği de düşünülerek gelecek çalışmaların literatürdeki bu uyumsuzluğu da göz önünde bulundurarak, cinsiyet ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri derinlemesine incelenmesinin alana katkı sunacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer adımında anne öğrenim düzeyinin sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiş ve annesinin eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan ergenlerin, diğerlerine göre olumsuz değerlendirme korkusu, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanlarının daha düşük olduğu gözlenmesine rağmen, söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Diğer yandan annesinin eğitim düzeyi üniversite ve üstü olan kişilerin yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puanlarının diğerlerinden anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir.

Literatür verilerine göre, bizim çalışmamızın anlamlı sonuçlarıyla benzerlik gösteren Aslan (2017), Erkan (2002), Gümüş (1997), Kalkan (2008) ve Karaşar (2013) tarafından yapılan araştırmalarda, anne öğrenim düzeyi arttıkça sosyal kaygının azaldığı görülmüştür. Diğer yandan, Eriş (2013) ve Ümmet (2007) tarafından yapılan çalışmalarda, annesinin öğrenim düzeyi arttıkça ergenlerin genel sosyal kaygı ile sosyal kaçınma ve kritize edilme kaygısı alt boyut düzeylerinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Bu iki araştırmadan farklı olarak bizim araştırmamızda sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılık gösterdiği ortaya çıkmaktadır. Eriş (2013) tarafından yapılan çalışmanın bizim çalışmamızdan farkı sadece örneklem sayısının daha fazla olmasıdır. Bu sebeple söz konusu ilişkilerin derinlemesine analiz edilebilmesi için gelecek araştırmaların daha geniş örneklemlemlerle kurgulanmasının literatüre katkı sağlayacağı söylenebilir.

Araştırmanın betimsel hipotezlerinin sınındığı bir başka adımda, babanın öğrenim düzeyinin sosyal kaygı üzerindeki etkisine odaklanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, babasının eğitim düzeyi ilköğretim olan kişilerin olumsuz değerlendirme korkusu, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanlarının diğerlerine göre daha düşük olduğu görülmüştür. Diğer yandan, babasının eğitim düzeyi üniversite ve üstünde olan kişilerin yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puanlarının diğerlerine göre daha düşük olduğu gözlenmesine rağmen söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Literatür verileri incelendiğinde ise bizim çalışmamızla uyuşan ve uyuşmayan araştırma sonuçlarının bulunması dikkat çekmektedir. Örneğin; bizim çalışmamızın bazı alt boyut puanlarıyla uyuşan Eriş'in (2013) çalışmasında, babası üniversite mezunu olan ergen bireylerin genel sosyal kaygı ve kritize edilme kaygı düzeyinin anlamlı düzeyde düşük olduğu görülürken diğer alt boyut puanları farklılık göstermemiştir. Ayrıca, Ümmet (2007) tarafından yapılan araştırmada, genel sosyal kaygı alt ölçeklerinden değersizlik duygusu puanlarının baba öğrenim düzeyine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Diğer yandan, bizim çalışmamızın bulgularıyla uyuşmayan; Eriş (2013), Erkan (2002), Göktürk (2011), Gümüş (1997), Kalkan (2008) ve Karaşar (2013) tarafından yapılan çalışmalarda baba öğrenim durumuna göre sosyal kaygı puanlarının farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Tüm bu veriler incelendiğinde ise, bizim çalışmamızın literatürde ki diğer çalışmalarla kısmen uyumsuz sonuçlar elde etmesinin başlıca sebebi, söz konusu bazı çalışmalarda üniversite öğrencilerinin oluşturduğu katılımcılarla çalışılmasına ve örneklem sayısının fazla oluşuna bağlanabilir.

Araştırmanın bir sonraki adımında, kardeş sayısının sosyal kaygı üzerindeki etkisine bakılmış ve bir kardeşi olan kişilerin, diğerlerine göre olumsuz değerlendirme korkusu, yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Ancak, ergenlerin kardeş sayılarına göre ergenler için sosyal kaygı ölçeği ve alt boyut puanları arasındaki söz konusu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Literatür verileri incelendiğinde ise kardeş sayısının sosyal kaygı üzerindeki etkisine odaklanan sınırlı sayıda çalışmayla karşılaşıldığı görüldüğünden, bizim çalışmamızdan elde edilen bulguların literatürle olan uyumuna yönelik bir karşılaştırma yapılamamıştır. Dolayısıyla, literatürün bu alandaki kısıtlılığı da göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmaların özellikle bu alana yönelmesinin yararlı olacağı düşünülmüştür.

Araştırmanın betimsel hipotezlerinin sınındığı bir başka adımda, ailenin gelir düzeyinin sosyal kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu doğrultuda yapılan analiz sonuçlarına göre, ailesinin gelir düzeyi iyi olan kişilerin, diğerlerine göre olumsuz değerlendirme korkusu, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puanlarının daha yüksek olduğu, ailesinin gelir düzeyi çok iyi olan kişilerin, diğerlerine göre yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Fakat yapılan analiz sonuçlarına göre ergenlerin ailelerinin gelir düzeylerine göre ergenler için sosyal kaygı ölçek ve alt boyut puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Literatür verileri incelendiğinde, bizim çalışmamızla benzerlik gösteren Eriş (2013), İzgiç ve ark. (2000) ve Sübaşı (2007) tarafından yapılan araştırmalarda, sosyoekonomik düzeyin ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri üzerinde etkili olmadığını ortaya koymuştur. Diğer yandan, ailenin sosyoekonomik düzeyinin sosyal kaygı üzerinde gerçekleştirdiği etkiye bağlı olarak nasıl farklılık gösterdiğini yorumlayan çalışmalar arasında, bizim çalışmamızdan farklı sonuçlar elde edenlere de rastlanmaktadır. Bu araştırmalara baktığımızda; Aslan (2017), Erkan (2002), Erözkan (2006), Kalkan (2008), Karakaş (2008), Karaşar (2013) ve Özdemir (2004) tarafından yapılan araştırmalarda sosyoekonomik durumun sosyal kaygı üzerinde farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Karaşar (2013) tarafından 200 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışma bizim çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermemesinin sebebi örnekleminin üniversite öğrencilerinden oluşması, örneklem sayısının daha fazla olması ve ebeveyn sosyoekonomik durumundan öte bireyin kendi sosyoekonomik durumu üzerinde durulması olabilir. Ayrıca, Erözkan (2006) üniversite öğrencileriyle, Erkan (2002) ise lise öğrencileriyle yaptığı araştırmanın örnekleminin bizim araştırmamızdan farklı olması analiz sonuçlarının



farklılaşmasına etki edebileceği düşünülmektedir. Tüm bu veriler ışığında, söz konusu ilişkilerin derinlemesine analiz edilebilmesi için gelecek araştırmaların daha geniş örneklerle kurgulanmasının literatüre katkı sağlayacağı söylenebilir.

