



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERİN(15-18 YAŞ) ANKSİYETE DÜZEYLERİYLE
DUYGUSAL ZEKA VE SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Melisa YILMAZ

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Hüsnü ERKMEN

İSTANBUL - 2019

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

**ERGENLERİN(15-18 YAŞ) ANKSİYETE DÜZEYLERİYLE
DUYGUSAL ZEKA VE SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**MELİSA YILMAZ
174102286**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Hüsnü ERKMEN**

İSTANBUL – 2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102286
Öğrenci Adı Soyadı	: Melisa YILMAZ
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Hüsnü ERKMEN
Tezin Başlığı	: Ergenlerin (15-18 yaş) Anksiyete Düzeyleriyle Duygusal Zeka ve Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 25.12.2019	Saati	: 11:30
Öğrenci Savunmaya	: ☒ GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☒ OY BİRLİĞİ ☐ OY ÇOKLUGU ☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir. ☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay) ☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDEDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: ☒ Değişmedi.	☐ Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: ☐ GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, ☐ OY BİRLİĞİ ile REDEDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prof. Dr. Hüsnü ERKMEN	
Üye	Doç. Dr. Eylem ÖZTEN	
Üye	Dr. Erkal ERZİNCAN	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerin(15-18 Yaş) Anksiyete Düzeyleriyle Duygusal Zeka ve Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

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

Adı Soyadı : Melisa YILMAZ

İmza :

ÖNSÖZ

Bu araştırma, ergenlerin anksiyete düzeyleriyle duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ülkemizde ergenlik dönemiyle, ergenlerin anksiyete düzeyleriyle, duygusal zeka ve sosyal becerilerle ilgili birçok çalışma olmasına karşın ergenlerin anksiyete, duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik özel bir araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın ergenlerin anksiyete düzeyleri, duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada bana destek olan ve yardımlarını esirgemeyen; başta değerli danışman hocam Prof. Dr. Hüsnü Erkmen'e ve diğer hocalarıma, araştırmaya katılan değerli öğrencilere, her zaman yanımda olan sevgili eşime ve her koşulda beni destekleyen değerli aileme teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

(YILMAZ, Melisa, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2019)

Ergenlerin(15-18 Yaş) Anksiyete Düzeyleriyle Duygusal Zeka Ve Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu araştırma, ergenlerin anksiyete düzeyleriyle duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Kocaeli Anadolu Lisesi öğrencileri araştırmanın evreni olarak seçilmiştir. Örneklem olarak alınan 15-18 yaş grubu öğrenciler arasından 80 kişiye “Demografik Bilgi Formu”, “Beck Anksiyete Envanteri”, “Schutte Duygusal Zeka Ölçeği” ve “Sosyal Beceriler Envanteri” veri toplama araçları olarak uygulanmıştır. Alınan örneklem Türkiye ve Kocaeli ili örneklem sonuçlarını karşılamayabilir ve elde edilen bulgular uygulanan veri toplama araçları ile sınırlıdır. Araştırmanın verileri SSPS 22 programında değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda; Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanterinden aldıkları puanlar arttıkça Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanlar azalmaktadır. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Ergenlik, duygusal zeka, anksiyete, sosyal beceri

ABSTRACT

This research was conducted to analyze the relationship between the level of anxiety and the level of emotional intelligence and social skills in adolescents. Kocaeli Anatolian High School was chosen as the source of the action. “Demographic Information Forms”, “Beck Anxiety Inventory”, “Schutte Emotional Intelligence Scale” and “Social Skills Inventory” are used as data collection tools. A total of randomly chosen 80 students aged between 15-18 were the sample of the study. The study might not represent the population of Kocaeli and Turkey. Findings are bounded to data collection tools. Data was analyzed by using the SPSS 22 Programme.

As a result of the research, there is a negative and statistically meaningful relationship among the Beck Anxiety Inventory, Schutte Emotional Intelligence Scale and Social Skills Inventory. The higher the score the students get from Emotional Intelligence Scale and Social Skills Inventory, the lower it is they get from Beck Anxiety Inventory. There is a statistically meaningful relationship found between Schutte Emotional Intelligence Scale and Social Skills Inventory.

Keywords: Adolescence, emotional intelligence, anxiety, social skills

İÇİNDEKİLER

<i>YEMİN METNİ</i>	<i>i</i>
<i>ÖNSÖZ</i>	<i>ii</i>
<i>ÖZET</i>	<i>iii</i>
<i>ABSTRACT</i>	<i>iv</i>
<i>İÇİNDEKİLER</i>	<i>v</i>
<i>TABLO LİSTESİ</i>	<i>vii</i>
<i>KISALTMALAR</i>	<i>ix</i>
<i>GİRİŞ</i>	<i>1</i>
<i>BÖLÜM I</i>	<i>3</i>
<i>KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR</i>	<i>3</i>
1.1.ERGENLİK DÖNEMİ	3
1.1.1.1.Ergenlikte Fiziksel Gelişim	4
1.1.1.2.Ergenlikte Duygusal Gelişim.....	5
1.1.1.3.Ergenlikte Bilişsel Gelişim	6
1.1.1.4.Ergenlikte Cinsel Gelişim	7
1.1.1.5. Ergenlikte Ahlaki Gelişim	8
1.1.1.6. Ergenlikte Psikososyal Gelişim	9
1.2. ANKSİYETE KAVRAMI	14
1.2.4.1. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu.....	20
1.2.4.2. Seçici Konuşmazlık (Selective Mutizm)	21
1.2.4.3. Toplumsal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi)	23
1.2.4.4. Panik Bozukluk.....	25
1.2.4.5.Agorafobi	28
1.2.4.6. Yaygın Anksiyete Bozukluğu	29
1.3. DUYGUSAL ZEKA	32
1.4. SOSYAL BECERİ KAVRAMI.....	38
<i>İKİNCİ BÖLÜM</i>	<i>44</i>
<i>YÖNTEM</i>	<i>44</i>
2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	44
2.2. PROBLEM VE ALT PROBLEMLER	46
2.3. SAYILTILAR	47
2.4. SINIRLILIKLAR.....	47
2.5. ARAŞTIRMANIN DESENİ.....	47

2.6.	EVREN VE ÖRNEKLEM.....	48
2.7.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	48
	ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	50
	BULGULAR.....	50
3.1.	DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN AÇIKLAYICI İSTATİSTİKLERİ	50
3.2.	KULLANILAN ÖLÇEKLERİN ALT BOYUTLARINA AİT BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER	58
3.3.	ÖLÇEKLER VE ALT BOYUTLARI İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER	67
	TARTIŞMA.....	77
	SONUÇ	82
	ÖNERİLER.....	85
	KAYNAKÇA	86
	EKLER	105
Ek.3.....		113
	ÖZGEÇMİŞ.....	116