Araştırmanın son adımında, ebeveyn medeni durumunun sosyal kaygı üzerindeki etkisine bakılmıştır. Bu doğrultuda yapılan analiz sonuçlarına göre, anne ve babası birlikte olan kişilerin, anne ve babası boşanan kişilere göre olumsuz değerlendirme korkusu, yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre söz konusu farklılıklardan ergenlerin anne ve babalarının birlikte olma durumlarına göre yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. Diğer yandan, olumsuz değerlendirme korkusu, ergenler için sosyal kaygı ölçek puanları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

Literatür verileri incelendiğinde söz konusu ilişkilere odaklanan sınırlı sayıda araştırmayla karşılaşılmıştır. Sosyal kaygı alt ölçeklerinden olan yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puanlarının sonuçlarıyla benzerlik gösteren Eriş (2013) ve Kalkan (2008) tarafından yapılan araştırmada anne baba birliktelik durumunun ergenlerin sosyal kaygı düzeyi üzerinde farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Diğer yandan, olumsuz değerlendirme korkusu ve ergenler için sosyal kaygı puanlarının anne baba birliktelik durumu üzerinde anlamlı olarak farklılık gösterdiğine dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla yapılan bu araştırmanın anlamlı düzeyde çıkan sonuçlarının sosyal kaygıyı biraz daha açıkladığı ve bu alanda yeni araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ebeveynleri birlikte olan bireylerin ebeveynleri ayrı olan bireylere göre olumsuz değerlendirme korkusu ve ergenler için sosyal kaygı puanlarının daha yüksek bulunmuş olmasının, literatürde ebeveynleri ayrı olan bireylerin daha sorunlu olacağına dair varsayımın değişiyor olmasına önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Ergen bireylerin içinde bulunduğu ailede ebeveyn birlikteliğinden ziyade ebeveyn arasında yaşanan ilişkinin kalitesi ve bunun çocuklarına olumlu bir

şekilde yansıyor olma durumunun önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Ayrıca literatür verilerine göre ergen bireylerin ebeveynleri birlikte olsa dahi, ev ortamında yaşanan çatışmalardan olumsuz yönde etkilenebilmesi de söz konusudur (Eriş, 2013). Diğer yandan, ergen bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin yüksek olmasında ebeveynin ayrı olmasından öte zaman zaman ebeveynin birlikte olmasının da bir risk faktörü olarak düşünülmesi gerekmektedir (Erkan, 2002). Tüm bu veriler incelendiğinde, gelecek araştırmaların çocuklarda sosyal kaygı ve ebeveyn medeni durumu arasındaki ilişkilerden ziyade, ebeveyn ilişkisinin kalitesine ve bu kalitenin çocuklardaki sosyal kaygı düzeyi üzerindeki etkisine odaklanmasının gerektiği söylenebilir.

Sonuç olarak, akılcı olmayan inançlar, benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi değerlendirilerek akılcı olmayan inançların yordanan, benlik saygısı ile sosyal kaygı düzeyi ise yordayıcı değişken olarak belirlendiği bu çalışmada, benlik saygısının akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılrken, sosyal kaygının ve söz konusu yordayıcıların birlikte etkileşim sağlayarak akılcı olmayan inançlar üzerindeki ortak etkilerinin anlamsız olduğu görülmüştür. Literatür verilerine bakıldığında yurt içi ve yurt dışı çalışmalarında bizim çalışmamızla benzerlik gösteren herhangi bir çalışma ile karşılaşılmadığı için sınırlı sayıda benzer çalışmanın varlığından bahsedebiliriz. Sınırlı sayıda çalışmanın var olduğu düşünülerek bu çalışmayla birlikte akılcı olmayan inançlar, benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi bir arada değerlendiren söz konusu çalışmanın literatüre önemli katkılar sunduğu düşünülmektedir. Diğer yandan, her ne kadar sosyal kaygı akılcı olmayan inançlar üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmasa da benlik saygısı ile akılcı olmayan inançlar arasındaki korelatif ilişkide sosyal kaygının olası aracı/biçimlendirici rolü düşünüldüğünde, gelecek araştırmaların söz konusu değişkenler üzerinde yapılan analizleri bir adım daha ileriye taşıyarak, akılcı olmayan inançlar ile benlik saygısı arasındaki ilişki model üzerinde sosyal kaygının aracı ve biçimlendirici etkisine odaklanmasının, söz konusu alandaki literatür verilerini daha da zenginleştireceği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Abrams, M., ve Ellis, A. (1994). Rational Emotive Behavior Therapy in the treatment of stress. *Journal of Guidance and Counseling*, 22(1), 117-123.
- Adler, A. (1956). Social Interest. In H. L. Ansbacher ve R. R. Ansbacher (Eds.), *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selection from his writings* (pp. 126-154). *New York: Basic Books, Inc.*
- Ağır M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ahmad, Z. R., Bano, N., Ahmad, R., ve Khana, S. J. (2013). Social anxiety in adolescents. *Does Self Esteem Matter Asian Journal Of Social Sciences* 2. 2. 91-98.
- Akın, T., Baykara, A., Miral S. ve Özakbaşı, S. (1992). Gençlerde beden imgesi ve benlik saygısı ilişkisi. *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri*, İzmir.
- Aksoy, A. (1992). *Lise son sınıf öğrencilerinin özsaygı ve denetim odağını etkileyen bazı değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aktaş, S. (2011). *9. Sınıfta Anne Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: SÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alisinanoğlu, F. (2002). Gençlik dönemi özellikleri ve genç anne-baba iletişimi. *Eğitim ve Bilim- Education and Science*, 27(123), 62-63.

- Alşan Ç. ve Zeynep (2005). *Anormal Yeme Tutum ve Davranışlarının Aile Ortamı, Özgüven ve Mükemmeliyetçilikle İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Altıntaş, G. (2006). *Liseli ergenlerin kişilerarası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Altıntan G.(2006). *Liseli Ergenlerin Kişiler Arası İletişim Becerileri ile Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. T.C Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara.
- Altıok H. Ö. ve Ark.(2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, cilt:1. sayı:1*
- Altunbaş, Ç. (2006). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ambler, B., ve Elkins, M. (1985). An examination of relationship between irrational beliefs and communication apprehension. *Annual Meeting Of The Speech Communication Association, 7-10*.
- Amutio, A., ve Smith, J. C. (2008). Stress and irrational beliefs in college student. *Ansiedad Estre, 14(2-3), 211-220*.
- Andre, C., ve Lelord, F. (2002). *Kendine Saygı*. İ. Yerguz (Çev). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Arı, R. (Ed.). 2002. *Çocuk ve ergende sosyal ve ahlak gelişimi*. Ankara: Nobel. Bee, H. ve Boyd, D., 2009. *Çocuk gelişim psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.

- Arias, G. L. (2001). *Divorce as a factor in adolescent self esteem and attitude toward school. Developmental Psychology, 10 (3), 343-352.*
- Aslan, H.(2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Beden İmajı ve Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Bu Değişkenlerin Çeşitli Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Aslan, S. (2012). *Türk Geç Ergenlerde Beş Faktör Kişilik Boyutlarının Ergenlerin Benlik Saygılarıyla Yordanması.* Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 14- 1, 25-40.
- Aşık, E. (2006). *Yetiştirme yurdunda kalan gençlerin ergenlik sorunları ve baş etmeleri.* Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
- Atıcı, M.K., Bilgin , M. ve İnanç, B. Y. (2004). *Gelişim Psikolojisi.* Adana : Nobel Kitapevi.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7 (1): 39-64.*
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış doktora tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Ayberk A, 2011. *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi,* Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla.
- Aydın, A. (2006). *Ergenlerde Sosyal Anksiyete Belirtilerini Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi.* Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, A. ve Tekinsav-Sütçü, S. (2007). Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) geçerlilik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 14 (2): 79-89.*

- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Umut ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Konya: SÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bachman, J. G., O'Malley, P. M., Doan, P., Trizesniewski, K. H., ve Donnellan, M. B. (2011). Adolescent self-esteem: Differences by race/ethnicity, gender, and age. *Self and Identity*, 10: 445–473.
- Bal, E. (2006). *İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Alguları ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Balat, G. ve Akman, B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.
- Baltacı, Ö. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed. ), *Self-efficacy in changing societies*. (pp. 1-45). New York: Cambridge University Press.
- Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, 14, 73-95.
- Beidel, D.C., ve Turner, S.M. (1998). Shy children, phobic adults: The nature and treatment of social phobia. *Washington DC: American Psychology Association*.
- Bencik, S. (2006). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmelliyetçilik Ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bernard, M.E. ve Joyce, M.R. (1984). Rational emotive therapy with children and adolescents. *John Wiley and Sons*, New York.

- Bernard, M.E. ve Pires, D. (2006). Emotive resilience in children and adolescence: Implications for rational- emotive therapy. *In A. Ellis ve M.E. Bernard (Eds.), Rational Emotive Behavioral Approaches to the Problems of Childhood*. New York: Springer.
- Bilge, F. ve Arslan, A.(2000). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 11-13*
- Bilge, F., Arslan, A., ve Doğan, Ş. (2000). Ankara ili sığınma evine başvuran kadınların problem çözme becerilerini değerlendirmeleri, akılcı olmayan düşünceleri, kızgınlık, umut ve özsaygı düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir inceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 19-32*.
- Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde Benlik Saygısı ile Kaygı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bond, F. ve Dryden, W. (1996). Modifying irrational control and certainty beliefs clinical recommendations based upon research. *In W. Dryden (Eds.), Research in Counseling and Psychotherapy Practical Application*. London: Sage; 162-183.
- Boyacıoğlu, N. B. (2010). *Ergenlerde Mantık Dışı İnançlar ve Sınav Kaygısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Bridges, K. R., ve Roig, M. (1997). Academic procrastination and irrational thinking: examination with context controlled. *Personality and Individual Differences, Vol.22, no.6, 941-944*.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. İ.D.E. Sağiroğlu (Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burnett, P. C. (1995). Irrational beliefs and self-esteem: Predictors of depressive symptoms in children. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 13(3), 193-201*.

- Burnett, P. C. (1996). Self-esteem enhancement in upper primary school children. *Paper Presented the 9th Annual Meeting of the Queensland Guidance and Counseling Association, Brisbane, Queensland, Australia.*
- Canpolat, B. I., Örsel, S., Akdemir, A. Özbay, M.H. (2003). Ergenlerin kendilik algısında beden imajının ve beden kitle indeksinin rolü. *3P Dergisi. 11(2), 143-154.*
- Cash, T. (1984). The irrational beliefs test: Its relationship with cognitive-behavioral traits and depression. *Journal of Clinical Psychology, 40, 1399-1405.*
- Cerit, Tuğba (2007), *Ergenlerin Aile İlişkilerini Algulamalarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin Benlik Saygısı Ve Duygusal Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: DEÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Chapman, P., ve Mullis, A. (2002). Readdressing Gender Bias in the Coopersmith Self- Esteem Inventory-Short Form. *Journal of Genetic Psychology, 4 (163), 403-409.*
- Clark, J., ve Barber, B. L. (1994). Adolescents in postdivorce and always-married families: Self-esteem and perceptions of fathers' interest. *Journal of Marriage and Family, 56(3), 608-614.*
- Cohen, S., ve Wills, T. A. (1985). Stres, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98(2), 310-357.*
- Coleman, J., ve Hendry, L. (1990). *The Nature of Adolescence (Second Edition)*. London: Rutledge.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Corey, G. (2001). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Corey, G. (2005). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. (Çev: T. Ergene). *Mentis Yayıncılık, Ankara.*



- Cox, S. E. (2010) *Effects Of Parental Divorce On Children in Relation Tio Development And Attachment Style*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) The University Of Texas, Austin.
- Cramer, D. (2009). Self-esteem, demand for approval and the facilitativeness of a romantic relationship. *British Journal of Guidance and Counselling*, 37, 169-178.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Basa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çam O.,Khorshid, L.ve Özsoy,S.A.(2000). Bir hemşirelik yüksek okulundaki öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Hemşirelik Araştırma Dergisi*, İzmir.
- Çankaya, B. (2007). *Lise I. Ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çankaya, Burcu.2007. *Lise I. ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çetinkaya S., Arslan S., Nur N., Özdemir D., Demir F. ve Sümer H. (2006). Sivas il merkezinde sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi. *Klinik Psikiyatri*, 9:116-122.
- Çevik Büyüksahin, G. ve Atıcı, M. (2009). Lise 3.Sınıf öğrencilerinin benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 6 (1), 339- 352.
- Çevik-Büyüksahin G. (2007), *Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Arkadaş İlişkileri ve Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çivitci A.(2006a). Ergenlerde mantık dışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi* 2006;7:27-39.
- Çivitci, A. (2006b). Ergenlerde mantıkdışı inançlar: Sosyodemografik değişkenlere göre bir inceleme. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 19, 9-19.
- Çivitci, A. (2009). İlk ergenlikte mantık dışı inançlar ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Eurasian Journal of Educational Research*; 37:91-109.
- Çivitci, A. (2003a). Ergenler için Mantıkdışı İnançlar Ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.
- Çivitçi, A. (2003b). *Akılcı Duygusal Eğitimin ilköğretim Öğrencilerinin Mantıkdışı İnanç, Sürekli Kaygı ve Mantıklı Karar Verme Düzeylerine Etkisi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çivitçi, A., Türküm, A. S., Duy, B., ve Hamamcı, Z. (2014). Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine dayalı uygulamalar. *Pegem Akademi*, Ankara.
- Dalkılıç, M. (2006). *Lise Öğrencilerinin Ana- Baba ve Ergen İlişkilerinde Algıladıkları Problem Çözme ve İletişim Becerilerinin Bazı Değişkenlere göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Daly, M. J., ve Burton, R. L. (1983). Self-esteem and irrational beliefs: An exploratory investigation with implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 361-366.
- Davies, M. (2006). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance I. correlational evidence linking two key features of REBT. *Journal of Rational- Emotive ve Cognitive Behavior Therapy*, 24(2), 1-10.
- Davison, G. C., ve Zigheboim, V. (1987). Irrational beliefs in the articulated thoughts of college students with social anxiety. University of Southern California. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, Vol. 5, No. 4, Winter 1987.