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Yaş, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Dağılımı.....	50
Tablo 2. Anne ve Babanın Hayatta Olma Durumu, Anne ve Babanın Birlikte Olma Durumu, Annenin Eğitim Durumu, Babanın Eğitim Durumu Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Dağılımı.	52
Tablo 3. Kardeş Sayısı, Boş Zaman Etkinliği, Kendine Ait Odaya Sahip Olma ve Düzenli Kitap Okuma Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Dağılımı.	54
Tablo 4. Psikiyatrik Rahatsızlık ve Bedensel Rahatsızlık Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Dağılımı.	57
Tablo 5. Tüm Grup İçin Kullanılan Ölçeklerin Genel Toplam Puanları-Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistiksel Tablosu.	58
Tablo 6. Tüm Grup İçin Ölçek ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.	59
Tablo 7. Ergenlerin Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Değerlendirilmesi Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.....	61
Tablo 8. Ergenlerin Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Kullanımı Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.	62
Tablo 9. Ergenlerin Duygusal Zeka Ölçeği İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırma Sonuçları.....	62
Tablo 10. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Anlatımcılık Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.	63
Tablo 11. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Duyarlık Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.	63
Tablo 12. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Kontrol Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.	63
Tablo 13. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Anlatımcılık Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.	64
Tablo 14. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Duyarlık Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları	64
Tablo 15. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Duyarlık Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırma Sonuçları	65

Tablo 16. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Kontrol Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları	66
Tablo 17. Yaş Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schuttle Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi	67
Tablo 18. Cinsiyet Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schuttle Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi	68
Tablo 19. Sınıf Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schuttle Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi	70
Tablo 20. Anne Eğitim Durumu Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schuttle Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi	71
Tablo 21. Baba Eğitim Durumu Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schuttle Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi	72
Tablo 22. Kardeş Sayısı Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schuttle Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi	73
Tablo 23. Boş Zaman Etkinliği Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schuttle Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi	74
Tablo 24. Düzenli Kitap Okuma Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schuttle Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi	76

KISALTMALAR

GABA: Gama-Aminobütrik asit

EEG: Elektroensefalogram

DSM: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

YAB: Yaygın Anksiyete Bozukluğu

EQ: Emotional Quotient /Duygusal Zeka

IQ: İntelligence Quotient

TDK: Türk Dil Kurumu

MEIS: Multi-factor Emotional Intelligence Test

GİRİŞ

Ergenlik dönemi çocukluktan yetişkinliğe doğru ilerleyen; fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve psikososyal değişimlerin hızla gerçekleştiği bir gelişim sürecidir. Birçok değişimin aynı anda ve hızla gerçekleşmesi kişide gerginlik durumuna yol açmaktadır. İnsan yaşamında ergenlik dönemi, bireyin kendi kişiliğini oluşturduğu ve mesleğini seçtiği önemli bir dönemdir. Kişinin yaşamında köklü değişimlerin ve sık duygu geçişlerinin yaşandığı bu dönemde öfke, anksiyete, gerginlik, huzursuzluk gibi duygular eşlik edebilir.

Anksiyete, belli bir durum, olay ve olgu karşısında kişinin ruhsal ve fiziksel tepki vermesine neden olan bir duygu olarak tanımlanabilir. Anksiyete, günlük yaşamda her insanın hissedebildiği evrensel bir duygudur. Patolojik anksiyete ise kişinin işlevini ve sosyallliğini etkileyen bir süregelen anksiyete türü olup, normal anksiyeteden bu özelliğiyle ayrılmaktadır. Anksiyete durumunda göğüs sıkışması, kalp çarpıntısı, sıcak basması, terleme, baş ağrıları, mide bağırsak sorunları gibi bedensel belirtiler eşlik edebilir.

Tanımlanması zor bir kavram olan duygusal zeka, çevresel baskı ve istekle başa çıkmada kullanılan duygusal, sosyal ve kişisel yeteneklerin tümü olarak ele alınabilir. IQ'nun bir parçası olarak kabul edilen duygusal zeka, bireyin kendi duygularını ve diğerlerinin duygularını anlayabilme, düzenleyebilme, takip etme, ayırt etme ve davranışlarına referans olarak alma yeteneği olarak tanımlanır. Duygusal zekanın, özbilinç, duyguları yönetebilme, kendini harekete geçirme, başkalarının duygularını anlayabilme ve ilişkileri yürütebilme olmak üzere beş temel boyutu vardır.

Birey, toplum içinde sosyalleşme ve bir topluluğun parçası olma ihtiyacını karşılayabilmek için birtakım becerilere ihtiyaç duyar. Kişinin sosyal amacına ulaşabilmesi için iletişim kurabilmek ve sürdürülebilmek, sosyal ortama uyum sağlamak, diğerlerine yardımcı olmak, bilgi ve yardım istemek, özür dilemek, teşekkür etmek, bir konu üzerinde konuşma başlatmak, kuralları takip etmek, sıra beklemek, eleştirilere karşı esnek olmak, onları kabul etmek, işbirliği yapmak gibi sosyal becerilere sahip olması gerekir. Yüz yüze iletişimi mümkün kılan, kişinin sosyal öğrenme yoluyla

kazandığı bu davranış kalıpları, bireyin toplumsal kurallara uyum sağlaması, sorumluluk alabilmesi ve yerine getirebilmesi adına çok büyük önem taşımaktadır.

Yapılan alışmalar, duygusal zekası yüksek ve sosyal becerileri gelişmiş olan ergenlerin bu dönemde psikolojik sorunlar yaşaması olasılığının düşük olduğunu göstermektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin, duygusal zeka, sosyal beceri ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada, birinci bölümde konuyla ilgili literatüre yer verilmiştir. Bu kapsamda ergenlik kavramı, anksiyete kavramı, duygusal zeka kavramı ve sosyal beceri kavramı ile ilgili konulara değinilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın yöntemi açıklanmıştır. nc bölümde ise bulgulara yer verilmiştir.

BÖLÜM I

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR

Bu bölümde ergenlik dönemi, anksiyete, duygusal zeka ve sosyal beceri kavramlarının kuramsal açıklamalarına yer verilmiştir.

1.1. ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik döneminin tanımı Yunan filozoflarından Aristo'ya kadar uzanmaktadır (Abalı,2004). “Ergenlik” kelimesi Latince kökenli olup “yetişkinliğe doğru büyüyen” anlamına gelmektedir (Can,vd.,2010). Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe ve bağımsızlaşmaya gidilen, aileyle çatışmaların ve müzakerelerin olduğu bir geçiş dönemidir (Yavaş,2012). Her dönemin ayrı bir önem taşıdığı insan yaşamında ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan büyük ve hızlı değişimlerin yaşanmasıyla ayrı bir önem taşımaktadır (Avcı,2015). Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan hızlı, sürekli değişimin ve gelişimin olduğu ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (Yavuzer,2001). İnsan yaşamında en önemli sosyal ve biyolojik değişimlerin yaşandığı ergenlik dönemi puberte dönemiyle başlar. Beyin kimyasında, hormonlarda, üreme sistemindeki farklılaşmayla başlayan büyüme ve olgunlaşmayla devam eden bu süreç “adolesan dönemi” olarak da nitelendirilmektedir (Parlaz, vd.,2016). Ergenlik ve gençlik kavramlarının birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Ergenliğin, genetik ve çevresel faktörlere göre başlama yaşı değişiklik gösterse de fizyolojik, psikolojik, sosyal, cinsel ve ahlaki gelişim dönemleriyle karakterize bir dönemdir. Gençlik ise ergenlik dönemini de içinde barındırırken genç yetişkinlik dönemini de kapsar (Koç,2004). Dünya Sağlık Örgütü 10-24 yaş grubunu “Genç İnsan” olarak nitelendirmiştir.(Tekgül,vd.,2012).