- Demir T (1997) *Çocuk ve ergenlerde sosyal fobi: Epidemiyolojik bir çalışma*.  
Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp  
Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi Ana Bilim Dalı.
- Demir, P. (2003). *Denetim Odakları Farklı Üniversite Öğrencilerinin Akılcı  
Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*.  
Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. *Hacettepe Üniversitesi Tıp  
Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D. Adolesan Ünitesi*
- Di Giuseppe, R., ve Bernard, M.E. (2006). REBT assesment and treatment with  
children. Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders:  
theory, practice and research. *Springer Sicence and Business Media Inc.,  
Newyork.ver: Love Publishing Company*.
- Dilbaz, N. ve Güz, H. (2002). Sosyal kaygı bozukluğunda cinsiyet farklılıkları.  
*Nöropsikiyatri Arşivi 2002; 39:79-86*.
- Dilek, H. (2007). *Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise İkinci Sınıf  
Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Anne Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki  
İlişkinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Gazi  
Üniversitesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ana Bilim Dalı.1-123.
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Görevleri ve Psikolojik  
Problemler*.Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler  
Enstitüsü.
- Direnfield, G. (2003). Going for the Brass Ring: Developing self esteem in children.  
*Healthy Weight Journal, September/October*
- Doğru, N. ve Peker, R. (2004). Özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf  
öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim  
Fakültesi Dergisi, 17(2), 315-328*.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., ve Caspi, A.  
(2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and  
delinquency. *Psychological Science. 16(4), 328-335*.

- Dökmen, Üstün. (2004). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. 18. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dryden, W. (2002). *Fundamentals of rational emotive therapy: A training handbook*. Whurr Publishers Ltd., London.
- Dryden, W., ve Ellis, A. (1988). Rational-Emotive Therapy. *The Therapies* (s. 214-236). London: Hutchinson.
- Dryden, W., ve Neenan, M. (2004). *Rational emotive behavioral counseling in action*. Sage Publications, London.
- Dukes, L. R., ve Martinez, R. (1994) *The Impact of Ethgender On Self Esteem Among Adolescence*. 29(111).
- Durm, M., ve Stowers, D. (1998). Just world beliefs and irrational beliefs: A sex difference. *Table of contents for Psychological Reports*, 83, 1, Aug 01, 1998.
- Eccles, J. S. (1999). The development of children ages 6 to 14. *The Future of Children*, 9(2), 30-44. doi:10.2307/1602703.
- Egbochuku, E. O., Obodo, B., ve Obadan, N. O. (2008). Efficacy of rational-emotive behavior therapy on the reduction of test anxiety among adolescent in secondary schools. *European Journal of Social Sciences*, 6(4), 152-164.
- Ellis A. (2000). Rational emotive behavior therapy. In: Jones RN, editor. *Six key approaches to counseling ve therapy*. Paston Pre Press; London, p. 181-227.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psycho-therapy*. New York: Springer.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach*. New York: The Julian Press.
- Ellis, A. (1979c). Toward a new theory of personality. *Brooks/Cole Publishing Company*, California.
- Eren Gümüş, A. (2002). *Sosyal Kaygıyla Basa Çıkma Grup Programının Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Eren Gümüş, A. (1997). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi)*. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eren Gümüş, A. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. *Ergen Gelişimi* (2. Baskı), Adana: Nobel Kitabevi.
- Eriş, Y. ve İkiz, E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 180-187.
- Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları Ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerinde Bir Çalışma*. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyleri, Ana-Baba Tutumları Ve Ailede Görülen Risk Faktörleri Üzerinde Bir Çalışma*. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erkan-Atik, Z., Çok, F., Esen-Çoban, A., Doğan, T., ve Güney-Karaman, N. (2014). Akran ilişkileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(2), 433-446. doi:10.12738/estp.2014.2.1778.
- Erözkan A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13-38.
- Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Eryüksel, G. N. (1996). *Ana-baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Eryüksel, G., (1987). *Ergenlerin kimlik statülerinin incelenmesine yönelik kesitsel bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Eşer, H. (2005). *Üniversite Öğrencilerinde Dini inanç ve Benlik Saygısı İlişkisinin Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Festa, C. C. ve Ginsburg, G. S. (2011). Parental and peer predictors of social anxiety in Youth. *Child Psychiatry Hum Dev.*; 42: 291–306.
- Flanagan, S. K. (2005). *Understanding Social Anxiety in Early Adolescence The Role of Peer Relation*. Unpublished Dissertation. The Pennsylvania State University, Pennsylvania, USA.
- Frost, J., ve Mckelvie, S. (2004). Self-Esteem and Body Satisfaction in Male and Female Elementary School, High School, and University Students, Sex Roles. *Volume 51, Numbers 1-2 July, 45-54*.
- Gander, M. J., ve Gardiner, H.W. (2001). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (Ed. Bekir Onur). Ankara: İmge Yayınevi.
- Govender, K., ve Moodley, K. (2004). Maternal support and adolescent self-esteem. *Journal of Children and Poverty, 10:1, 37-52*.
- Göktürk, G. Y. (2011). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin özgüven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Greca, A.M., ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology, 26(2), 83- 94*.
- Greiger, R. (1975). Self-concept, self-esteem and rational-emotive theory: A brief perspective. *Rational Living, 10, 13-17*.
- Gross, J. J., ve Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology, 106(1), 95-103*.

- Güloğlu, B. ve Aydın, G. (2007). İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlölük ve otomatik düşünce biçimi arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 33, sf: 157- 168.
- Gündoğdu, M. ve Zeren, Ő. G. (2004). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin kimlik statüleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3 (22), ss. 57-63.
- Gündüz, B. (2006). Öđretmenlerde akılcı olmayan inançların kişisel ve mesleki değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 7(11), 75- 95.
- 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.
- Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişiler arası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açasından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 8(3), 729- 740.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, Cilt 7, No. 18, 25-42, Aralık 2009.
- Hamidi, F. ve Hosseini, Z.M. (2010). The relationship between irrational beliefs and social, emotional and educational adjustment among junior students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1531-1536.
- Hançer, A. H. ve Tüfekçi, Z.(2016). Ortaokul 8. Sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Cumhuriyet International Journal of Education-CIJE e-ISSN: 2147-1606 Vol 5 (4), 2016, 31 – 40*.
- Harter, S. (1990). *Identity and self development*. In S. Feldman and G. Elliott (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 352-387). Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Heimberg, R.G., Horner, K.J., Juster, H.R., Safren, S.A., Brown, E.J., Schneier, F.R., ve Liebowitz, M.R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz social anxiety scale. *Psychological Medicine*.29, 199-212.