Kültürümüzde ise “buluğa erme” olarak adlandırılan pubertal dönem ırk, çevre, iklim ve beslenme koşullarına göre farklılık göstermektedir. Çocukluk döneminden gençlik dönemine geçişte boy artışı da görülmektedir. Bu boy artışı kızlarda 11-13; erkeklerde ise 13-15 olarak kabul edilmektedir (Kulaksızoğlu,2013). Ergenlik dönemi kendi içinde 3'e ayrılmaktadır. Bunlar: hızlı fizyolojik değişimlerin yaşandığı erken

ergenlik(11-14 yaş), kimlik arayışının yaşandığı orta ergenlik(15-17 yaş) ve çelişkilerin azaldığı geç ergenlik(18-21 yaş) olarak sıralanır (Şahin,2016).

1.1.1. Ergenlikte Gelişim

Hall, ergenlik dönemini stresli ve fırtınalı bir dönem olarak adlandırır (Cloutier,1994). Erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik dönemlerinden oluşan ergenlik süreçleri yaşamın ikinci on yılını kapsamaktadır (Yalom,2012). Ersanlı, ergenlik dönemi gelişim görevlerini; cinsellik hakkındaki meraklarını saklamayı öğrenme; akranları arasında saygı görme; soyut düşünebilmeyi becerme; dış görünüşünü yenileme; iş sahibi olmayı düşünme; yuva ve aile sahibi olmayı düşünme; değerler ve ahlak sistemi geliştirme ve duygusal bağımsızlığa ulaşma olarak sıralamıştır (Erdoğan,2015). Bu çalışmada ergenlikle ilgili fiziksel, psikososyal, zihinsel gelişim alanları incelenmiştir.

1.1.1.1. Ergenlikte Fiziksel Gelişim

Ergenlik, bireyin 12-18 yaş dönemlerini kapsayan; her iki uç sayının da bazı faktörlere göre değişebildiği bir geçiş dönemidir (Kocayörük,2010). Ergenin fiziksel değişimleri boy, ağırlık, kas gelişimi ve çeşitli organlarda meydana gelen değişiklikler olarak tanımlanabilir (Şahin,2014). Çocukluk döneminde yavaşlayan gelişme ergenlik döneminde hız kazanır ve beden yetişkinlikteki yapısına ulaşır. Hipofiz bezinin büyüme hormonunu salgılamasıyla kısa sürede boyun uzaması gerçekleşir (Yavuzer,2001). Uzamanın en hızlı olduğu dönem erken ergenlik evresidir. Bu evre kızlarda 12-14 iken erkeklerde 14-16 yaş civarında gerçekleşir (İnanç.vd,2012). Cinsiyet arasındaki farkların, ergenlik dönemi hariç hiçbir gelişim döneminde bu kadar belirgin olmadığı görülmüştür (Koç,2004).

Kilo artışı ve boyun uzaması birbiriyle paralel bir artış gösterir. Erkeklerde testosteron artışıyla omuz genişliği, yüzde ve vücutta kıllanma olur (Santrock,2012). Kızlarda ise kalça genişlemesi, adet görme, göğüste büyüme, genitalde ve koltuk altında kıllanma meydana gelir (Ercan,2018). 3-5 yıl içinde iç organlarda, salgı bezlerinde büyüme, kemik ve kas sistemlerinde artış yaşanmaktadır. Ayrıca kalp, iskelet sistemi, akciğer, karaciğer, penis, uterus, tiroid, pankreas gibi organlarda ağırlık artışı iki katına çıkmaktadır (Parlaz, vd,2016).

Kızlarda ortalama 11; erkeklerde ise ortalama 13 yaşa denk gelen erinlikte hipotalamo-pitiüter-adrenal-gonadal aksta seks hormonlarının salınımı ve olgunlaşması meydana gelmektedir. Erken ergenlik döneminde emosyonel uyarılmışlık, heyecan ve ödül arayışı; orta ergenlik döneminde risk alma davranışı; geç ergenlikte ise davranış ve duyguları kontrol etme yönelimi beyindeki hormonal değişimlerin sonucu olarak sıralanabilir (Çelik, vd.,2008).

1.1.1.2. Ergenlikte Duygusal Gelişim

Ergenlik dönemi yoğun duyguların olduğu bir dönemdir. Bu dönemde duygularının farkına varmak ve duygu kontrolünü sağlamak ergenin gelişim görevleri arasında yer alır (Demireğen,2019). Duygu, organizmanın uyarılara verdiği içsel ve öznel bir tepkidir. Duygusal gelişim ise organizmaya karşı verilen içsel ve dışsal tepkilerin koşullanması olarak tanımlanabilir. Bireyin duygusal durumu, sağlığını ve fiziksel durumunu etkileyebilir. Ergenlerin davranış örüntüleri ise içinde bulundukları duygular ve duygulanımlarıyla açıklanabilir (İnanç, vd.,2012). Abalı ergenlik dönemini, çocukluğun hızlı bir şekilde geride kalıp hızlı değişikliklerin yaşandığı bir dönem olarak ifade etmiştir (Abalı,2004). Hem ergenlik hem de çocukluktan gelen duygular ve ergenin hızlı fizyolojik değişimleri, onun duygu dünyasını karmaşık, yoğun ve istikrarsız hale getirir (Çalış,2019). Hall, hızlı ve belirgin değişimlerin yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş olan ergenlik dönemini “fırtına ve gerginlik” dönemi olarak nitelendirmiştir (Yavuzer,2002).

Bu dönemde büyümenin hızla gerçekleşmesi, çevresel faktörlerin ve uyarıların hızla değişmesi ile ergenlerde öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duyguların ani ve sık değiştiği görülmektedir (Kulaksızoğlu,2012). Tedirginlik, huzursuzluk, heyecanlanma, aşık olma, çekingenlik, yalnız kalma isteği gibi duyguların ergenlik döneminde iç içe geçtiği görülmektedir.