- Honglund, C.L., ve Collinson, B.B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*. Vol 30,53-58
- Hortasçu, N. (1998). *Çocukla İlişkiler*. Ankara: İmge Kitapevi
- ICD-10 (World Health Organization) (1993). The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders. *Diagnostic Criteria, Geneva: WHO*.
- Ignatius, E., ve Kokkonen, M. (2005). How the big five personality traits explain trust and self-esteem. *Psykologia 40*, 133-144.
- Işık, E. ve Taner, Y.I. (2006). Çocuk, ergen ve yetişkinlerde anksiyete bozuklukları. *Asimetrik Paralel Yayınevi*, İstanbul.
- İnanç, B. (1987). Adolesan dönemdeki öz-ııaj örüntüsünün incelenmesi-ön çalışma. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 1 (1), 60-72.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*; 1(4):207-214.
- Jose, P. E., Wilkins, H., ve Spindelow J. S. (2012). Does social anxiety predict rumination and co-rumination among adolescents. *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology*, 41(1), 86-91.
- Kahriman, İ. (2002). *Adölesanlarda Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ile Benlik Saygısı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde Bilişsel Yapılar Ve Sosyal Kaygı Arasındaki ilişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karacan, E., Şenol, S., Şener, Ş.(1996). Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi. *3 P Dergisi Sosyal Fobi Ek Sayısı*,4(1):28-33.
- Karademir, Ç. (2002). *Türkiye’de Televizyonlarda Yansıtılan Genç İmgesinin Reklamlarda ve Ana Haberlerde İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.



- Karakaş, Y. (2008). *Lise Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karaşar, B. (2013). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 3(1), 27-49, 2014
- Kartol, A. (2013). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of personality*, 73(6), 1569-1605.
- Keshavarz, A., Akbarzadeh, R., ve Kimiaee, S.A. (2012). Effectiveness of cognitive behavioral group interventions on the self concept runaway girls. *International Conference on Education and Management Innovation*, 30, 1-6. Knightley, W. M. ve Whitelock, D. M. (2007).
- Keskin, G., Sezgin, B. (2009). Bir grup ergende akademik başarı durumuna etki eden etmenlerin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı:10
- Keskin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 262-270.
- Kılıç, D. S. (2007). *9, 10, 11 Yaşındaki Çocukların Zihinsel Gelişim ve Benlik Saygısına Ailenin Sosyo-Ekonomik Düzeyinin Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıç, G. (2005). *İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyleri ile Sosyal Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıçarslan, A. (2009). *İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek

Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Kılınç, H. ve Sevim, S.A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67-89.

Kliewer, W., ve Sandler, I. N. (1992). Locus of control and self-esteem as moderators of stressor-symptom relations in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20, 393-413.

Kulaksızoğlu, A. (2013). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitap evi.

Koç, M. (1997). *Rasyonel Emotion Terapinin Düşük Benlik Kabulünü Yükseltmedeki Etkinliğinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (17), S:231-256.

Koçak, A. (2001). *Sosyal Kaygıyla Basa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kodan, S. (2013). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk ve akılcı olmayan inanışlar arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt:11, Sayı:2, Ağustos*.

Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.

Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik Psikolojisi*. 8. Basım, İstanbul: Remzi Kitapevi.

Kuzgun, Y. (1973). Ana baba tutumlarının bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi. *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*. (5)1.

- La Greca, A. N., ve Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression. *Journal of Clinical Child And Adolescent Psychology*. Vol. 34, No. 1, 49–61.
- Leahy, R., ve Holland, S. (2009). Depresyon ve kaygı bozukluğu tedavi planları ve girişimleri. (S. Akkoyunlu, Çev.) 135-166.
- Leary, M. R., ve Kowalski, R. M. (1995). Social anxiety. *Guilford Press*, New York.
- Leary, M.R. (1999). Making sense of self-esteem. *American Psychological Society*, 8,(1).
- Lee, R. M., ve Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The Social Connectedness Scale and Social Assurance Scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241. doi:10.1037/0022-0167.42.2.232
- Lee, R. M., ve Robbins, S. B. (1998). The Relationship between social connectedness and anxiety, self- esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338-345. doi:10.1037/0022-0167.45.3.338.
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J., ve Klein, D. F. (1985). Social phobia. Review of a Neglected Anxiety Disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42, 729-736.
- Lohr, J.M., ve Rea, R.G. (1981). A disconfirmation of the relationship between fear of public speaking and irrational beliefs. *Psychological Reports*, 48, 795-798.
- Malouf, J.M., Schutte, N.S., ve McClelland, T. (1992). Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. *Personality and Individual Differences*,13(4), 451-456.
- Maşrabacı, T. S. (1994). *Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Matthews, D.W. (1998). Long-term effects of divorce on children. <https://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pdfs/fcs482.pdf> adresinden edinilmiştir.

- Mazalin, D. ve Moore, S. (2004). Internet use, identity development and social anxiety among young adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102.
- McCarty, J.D., ve Hoge, D. R. (1982). Analysis of age effects in longitudinal studies of adolescent self-esteem. *Development Psychology*, 18(3): 372-379.
- McDaniel, B. (2014). *Links between peer relationships in middle childhood, negative affect and social connectedness in early adolescence, and BMI in early adulthood*. (Master dissertation). Graduate Faculty of Auburn University, Auburn, Alabama, ABD.
- McLennan, J. P. (1987). Irrational beliefs in relation to self-esteem and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 43, 89-91.
- Mecca, A.M., Smelser, N.J., ve Vasconcellos, J. (1989). The social importance of self esteem. *Berkeley: University of California Press*.
- Mineka, S., ve Zimbarg, R. A. (2006). Contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: it's not what you thought it was. *American Journal of Psychology*, 61, 10–26.
- Morris, C. G. (2002). Psikolojiyi anlamak. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, Ankara.
- Mullis, A. K., Mullis, R. L., ve Normandin, D. (1992). Cross-sectional and longitudinal comparisons of adolescent self-esteem. *Adolescence*, 27, 51-60.
- Nair, H., ve Murray, A. D. (2005). Predictors of attachment security in preschool children from intact and divorced families. *The Journal Of Genetic Psychology*, 166(3), 245-263.
- Nelson, R. E. (1977). Irrational beliefs in depression. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 45(6) 1190-1191.
- Oflazoğlu, A.F. (2000). *Yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerde kimlik statülerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi SBE, İzmir