Hızlı gelişim ve değişim ergenin dengesinin bozulmasına ve kontrol kaybına neden olmaktadır (Erdoğan,2015). Birbiriyle çatışan birçok rolü bütünleştiremeyen ve organize edemeyen ergen, bunun sonucunda kimlik bunalımı ya da rol karmaşası yaşayabilir (Çalış,2019). Pubertal dönemde hormonal değişimlerin olumsuz duyguları etkilediğiyle ilgili araştırmalar yapılmış olsa da çevresel faktörlerin ergenlerin duygusal

süreçlerini daha fazla etkilediği bilinmektedir. Duygusal yetkinliği henüz kazanamamış genç ergenler, hızlı duygu değişimlerine uyum sağlayamayabilir. Bunun sonucunda ise ergenlerde kaygı, öfke, depresyon, akademik güçlük, madde kullanımı ve yeme bozuklukları görülebilir (Santrock,2012).

1.1.1.3. Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Biliş, bilme, anlama, akıl yürütme, düşünme gibi zihinsel faaliyetleri tanımlarken; bilişsel gelişim ise bilişsel becerileri kazanma yolunda geçen süre, gelişim ve değişimleri içerir (Kaya,2017). Ergenlik dönemindeki bilişsel gelişim, fizyolojik gelişimler kadar hızlı değildir. Zeka ile ergenin yetiştiği ortam arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Yapılan araştırmalara göre kızların bilişsel düzeyi ilk gençlik döneminde erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. (Yörükoğlu,2007). Ergenlik döneminde somut nesnelerle düşünme bırakılıp soyut bir düşünce sistemine geçiş yapılır. Bu da ergenin tam bir yetişkin iletişiminde hazır hale geldiğini göstermektedir. Bilişsel gelişimle birlikte, kimlik gelişimi, ahlak gelişimi ve kendilik algısı gelişimi de oluşmaya başlar (Tekgül,2015). Ergenlik döneminde birey çocukluktan farklı olarak dikkatli ve kontrollü bir düşünce sistemine sahip olur. Ergenlerin çocuklara göre beş farklı düşünce sistemi olduğu söylenebilir. Bunlar; olasılıkları düşünme, soyut kavramları düşünme, düşünebilme yetisi, çok boyutlu düşünce aktiviteleri, göreliliğe göre düşünme eğilimini kapsar (Çalış,2019).

Claparede ve Stern'e göre zeka, değişen çevre koşullarına ve uyaranlara uyum sağlama olarak tanımlanmaktadır (Piaget,2016). Piaget, zekayı organizmanın çevreye uyumu; bir çeşit denge hali ve zihinsel işlemler sistemi olarak nitelendirmiştir. Piaget ayrıca zihinsel gelişimi dört maddede açıklamaktadır:

- 1) Duyu-Hareket Zekası (0-2 yaş)
- 2) İşlem öncesi Dönem (2-7 yaş)
- 3) Somut İşlemler Dönemi (7-11 yaş)
- 4) Soyut İşlemler Dönemi (11 yaş ve sonrası) (Kulaksızoğlu,2012).

Ergen, bilişsel gelişimin son evresi olan “Soyut İşlemler Dönemi”nde yer almaktadır. Somut işlem döneminden soyut işlem dönemine geçen ergen geçmiş ve

gelecekle ilgili düşünmeye başlar (Andiç,2013). Ergenin düşüncesinde çocuğun somut işlem düşüncelerine göre köklü bir değişim yaşanır. Çocuklar, somut işlem yapma, mantıksal gruplamalar, nesneleri sınıflama, ilişkilere ve sayılara göre sınıflama yaparken; ergenler ise mantıksal önermeler yaparak, soyut işlemlerde akıl yürütebilir sistemli görüşler ileri sürerek, kuramlar oluşturabilirler. Piaget'in 1927'de ergenlerle yaptığı sarkaç salınım hızı deneyi sonucunda ergenlerin araştırmayı sistematik olarak planlama; sonuçları nesnel ve doğru biçimde kaydetme, mantıksal sonuçlara ulaşma gibi soyut düşünce içeren bilişsel yeteneklere sahip oldukları görülmüştür (İnanç ve ark,2012). Ergenlerin soyut işlem dönemine girişi ergenlerin düşünce gücü ve bilişsel yeteneklerini keşfetmesini sağlar. Bu dönemin düşünceleri somut işlemler çağındaki bir çocuktan daha soyuttur. Ergenler bu dönemde hayali durumları canlandırabilme, hayali fikir uçuşmaları, idealist düşünceler, olasılıklar karşısında mantıklı akıl yürütme, sistemli problem çözme yöntemleri üretme, çözümleri sistemli bir şekilde sınavabilme gibi kavramları içinde barındıran varsayımsal-tümdengelim akıl yürütme becerisine sahip olurlar. Soyut işlem dönemi, erken soyut işlem dönemi ve geç soyut işlemler dönemi olarak kendi içinde ikiye ayrılır. Erken soyut işlemler döneminde ergenlerde, sınırsız düşünce sistemiyle gerçeği örten fikir uçuşmaları ve öznel bir düşünme sistemi görülür. Geç soyut işlem döneminde ise akıl yürütmeler genellikle tecrübelerle dayanır. Bu dönem orta ergenlik yıllarına rast gelir (Santrock,2012).

1.1.1.4. Ergenlikte Cinsel Gelişim

Ergenlik, hem bedensel hem cinsel değişimlerin hızlı olduğu bir dönemdir. Kızlar ve erkekler kendine özgü farklı bedensel gelişim özelliklerine sahiptir. Ergenlik dönemi bölge, çevre, biyolojik faktörlere göre değişse de kızlar erkeklerden daha önce bu döneme girmektedir; ancak cinsel ergenliğe erimi her iki cinsiyette de aynıdır. Kızlarda 9-11 yaş iken erkeklerde bu döneme giriş 11-13 yaş civarındadır. Ergenliğe girişin fizyoanatomik belirtisi olarak kızlarda meme büyümesi; erkeklerde ise testis hacminin artışından bahsedilebilir (Abalı,2004). Hızlı bedensel büyümenin, gelişen cinsel organların bedeni uyarmasıyla oluştuğu söylenir. Ergenlerde 13-14 yaşlarında cinsel gelişimin %20'ye; 14-20 yaşlarında ise bu gelişimin %80'e ulaştığı söylenebilir (İnanç ve ark,2012). Erkeklerde penisin ve testisin; kızlarda yumurtalık, rahim ve

vajinanın gelişimi birincil cinsiyet özelliklerindeki değişimlerdir. Kızlarda göğüslerin büyümesi, erkeklerde sesin kalınlaşması, sakalların çıkması, her iki cinsiyette olan tüylenme ise ikincil cinsiyet özelliklerindeki değişimlerdir (Andiç,2013). Kızlarda meme büyümesinden ve boy uzamasından bir yıl sonra menarş dönemi başlar. Menstrüel kanamalarda ilk iki yıl düzensizliklerin görülmesi normaldir. Menarştan sonra büyüme hızında azalma görülür (Parlaz vd, 2016).

Doğuştan gelen, evrensel olan cinsel dürtü ve coşkudan kaynaklanan kız erkek yakınlaşması, cinsel istek, erinlik çağından sonra başlar. Her iki cinsin de birbirine sevgi, saygı göstermesi, birbirini anlaması ve desteklemesi, kişiliğin gelişimi ve cinsel kimliğin oluşmasında önemli rol sağlar. Gençlik çağının duygusal çalkantıları göz önünde bulundurulursa bu yakınlaşmayla olan ilişkilerin kısa sürmesi olağandır. Cinsel isteğin erinlik çağından sonra ortaya çıkmasına karşın sağlıklı bedensel ve ruhsal ilişki yaşı kız için 19-20; erkek için ise 22-23 yaşlarına rast gelmektedir (Köknel,1985).

1.1.1.5. Ergenlikte Ahlaki Gelişim

Ahlak, toplumda var olan iyi-kötü; doğru yanlış davranışları içinde barındıran alışkanlık, gelenek, görenek, mizaç, huy gibi bireysel değerlerin toplamına denmektedir. Dewey, Gilligan, Piaget ve Kohlberg ahlaki gelişimle ilgili alana hizmet etmiş kuramcılardandır (MEB,2013). İyi-kötü, doğru ve yanlışların öğrenilmesi çocukluktan yetişkinliğe kadar olan bir süreçtir. Bir ergenin ahlaki konulara ilişkin duygu, düşünce ve davranışları bir çocuğa ve yetişkine göre farklılık gösterir. Ahlak gelişimi, ahlaki konulardaki davranışlarda, duygularda ve düşüncelerde zaman içinde meydana gelen değişimleri ifade eder (Clouse,2000). Ahlaki gelişim bilişsel gelişimle yakından ilişkilidir.

Kohlberg ahlaki gelişim kuramını 3 temel evre üzerine kurmuştur. Bunlar, “Gelenek öncesi düzey”, “Geleneksel düzey”, “Gelenek sonrası düzey” olarak sıralanır. Bu üç düzey çocuğun ve yetişkinin ahlaki davranışlarını neye göre belirlediği ve seçtiğine göre sınıflandırmıştır (Gürses ve Kılavuz,2016). Ergenlik dönemi Kohlberg’in kuramına göre “Geleneksel Dönem”(10-18 yaş) denk gelmektedir. Bu dönemde birey egoist bakış açısından çıkıp toplumun normlarına uymaya çalışarak iyi, doğru davranışlar sergilemeye sağlıklı ve yakın ilişkiler oluşturmaya çalışmaktadır. Ergen bu

dönemde toplumun kurallarını kabul eder, destekler ve empati yeteneği gelişir (Erdoğan,2015). Ergenin ahlaki davranışları ben merkezilikten uzaklaşır ve soyut düşünceyle birlikte iyi kötü kavramı gelişir (Andiç,2013).

1.1.1.6. Ergenlikte Psikososyal Gelişim

Ergenlik dönemi çocukluğun son dönemi yetişkinliğin ise ilk dönemidir. Çocuklukta roller yetişkinler tarafından belirlenirken yetişkinlikte kişi bu rolleri kendisi seçer. Ergenlik dönemi de bu roller arası geçişlerin yaşandığı bir dönemdir. Ergen çocukluktan kalma bazı rolleri korurken yetişkinliğe dair bazı roller edinmeye başlar (Yavaş,2012). İlk psikososyal ilişki ailede başlar; bu nedenle psikososyal ilişkinin temelini aile oluşturur. Çocuğun ailede gözlemlediği ve elde ettiği deneyimler bireyin psikososyal ilişkilerinin zemini hazırlar (Uslu,2018). Ergenlikte psikososyal gelişimin en önemli noktasının kişilik gelişimi olduğu söylenebilir (Parlaz ve ark.,2016). Kimlik gelişimi ömür boyu süren bir dönemi kapsasa da ergenlik dönemi bu süreç için bir dönüm noktası olarak sayılabilir (Erbil ve ark,2006).

Erikson'a göre ergenlik döneminin en önemli noktası bireyin kimlik kazanma sürecidir. En genel tanımıyla "Ben kimim?" sorusunun cevabı olan kimlik konusunu her kuramcı farklı açılardan ele almıştır. Erikson kimlik oluşumu sürecinde bilinç ve bilinç dışı mekanizmaların aktif olduğunu söylerken; Marcia ise kimliği bireyin dürtü, inanç ve geçmişinin dinamik bir örgütlenmesi olarak tanımlamıştır (Atak,2011). Erikson kimlik kavramı tanımında, bireyin psikososyal ve psikoseksüel bütünleştirme görevinin egoya ait olduğunu savunur. Bireyin ego bütünleştirilmesinden sonra kişi kimlik duygusunu yaşar. Ergenin hızlı oluşan fizyolojik, cinsel, psikolojik ve sosyal değişimlerle birlikte kimlik duygusu da çocukluktan farklı olmaktadır. Ergen birey geçmişte öğrendikleriyle geleceğe hazırlanır ve öğrendiği rolleri örgütleyerek kimlik duygusuna sahip olur (Süslü,2002). Ergen birey, çocukluktan yetişkinliğe geçerken bir kimlik bunalımı yaşar. Ergenin bu dönemde kendine rol model alacağı iyi bir örnekle karşılaşması gerekir. Ergen bu dönemde toplum tarafından benimsenmek ve kabul görmek isterken ayrı bir birey olduğunun da farkına varmak ister (Avcı,2015). Ergenlik dönemi, kimlik kazanımı, bağımsızlık ve özerk olma duygusuyla birlikte riskli davranışlara yönelimin de arttığı bir dönemdir (Özdemir ve Koç,2011). Kimlik krizi

ergende bir buhran yaratabilir. Bu durum ergende psikotik ve nevrotik belirtilere yol açarak, birtakım geçici ruhsal rahatsızlıklar görülebilir (Karacoşkun,2003).

1.1.2. Ergenlik Kuramları

Ergenlik dönemi yetişkinliğe hazırlığın olduğu, bedensel, psikolojik ve psiko-sosyal gelişimlerin yaşandığı bir geçiş dönemidir. Ergenlik döneminde yaşanan problemler üzerine birçok kuram üretilmiştir. Bunlar; genetik faktörler ve hormon salınımıyla ilgili açıklamalar yapan biyolojik kökenli kuramlar ve ebeveyn tutumu, erken çocukluk yaşantılarıyla ilgili açıklamalar yapan psikolojik kökenli kuramlar olarak nitelendirilebilir (Arslan ve Balkıs,2014). Yunan filozoflarından Platon ergenlik dönemini akıl ve zeka gelişimi olarak tanımlarken; Aristo ise bu dönemi cinsellik, tepkisellik, cesaret, idealizm, başarı hazzı olarak tanımlamıştır (Cloutier, 1994).