- Oğurlu, U. (2006). Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT) *Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerdeki Benlik Saygısı Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin: MÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Orr, E., ve Dinur, B. (1995). Social setting effects on gender differences in self – esteem. *Kibbutz and Urban Adolescence*. 24 (1), 3 – 25.
- Ortaçkale, Y. (2008). *Akılci davranış eğitimi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Adana.
- Otacıoğlu, S. (2009). Müzik öğretmenlerinin adaylarının benlik saygısı düzeyleri ile akademik ve çalgı başarılarının karşılaştırılması. *Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13, 141-150.
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde Sosyal Ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özbay, H. ve Öztürk, E. (1996). *Gençlik. İletişim Yayıncılık, İstanbul*.
- Özbay, Y. ve Palancı, M. (2001). Sosyal Kaygı Ölçeği: Geçerlik güvenilirlik çalışması. *VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Ankara, ODTÜ.
- Özdemir, N. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobi ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özkan, İ. (1987). Gençliğin akademik başarısını etkileyen zihinsel ve ruhsal faktörler. *I. Milletler Arası Gençlik Kongresi*, Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etmenler. *Düşünen Adam*. 7 (3), 4-9.
- Özmen, F. (2007). *Algılanan Aile İçi İletişim Biçimlerinin Ergenlerin Benlik Saygısına Etkisi Ve Bir Uygulama Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Öztürk, A. (2004). *Sosyal kaygıya ilişkin kendini sunma modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Öztürk, S. (2006). *Anne-babası boşanmış 9-13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öztürk-Kılıç, E. (1994). Ergenlik döneminde aile ve arkadaş ilişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 5 (2), 113-118.
- Palancı, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı sorunlarını açıklamaya yönelik bir model çalışması. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, Malatya. İnönü Üniversitesi.
- Pehlivan, S. (2017). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Uyum Becerileri ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Peleg, O. (2012). Social anxiety and social adaptation among adolescents at three age levels. *Social Psychology Education Journal*. 15:207–218.
- Peterson, C., Pryor, J., ve Field, J. (1995). Adolescent attachment to parents and friends in relation to aspects of self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*. 24 (3), 365-375.
- Pişkin, M. (2001). Özsayıyı geliştirme eğitimi. Y. Kuzgun (Ed.). *İlköğretimde rehberlik, Nobel Yayın Dağıtım*, Ankara.
- Polat, R. H. (2008). *Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bazı sosyo- demografik özellikleri ve düşünme ihtiyacına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Ray, J. B., ve Bak, J. S. (1980). *Comparison and cross-validation of the irrational belief test and the rational behavior inventory*. *Psychological Reports*. 46, 541-542.
- Rubin, K., Coplan, R., Chen, X., Buskirk, A., ve Wojslawowicz, J.C. (2005). *Peer relationships in childhood*. In M. H. Bornstein ve M. E. Lamb (Eds.),

- Developmental Psychology: An advanced textbook*. (5th Edition). (pp. 469-512). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sacco, W.P., ve Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*, 63, 504-513.
- Safren, S.A., Heimberg, R.G., Horner, K.J., Juster, H.R., Schneier, F.R., ve Liebowitz, M.R. (1999). Factor structure of social fears: The Liebowitz social anxiety scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 13, 253- 270
- Salameh, E. M. (2010). Irrational beliefs among jordan college students and relationship with self-confidence. *Al-Balqa Applied University*. November 8 .7(5)
- Şentürk, S. (2010). *Liseli Ergenlerin Yalnızlık Algısının Sosyal Beceri, Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bağlamında Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Santrock, W. J. (2012). Yaşam boyu gelişim –Gelişim Psikolojisi. 13. Basım. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Sarı, M. ve Cenkseven, F. (2008). İlköğretim öğrencilerinde okul yaşam kalitesi ve benlik kavramı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*; 5(2), 2-16.
- Savi, F. (2008). *12-15 Yaş arası ilköğretim öğrencilerinin davranış sorunları ile aile işlevleri ve anne- baba kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir.
- Sayıl, M., Uçanok, Z. ve Güre, A. (2002). Erken ergenlik döneminde duygusal gereksinimler, aileyle çatışma alanları ve benlik kavramı: betimsel bir inceleme. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9 (3),155-166.
- Scholing, A., ve Emmelkamp, P.M.G. (1996). Treatment of Fear Blushing , Sweating of Trembling. *Behavior of Modification*, 20(3) 338-357.
- Sertelin, M. Ç. (2007). *Bilişsel- Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Sezer, Ö. ve Oğuz, V. (2010). Üniversite öğrencilerinde kendilerini değerlendirmelerinin ana baba tutumları ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 18 (3): 743-758.
- Spencer, J. T., Helmreich R., ve Stapp, J. (1975). Rating of self and pers on sex role attributes and their relation to self-esteem conceptions of masculinity and Femininity. *Journal of Per. And Social Psychology*, 32, 29-39.
- Stead, G. B., ve Watson, M. B. (1993). The Career Myths Scale: Its Validity and Applicability. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 16, 89-97.
- Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M., ve Parker, J. D. (2006). Social anxiety, emotional intelligence, and interpersonal adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28 (1), 57-68.
- Suner, E. (2000). *Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı, Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sübaşı, G. (2000). Sınav kaygısı, özsaygı ve denetim odağının akademik başarıyı yordama gücü. *Eğitim Yönetimi*, 6:23, 467-480.
- Şirin, E. (2015). *Ergenlerin Vücut Kitle İndeksi İle Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyi Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: HÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tarhan, S. (1995). *Lise Öğrencilerinin Bedenlerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsaygıları ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: HÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tatoloğlu, N. (2006). *Zonguldak İl Merkezinde 15-17 Yaş Grubu Genel Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısının Akademik Başarıya Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.



- Teachman, B. A., ve Allen, J.P. (2007). Development of social anxiety: Social interaction predictors of implicit and explicit fear of negative evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35: 63–78.
- Temel, F. Ve Aksoy, A. (2001). Ergen ve gelişimi yetişkinliğe ilk adım. (*Birinci Basım*), Nobel Yayınları, Ankara.
- Temel, Z. F. ve Aksoy, B. A. (2001). *Ergen ve Gelişimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Toole, J. O. (1995). Enhancing self esteem. *An I.N.T.O. Publication*.
- Tufan, B. (1988). *Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Üzerinde Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Doçentlik Tezi. Ankara: HÜ.
- Tufan, B. (1990). Benlik saygısı kavramı ve yaşam boyunca benlik saygısının gelişimi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu Dergisi*.8 (1-2-3), 29-40.
- Tufan, B. ve Yıldız, S. (1993). Geri dönüş sürecinde ikinci kuşak, Almanya'dan dönen öğrencilerin benlik saygıları ve ruhsal belirtileri. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.
- Tuğrul, C.D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*, 4, 12-17.
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. *Klinik Psikiyatri*, 28, 452-456.
- Türküm, A. S. (1996). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türküm, A. S. (2003). Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 41-47.

- Twenge, J. M., ve Campbell, W. K. (2002). Self esteem and socio economic status: A Meta Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 59-71.
- Ümmet, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rollerini ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ünüvar, A. (2003). Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme ve Benlik Saygısına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Van Zalk, N., Van Zalk, M.H.W., ve Kerr, M. (2011). Socialization of social anxiety in adolescent crowds. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39, 1239-1249
- Vernon, A. (1999). Counseling children and adolescents. *Denver: Love Publishing Company*.
- Vernon, A. (2006). Depression in children and adolescents: REBT approaches to assessment and treatment. (Eds: A. Ellis ve M.E. Bernard). Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders: theory, practice and research. *Springer Science and Business Media Inc., Newyork*.
- Vitaro, F., Boivin, M., ve Bukowski, W. M. (2011). The role of friendship in child and adolescent psychosocial development. In K. H. Rubin, W. M. Bukowski, ve B. Laursen (Eds.), *Handbook of peer interactions, relations, and groups*. New York, NY: *The Guilford Press*.
- Watson, D., ve Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- Weisani, M., Yazdanpanah, S., ve Siadat, S. (2014). The relationship between social anxiety, irrational beliefs and emotional intelligence with homesickness in the University of Tehran dormitory students. *Shefa Neuroscience Research Center, Tehran, Iran, 1-3 October, 2014, Volume 2, No.3, Suppl 1*.
- Wilde, J. (1992). Rational counseling with school-aged populations: A practical guide. *Accelerated Development, Bristol*.

- Wittchen, H. U. (2000). *The many faces of social anxiety disorder International Clinical Psychopharmacology* 2000, 15 (suppll):S7-S12.
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2003). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Volume 8/6 Spring 2013*, p. 179-193, Ankara.
- Yavuzer, H. (2003). *Eğitim ve Gelişim Özellikleriyle Okul Çağı Çocuğu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2010). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazgan, İ. B., Bilgin, M. ve Atıcı, M. K. (2005). *Gelişim Psikolojisi Çocuk ve Ergen Gelişimi*.
- Yenidünya, A. (2005). *Lise Öğrencilerinde Rekabetçi Tutum, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: MÜ. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldız, M. C. (2016). *Boşanmış Ailelerde Yetişen Çocukların Ebeveynlerine Bağlanma Düzeylerine Göre Akılcı Olmayan İnançların İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yılmaz, S. ve Duy, B. (2013). Psiko-eğitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 68-81.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yasam Doyumunu Ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Young, H. (2006). REBT assessment and treatment with adolescents. (Eds: A. Ellis ve M.E. Bernard. Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders: theory, practice and research. *Springer Science ve Business Media Inc.*, Newyork.
- Yörükoğlu, A. (1993). *Gençlik Çağı-Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. (8. Baskı). *Özgür Yayın- Dağıtım Ltd. Şti.*, İstanbul.

Yugo, M., ve Davidson, M. J. (2007). Connectedness within social contexts: The relation to adolescent health. *Healthcare Policy*, 2(3), 47-55.

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

Yüksekkaya, S. (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.



## EKLER

### Ek A. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)

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

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

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

	1	2	3	4	5
1- Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.					
2- Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.					
3- Bana sataşılmasından tedirgin olurum.					
4- Tanımadığım insanların yanında utanırım.					
5- Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.					
6- Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.					
7- Kitap okumayı severim.					
8- Başkalarının benim için düşündüğünden endişelenirim.					
9- Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.					
10- Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.					
11- Spor yapmaktan hoşlanırım.					
12- Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.					
13- Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.					
14- Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.					
15- Bir grup insanla beraberken durgunumdur.					
16- Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.					
17- Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.					
18- Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim.					
19- Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı tekli etmeye çekinirim.					
20- Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.					
21- İyi tanıdığım yaşıtlarımın yanındayken bile utanırım.					
22- Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.					

## Ek B. COOPERSMITH ÖZSAYGI ENVANTERİ

### YÖNERGE :

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelerde belirtilen ifadeler, sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili maddenin karşısındaki EVET sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz. Bu ifadeler eğer sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da HAYIR sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz.

Envanterde yer alan maddelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak vermeyi unutmayınız. Lütfen yanıtlarınızı içinizden geldiği gibi ve dürüst vermeye çalışınız. Kararsız kaldığınız durumlarda bile sadece bir seçeneği işaretleyiniz. Herhangi bir maddeye ilişkin her iki seçeneği de işaretlediğinizde ya da her iki seçeneği de boş bıraktığınızda bu maddeye ilişkin yanıtınızın geçersiz sayılacağını unutmayınız.

**Yrd. Doç. Dr. Metin Pişkin**

Evret	Hayır	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Olup bitenlerden genellikle rahatsızlık duymam.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Sınıfın önünde konuşma yapmak bana oldukça güç gelir.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Eğer gücüm yetse kendimle ilgili değiştirmek istediğim pek çok özelliğim var.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. İnsanlar benimle birlikteyken hoş ve neşeli vakit geçirirler.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Evdeyken kolayca canım sıkılır, moralim bozulur.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Yeni şeylere alışmam uzun zaman alır.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. Yaşıtlarımın arasında sevilirim.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. Anne ve babam genellikle duygularımı dikkate alır.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. Güçlükler karşısında kolayca pes ederim.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. Anne ve babamın benden beklentisi çok fazla (aşırı derecede).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. Kendim olabilmek oldukça zor.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. Hayatımdaki her şey karmakarışık.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. Arkadaşlarım genellikle sözümü dinler, düşüncelerimi izlerler.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. Kendime ait düşüncelerim olumsuz.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. Pek çok kere evden ayrılmayı (başımı alıp gitmeyi) istemişimdir.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. Okulda sıkça moralimin bozulduğunu, canımın sıkıldığını hissediyorum.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. Çoğu insan kadar güzel görünüşlü biri değilim.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. Söyleyecek bir şeyim olduğunda, genellikle çekinmeden söylerim.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. Anne - babam beni anlıyor.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21. İnsanların çoğu benden daha çok sevilir.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22. Anne ve babamın çoğu zaman beni sanki zorladıklarını hissediyorum.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23. Okulda çoğu zaman cesaretim kırılıyor.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24. Sık sık keşke başka birisi olsam diye arzularım.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25. Kendimi güvenilir biri olarak görmüyorum. (Bana bel bağlanmaz)

### **Ek C. Ergenlerde Mantıkdışı İnançlar Ölçeği(Bireysel Düşünceler Ölçeği)**

Açıklama: Bu formda, insanların günlük yaşamlarındaki düşüncelerini yansıtan bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen, her maddeyi dikkatle okuyarak o maddede belirtilen ifadeye ne kadar katılıp katılmadığınıza karar veriniz ve kendinize en uygun seçeneği işaretleyiniz. Okuduğunuz maddede yer alan ifade, sizin düşüncelerinize tamamen uygunsa ve bu ifadenin her zaman doğru olduğunu düşünüyorsanız tamamen katılıyorum seçeneğini; tamamen değil ama genel olarak düşüncelerinize uygunsa ve genellikle doğru olduğunu düşünüyorsanız çoğunlukla katılıyorum seçeneğini; bazen doğru bazen de yanlış bulduğunuz ve katılıp katılmamakta karar veremediğiniz bir düşünce ise kararsızım seçeneğini; genellikle doğru bulmadığınız ve çok az katıldığınız bir düşünce ise biraz katılıyorum seçeneğini; hiç uygun bulmadığınız ve kesinlikle katılmadığınız bir düşünce ise hiç katılmıyorum seçeneğini işaretleyiniz. Bu maddelerin doğru ya da yanlış bir cevabı yoktur. Her maddede yer alan ifadeye ne kadar katıldığınıza karar vererek kendinize en uygun seçeneği işaretlemeniz önemlidir. Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