G.Stanley Hall: Psikoloji dünyasına “ergenlik” kavramını kazandıran G. Stanley Hall, insanların evrim sonucunda oluşan bir ırk olduğu teorisini ortaya atan Darwin’den etkilenmiştir. Hall, ergenlik sürecini ilkelikten uygarlığa geçiş süreci olarak nitelendirmiştir. Hall, ergenliği bireyselliğin, zihinsel becerilerin geliştiği; ergenin ait olduğu kültürün bir parçası haline geldiği bir süreç olarak tanımlamıştır (Kulaksızoğlu,2013). Hall gelişimi 4 evrede incelemiştir: Küçük çocukluk(0-4 yaş), çocukluk(5-7 yaş), gençlik(8-12 yaş), ergenlik (13-24 yaş). Önergenlik ya da gençlik olarak adlandırdığı dönemin, yeni alışkanlıkların ve kişisel denetimin kazanıldığı bir dönem olduğunu dile getirmektedir. Hall, ergenlik döneminin sık ve taşkın geçişlerin yaşandığı; tutku ve kayıtsızlık arasında sık geçişlerin yaşandığı; yalnızlık ve arkadaşlarla birlikteliğin istendiği; aynı zamanda bilişsel, toplumsal, duygusal ve psikolojik becerilerin kazanıldığı önemli bir geçişler dönemi olduğunu belirtmiştir (Cloutier,1994).

Psikanalitik Kuram: Psikanalitik kuram, gelişimi bilinçdışıyla açıklamaktadır. Ergenlik döneminin gerilimli ve çatışmalı geçtiğini dile getiren Freud, ergenlerin bu gerilimi azaltmak için yaşananları bilinçdışına attıklarını ifade etmiştir. Bu kuram, stresli ve fırtınalı geçen bu dönemin gencin içinde bulunduğu gelişime ve değişime karşı oluşturduğu savunma mekanizmalarından ortaya çıktığını savunur. Hall ile kuramları benzerlik gösterse de nedenleri bakımından ayrılırlar (Kulaksızoğlu,2013). Kişiliği id,

ego ve süperego olarak üçe ayıran Freud, insan yaşamında bu üç bilinç düzeyinin çatışması sonucu savunma mekanizmalarıyla ergenlerde bir gerileme yaşandığını dile getirmiştir (Santrock,2012).

Freud, ergenlik döneminin cinsel yaşam ve fantezilerden oluştuğunu dile getirmektedir. Erken çocukluk yaşantılarının erenlik çağında ortaya çıktığını savunur. Ergenlik dönemindeki önemli gelişmelerin genital bölgedeki uyarılma ve üremeye yönelmesi olduğunu ifade etmiştir. Ergen, enstest ilişkisinden yabancı cinsel nesnelere yönelir (Parman, 1998).

Anna Freud ise ergenlikteki gerilemenin pubertenin evrensel bir yönü olduğunu belirtmiştir. Anna Freud'a göre ergenlik problemlerinin nedeni çocukluk yaşantılarındaki sevgi nesneleriyle ilgilidir (Santrock,2012). Anna Freud bu dönemi bir uyum sağlama süreci olarak değerlendirir. Ergen, cinsel dürtülerin verdiği zevkle kontrol arasında bir denge kurmaya çalışmaktadır. Ergen bu dönemde anne babasıyla duygusal bir uzaklaşma yaşar. Yaşadığı bu boşluk sonucu, ailesiyle özdeşleştireceği yeni ilişkilere ihtiyaç duyar. Ergenin kararsız ve dengesiz tutumunu, ergenin iç dünyasındaki çelişkilerin bir yansıması olarak değerlendirir (Kulaksızoğlu,2012).

Öğrenme Kuramı: Sosyal öğrenme kuramı her türlü öğrenmenin çevreyle etkileşim sonucu oluştuğunu savunur. Sosyal Bilişsel Kuram adıyla da bilinen bu kuram, bireyin sosyalleşebilmesi için diğer kişilerin davranışlarını gözlemlemesi ve model alması gerektiğini savunur (Gürel,2014). Bu nedenle Bandura, davranışçılardan aksine ergenlerin ceza ve pekiştiricilerden ziyade gözlemleyerek ve model alarak davranışlarını şekillendirdiğini savunur. Ayrıca Bandura, Hall'ın ergenlik döneminin stresli ve fırtınalı bir dönem olduğunu belirten anlayışına karşı çıkmıştır. Bandura, bu dönemi buhranlı geçiren ergenlerin iyi bir aile içi eğitim almadıklarını belirtmiştir. Çocuklukta düzenli, sevecen ve istikrarlı bir ailede yetişen ergenlerin ise bu dönemi rahat geçirdiklerini belirtmiştir (Erdoğan,2015).

Mc Candless, sosyal öğrenme kuramını ergenlik dönemine uyarlamıştır. İnsanı yönlendiren itici gücün dürtüler olduğunu ifade eden Mc Candless, insanı harekete geçirenin öğrenilmiş ve öğrenilmemiş dürtüler olduğunu belirtmiştir. Bireyin hangi dürtünün hangi davranışa yol açacağını deneme yanılma yoluyla öğrendiğini söylemiştir. Mc Candless, ergenin çocuklukta öğrendiği bağımlılık içeren

davranışlarının olduğunu, ergenlik döneminde özerk ve bağımsız davranışlar göstermesi istenen ergenin yoğun bir çelişki içinde olduğunu ifade etmiştir (Dinçel,2006).

Sullivan'ın Kuramı: Sullivan, kuramını kişilerarası ihtiyaçların doyurulması üzerine kurarak yakınlık, sevgi, güven, eşitlik gibi ihtiyaçlardan bahsetmiştir. Güven ihtiyacını ise kaygıdan kurtulmak olarak tanımlamıştır (Dinçel,2006). İnsan yavrusu hayatta kalmak için başkalarına bağımlı ve muhtaçtır. Bu nedenle ona bakım veren ve duygusal olarak çevresinde olan kişilerin duygularından etkilenmekte; onların endişelerini hissetmektedir. Bebekte görülen cinsel davranışlar, çevresindeki kişiler tarafından büyük bir tepki toplamaktadır. Bu da bebekte kaygı duygusunun artışına neden olmaktadır. Sullivan, verilen bu tepkinin bebeğin yetişkinliğinde seks fobisi oluşturabileceğini söylemiştir (Yavuzer,2013). Sullivan, kültürel yapının bireydeki cinsel ilginin karşı cinse yönelmesini engellediğini ve bireyi buna hazırlamadığını belirtmiştir. Bu nedenle ergenlik dönemini cehennem olarak nitelendirmiştir (Dinçel, 2006). Sullivan kişilerarası ilişkiler kuramına göre ergenlik dönemini; ön ergenlik, erken ergenlik ve geç ergenlik olmak üzere üçe ayırmaktadır. Ön ergenlik dönemi, aynı cinsten kişilerle yakın arkadaşlık kurma dönemidir. Bu dönemin en önemli özelliğini sevme kapasitesinin ortaya çıkışı olarak değerlendiren Sullivan, bu dönemi yaşamın en sorunsuz dönemi olarak nitelendirmiştir. Bu dönemde yaşanan deneyimlerin yetişkinlik hayatı için önemli bir yer tuttuğunu da eklemiştir. Erken ergenlik dönemi, puberteyle başlayan cinsel aşk ihtiyacıyla sona eren dönemdir. İçtenlik, şehvet ve güvenlik ihtiyaçları ergende çatışma ve stres yaratır. Bu yüzden erken ergenlik dönemi ciddi uyumsuzlukların olduğu bir dönemdir. Geç ergenlik dönemi, aynı kişiye karşı hem şehvetin hem içtenliğin hissedilmesiyle başlayıp sürekli bir aşk ilişkisi kurulan yetişkinlik döneminde son bulur. Ergen cinsel davranışları belirlerken, kendini keşfetme sürecine de girer (İnanç ve Yerlikaya, 2014).

Lewin'in Kuramı: Lewin bireyin davranışlarının çevreyle etkileşim sonucu oluştuğunu savunur. Bireyin yaşam süreci boyunca birçok çevresel değişimin olduğunu vurgulayan Kurt Lewin, kişinin ancak bu değişimlere yavaş olduğu takdirde uyum sağlayabileceğini ifade etmiştir. Ergenlik dönemi ise biyolojik, fizyolojik, bilişsel, ahlaki, duygusal ve sosyal gelişimlerin hızla ve yoğun biçimde yaşandığı bir dönemdir. Bu nedenle ergenlik dönemini değişimlere uyum sağlamada zorlu, çelişkilerle dolu ve stresli bir dönem olarak tanımlamıştır (Andiç,2013).

Antropoloji Kuramı: Margaret Mead, Samoa’lı gençlerle yaptığı çalışmada kültürün ergenlik üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Ergenliğin, batı kültüründe fırtınalı ve stresli bir dönem olarak değerlendirilirken, Samoa’da bu dönemde ani değişimlerin olmadığını ve gençlerin bu dönemi sakin geçirdiklerini belirtmiştir. Mead ve Benedict Batı toplumlarındaki stres yaratan faktörlerin; sorumluluk rolüne geçiş, statü rolüne geçiş ve cinselliğsiz dünyadan cinsellikli bir dünyaya geçiş olduğunu savunmuştur (Cloutier,1994). Mead, ergen davranışlarını ergenin içinde bulunduğu kültürün belirlediğini savunmuştur. Benedict ise ergenin davranışlarını yetiştikleri çevrenin etkilediğini belirtmiştir. Benedict, batı kültüründe bireylerin ergenlik boyunca çocuk gibi davranmalarının, sonrasında ise ani bir yetişkin rolünü üstlenmelerinin ergende stres yarattığını ifade etmişlerdir (Dinçel,2006).

Spranger’in Kuramı: Ergenliğin fırtınalı ve stresli bir dönem olmadığını vurgulayan Alman psikolog Edward Spranger, insanların birbirinden farklı olduklarını bu nedenle her ergene hitap edecek bir kuram bulunmadığını ifade etmiştir. Spranger, ergenlikte üç çeşit büyüme olduğunu savunmuştur. Birinci gruptakilerin diğer kuramcılarının da ifade ettiği gibi fırtınalı ve stresli ergenler olduğunu; diğer gruptakilerin yavaş, sürekli gelişim yolunu izleyen ve zarar görmeyen ergenler olduğunu söylemiştir. Son gruptaki ergen bireylerin ise birtakım zorluklar yaşasa da bilinçli bir şekilde bu sorunların üstesinden gelerek kendi gelişimlerine odaklandıklarını belirtmiştir. Offer ise erkeklerde ergenliğe geçişte sürekli gelişme, birdenbire gelişme ve düzensiz kargaşalı gelişme süreçlerinin olduğunu ifade etmiştir (Kulaksızoğlu,2013).

Erikson’un Kuramı: İnsan yaşamında en hızlı değişimlerin yaşandığı ergenlik döneminde en önemli gelişim görevi kimlik kazanma sürecidir. Kimlik en genel tanımıyla “ben kimim?” sorusunun cevabı olarak açıklanabilir. Erikson kimlik gelişiminin sadece ergenlikte olmadığını ömür boyu sürdüğünü söylemiştir (Atak,2011). Erikson’a göre kişilik gelişimi bireyin genlerle getirdiği özellikler ve çevrenin etkisiyle oluşur. Erikson, ergenlik dönemini bir kriz dönemi olarak nitelendirmiştir. Bu dönemde ergenlerin kimlik karmaşası yaşadıklarını belirtmiştir. Kimlik karmaşasında ergen, roller ve gelişim ödevleri karşısında kendini yetersiz hisseder (Dinçel,2006). Erikson, kişinin yaşamını çocukluktan yetişkinliğe kadar sekiz döneme ayırmıştır. Ergenin her evrenin gerektirdiği gelişim ödevlerini tamamlaması, uyum sağlaması, gerginlikleri ve çatışmaları çözmesi gerekmektedir. Dönem içerisindeki çatışmaların çözülmemesi

ise çeşitli psikopatolojilere neden olmaktadır (Cloutier,1994). Bu dönemler, bebeklik, ilk çocukluk, oyun çağı, okul çağı, ergenlik, genç yetişkinlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak tanımlanır. Erikson, ergenlik döneminin temel psikososyal karmaşasının, kimliğe karşı kimlik kargaşası olduğunu ifade eder. Çocukluktan çıkıp yetişkinliğe geçen ergenin en temel gelişim görevi kimlik kazanmasıdır. Erikson, kimliğin oluşmasında iki kaynağın önemli olduğunu söylemiştir. Bunlardan ilki, ergen bireyin çocukluktaki özdeşimlerinin kabulü ya da reddi, diğeri ise ergenin içinde bulunduğu tarihsel ve sosyal süreçtir. Ayrıca Erikson kimliğin temel bileşenlerinin cinsiyet rolü, mesleki tercih ve toplumsal roller olduğunu da ifade etmiştir. Erikson, ergenlik dönemini bir moratoryum dönemi olarak nitelendirmiştir. Askıya alma olarak da ifade edilen moratoryum, ergen bireyin çocukluktaki bilgi ve becerilerini yetişkin bireylerle karşılaştırma dönemi olarak nitelendirilebilir. Ergen birey bu dönemde cinsel kimliğini, mesleki tercihini ve sosyal rollerini belirler (İnanç ve Yerlikaya,2014). Erikson, insan davranışlarının temel motivasyon kaynağının diğer insanlarla beraber olmak ve sosyal olmak olduğunu savunur. Ergenlik döneminde birey, döneminin gelişim görevlerini yerine getirir ve kimlik tercihlerini başarılı bir biçimde gerçekleştirirse bu bunalım dönemi sona erer. Aksi takdirde ergen kendini bir kimlik karmaşasının içinde bulur (Santrock,2012).