DÜŞÜNCELER	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Çoğunlukla Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
1. Herhangi bir oyunda yenilmeyi kesinlikle hazmedemem.	( )	( )	( )	( )	( )
2. Öğretmenlerin, öğrencilerine karşı her zaman nazik ve anlayışlı olması gerekir.	( )	( )	( )	( )	( )
3. Bir öğrencinin derslerinde başarısız olması, onun yetersiz bir insan olduğunu gösterir.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Bir anne-baba çocuğuna bir söz vermişse, mutlaka onu yerine getirmelidir.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Evde ve okulda kurallarla yaşamak, bana çok zor geliyor.	( )	( )	( )	( )	( )
6. Diğer insanların önünde bir hata yaparsam, küçük duruma düşeceğime inanırım.	( )	( )	( )	( )	( )
7. Bir öğrenci öğretmenlerinin takdirini kazanmak istiyorsa, mutlaka derslerde başarılı olmalıdır.	( )	( )	( )	( )	( )
8. Anne-babaların çocuklarına sürekli olarak nasıl davranmaları gerektiğini söylemeleri, tahammül edilmez bir durumdur.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Hayatın en zor işi, ders çalışmak ve ev ödevi yapmaktır.	( )	( )	( )	( )	( )
10. Kişinin yaptığı bir iş başkaları tarafından beğenilmezse, o kişinin değeri düşmüş demektir.	( )	( )	( )	( )	( )
11. Öğrencileri arasında ayırım yapan bir kişinin kesinlikle öğretmenlik yapmaması gerekir.	( )	( )	( )	( )	( )
12. Anne-babalar çocuklarına karşı her zaman anlayışlı olmalıdırlar.	( )	( )	( )	( )	( )
13. Arkadaşlarımda gözünde önemli birisi olmak için, derslerimde mutlaka başarılı olmam gerekir.	( )	( )	( )	( )	( )
14. Sorunlarla uğraşmaktansa, onları ertelemek daha iyidir.	( )	( )	( )	( )	( )
15. İyi bir anne-baba, çocuğunu başkalarının yanında asla azarlamaz.	( )	( )	( )	( )	( )
16. Derste öğretmenin sorduğu soruyu bilemeyen bir öğrenci, arkadaşlarının önünde küçük düşmüş demektir.	( )	( )	( )	( )	( )
17. Büyüklerin, çocuklardan uslu olmalarını ve kurallara uymalarını istemeleri büyük bir haksızlıktır.	( )	( )	( )	( )	( )
18. İyi bir arkadaş verdiği sözleri mutlaka tutmalıdır.	( )	( )	( )	( )	( )



19. Bir öğrencinin anne-babasının takdirini kazanması için, derslerinde mutlaka başarılı olması gerekir.	( )	( )	( )	( )	( )
20. Yapmam gereken şeyleri benim yerime başkalarının yapmasını isterim.	( )	( )	( )	( )	( )
21. Anne-babaların verdikleri ev işleri ve görevler, çocukları canından bezdiriyor.	( )	( )	( )	( )	( )



## Ek D. Sosyodemografik Özellikler ve Veri Formu

Değerli Öğrenciler,

Bu çalışma Işık Üniversitesi'nde yürütmekte olduğum yüksek lisans tezi için kullanılacaktır. Aşağıda bireysel ve ailevi özellikleriniz ile ilgili bazı sorular bulunmaktadır. Cevaplarınızı içtenlikle belirtmeniz araştırmanın amacına ulaşmasında katkıda bulunacaktır. Lütfen boş madde bırakmayınız. Ankete vereceğiniz yanıtlar, birey olarak değil grup halinde değerlendirilecektir. **Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve sadece araştırma için kullanılacaktır.** Cevap kâğıtlarına isminizi belirtmeniz gerekmeyecektir. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Adem Deniz

Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler

Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kız ( ) Erkek

2. Yaşınız:

3. Kardeş sayınız (Kendiniz dahil):

4. Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz? .....

5. Anneniz: ( ) Sağ ( ) Ölü ( ) Öz ( ) Üvey

6. Babanız: ( ) Sağ ( ) Ölü ( ) Öz ( ) Üvey

7. Anneniz ve babanız; ( ) Birlikte ( ) Boşanmış Eğer boşanmışlarsa; ( ) Anne Evli ( ) Baba Evli

8. Annenizin öğrenim düzeyi: ( ) Okuma-yazma bilmiyor ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ve üstü

9. Babanızın öğrenim düzeyi: ( ) Okuma-yazma bilmiyor ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Üniversite ve üstü

10. Ailenizin gelir düzeyi: ( ) çok kötü ( ) kötü ( ) orta ( ) iyi ( ) çok iyi

11. Daha önce psikiyatrik tedavi gördünüz mü: ( ) evet ( ) hayır

12. Psikiyatrik tedavisinde ilaç kullandınız mı: ( ) evet ( ) hayır

# ÖZGEÇMİŞ

Adem DENİZ

Hamidiye Mah. Akademi Sok. 33-3 Kâğıthane-İstanbul

0543 438 53 44

denizademmm@gmail.com

adem.deniz@isik.edu.tr

Doğum Tarihi: 18.12.1991

Doğum Yeri: Van

Unvan: Uzman Klinik Psikolog

## İş Tecrübesi

- 01.05.2016-01.01.2017: **Özel İlk Evre Rehabilitasyon Merkezi**
- 01.02.2017- 01.03.2018: **Şişli Duru Psikolojik ve Danışmanlık Merkezi**
- 01.03.2017- 03.05.2018: **TAC Ortaokul Koleji**
- 01.07.2015- 06.08.2015: **Antalya Araştırma Hastanesi (Stajyer)**
- 10.10.2015- 10.11.2015: **Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi (Satjyer)**
- 10.10.2017-10.12.2017: **Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi (Stajyer)**
- 02.15.2017-04.12.2017: **Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları hastanesi (Stajyer)**
- 16.02.2018- 06.04.2018: **Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları hastanesi (Stajyer)**

## Eğitim Bilgileri

- 01.10.2011-01.05.2016: **Işık Üniversitesi, Psikoloji(İngilizce)**
- 01/09/2016- .... **Işık Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans( çocuk- ergen odaklı)**

## Burs ve Ödüller

- Eylül 2016- Haz 2018: **Işık Üniversitesi, Klinik Psikoloji (%50 burs)**
- Ekim 2011- Haz 2016: **Işık Üniversitesi, Psikoloji (%50 burs)**
- Şub 2012- Haz 2016: **Işık Üniversitesi, Öğrenci Çalışma Bursu**

**Yabancı Diller**

**İngilizce:** İyi düzeyde- Öğrenilen yer( Işık Üniversitesi, Türkiye)

**Test Eğitimleri**

WISC-R, MOXO, D2 Dikkat Testi, AGTE, Frankurter, Frosting, GOBDÖ, Pea Body, Benton, Burdon, Beier Cümle Tamamlama Testi, Çizim Testleri(Goodenough vs.).

**Kişisel Beceriler**

- Sosyal enstitüler öğrenci temsilci başkanı
- Klinik psikoloji öğrenci temsilcisi
- Sağlık kültür ve spor daire temsilcisi

**Tiyatro:**

- Başkent İletişim Oyunculuk ve Diksiyon Eğitimi ve Sertifikası
- 3 yıl okul tiyatrosunda oyunculuk

**Resim:** Serbest resim çizimleri

**Müzik:** Bağlama enstürmanı çalabilme