1.2. ANKSİYETE KAVRAMI

1.2.1 Anksiyete Tanımı

Tarihçesi eski Yunana kadar dayanan anksiyete kavramı, ilk adıyla “anxietas”, endişe korku ve merak anlamlarını taşımaktadır. Freud’a göre anksiyete kişinin ego bütünlüğünü dış tehlikelere karşı koruması için gerekli bir duygu durumudur (Yelkenci,2013). Günümüzde anksiyete bir tehlike, korku ya da beklentinin kişide yarattığı gerginlik, tedirginlik ve bunaltı durumu olarak tanımlanır (Sümer ve Deniz, 2010). Anksiyete durumunda bazı bedensel belirtiler de meydana gelir. Bu belirtiler, göğüs sıkışması, kalp çarpıntısı, sıcak basması, terleme, baş ağrıları, mide bağırsak sorunları olarak tanımlanabilir. Bu belirtiler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (Türkçapar,2004).

Kaygı, kişinin tehlikeyle baş edebilmesi için uyum sağlayıcı bir savunma mekanizmasıdır. Kaygı hafif tedirginlik durumundan panik durumuna kadar

şiddetlenebilen ve kişinin işlevselliğini bozabilen bir duygudur. Kaygı kişiler arası ilişkilerde motive edici ya da ketleyici olabilirken, geleceğe yönelik olumsuz düşünceler, korku, kararsızlık yaratan ve kişinin davranışlarında etkili olan bir duygudur (Deniz, Yorgancı ve Özyeşil,2009).

Endişe zihinsel bir süreçken kaygı bedende yaşanan olaylar bütünüdür. Kaygı, insanların kendisini tehlike altında hissettiği an bedeninde yaşadığı bir dizi olayların tümüne verilen isimdir. Kaygı durumlarında bedende terleme, solunumda artış, mide ve bağırsak sorunları, bunaltı, titreme gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Kaygı, daha büyük tehlikeler karşısında bedenin hayatta kalmak için geliştirdiği bir çeşit mekanizmadır. Tehdit anında bedenin savaşmak ya da kaçmak için kendini hazırlama durumu olarak adlandırılabilir (Robichaud ve Dugas,2019).

İnsanoğlu kaygı, korku gibi duygularla evrimleşmiştir. Bu duygular ilk insanlar için hayati önem taşımaktadır. İlk insanların vahşi hayvan veya düşmanlar gibi tehditler karşısında verdiği kaçma, savaşma ya da donakalma tepkileri büyük önem taşımaktadır. Günümüzde yaşanan tehlikeler daha soyut olsa da insan fizyolojisi ilk insanların verdiği fizyolojik tepkileri vermektedir (Kennerley,2019). Günümüzde kaygı, bireyin varlığını bütünlendiği değerlerinin tehdit altında olması, belirsiz olması ve bireyin bu tehditle baş edemeyeceğini düşündüğü ve hissettiği durumda ortaya çıkar. Çağımız insanın bu değerlere karşı bozucu ve yıkıcı eylemler karşısında hissettiği duygu durumu olarak tanımlanabilir (Yılmaz ve Ocakçı,2010).

Anksiyete, olası tehditlere karşı kişinin harekete geçmesi için kişiyi hazırlayan biyolojik bir uyarıcıdır. Anksiyete ruhsal çatışma durumunda, dış engeller karşısında da oluşabilir. Freud, korkunun dış tehditlere, anksiyeteyi ise ruhsal, içsel tehditlere karşı olduğunu söyleyerek bu iki kavramı birbirinden ayırmıştır (Tükel ve Alkın, 2006).

Anksiyeteyi bunaltı olarak yorumlayan Yörükoğlu, kaygının bilinçdışındaki bir çatışma ürünü olduğunu ifade etmiştir. Yörükoğlu(2012) kaygıyı bilinçdışında tutulan yasak dürtü ve eğilimlerin bilince çıkma çabası olarak yorumlar (Yörükoğlu,2012).

Anksiyete, vücudun herhangi bir tehlide karşı kendini korumasını ve hayatta kalmasını sağlayan doğal bir sinyaldir. Anksiyete, kalp atışını hızlandırır, soluk alıp verişini artırır, kaslara oksijen gitmesini sağlayarak kişiyi tehlikeye karşı hazırlar. Eğer,

kişi tehlikelere karşı her an tetikte hissediyor, gerginliği artıyor, günlük yaşam ritmini bozuyor ve işlevselliğini olumsuz yönde etkiliyorsa bu anksiyete duygusunu hayatta kalmak için vücudu hazırlayan ve doğal bir tepki olan anksiyeteden ayırmak gerekir (Yüksel,2001).

Hızlı ve birçok değişimin yaşandığı ergenlik döneminde anksiyete yaygın olarak görülür. Bu anksiyete çoğu ergen için geçici bir durum olmakla birlikte gelişim aşamasıyla ilgilidir. Anksiyete ergenlerin cinsel keşiflerini, arkadaşlarla kurulan sosyal ilişkilerini, aileden ayrılma ve bağımsızlık kazanma sürecini engelleyebilir. Bu noktada ergenin anksiyetesinin gelişim aşamasına uygun normal bir anksiyete yaşaması ya da işlevselliğini bozan patolojik bir anksiyete yaşaması arasındaki farkı ayırt etmek gerekir (Stainer ve Yalom,2012).

1.2.2. Anksiyetenin Etiyolojisi

Anksiyeteye yol açan birçok nedenden bahsedilebilir. Bu nedenler biyolojik etkenler, psikolojik etkenler ve sosyal etkenler olarak üçe ana kategoride toplanabilir. Biyolojik etkenler, genetik yatkınlıkla birlikte serotonin, noradrenalin ve GABA metabolizmasının bozulması olarak tanımlanabilir. Sosyal etkenler, organizmayı tehdit eden uyaranlarla karşılaşması olarak tanımlanabilir. Psikolojik etkenler ise çocukluk travmaları, ebeveyninden ayrılma olarak ifade edilebilir (Pı ak ıefe,2010).

Araştırmalarda anksiyetenin beyin sapındaki çekirdekler, limbik sistem, prefrontal korteks ve serebellum arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıktığı bulunmuştur. Limbik sistem içinde yer alan ve duygulardan sorumlu olan amigdala ve hipokampus, tehdidin varlığını algılama, korkunun oluşumu, sürdürülmesi veya sönmesinden sorumludurlar. Frontal kortekste ki singulat girusun da anksiyeteden sorumlu olduğu düşünülmektedir (Doğramacıoğlu,2018).

Yapılan beyin görüntüleme ve EEG çalışmalarında anksiyete bozukluğu olan hastalarda frontal kortekste ve oksipital ve temporal lobta bir takım anormalliklere rastlanmıştır. Ayrıca yapılan çalışmalarda anksiyete bozukluğu olan hastaların birinci derece akrabalarında anksiyete bozukluğuna yakalanma riskinin yüksek olduğu kanıtlanmıştır ( zakkaş,2014).

Cüceloğlu(1998) ise kaygının nedenlerini dört ana başlık altında toplamıştır. Bunları kişinin alıştığı ortamdan ayrılmasıyla desteğin çekilmesi; olaylarla ilgili her zaman en kötü senaryo olan olumsuz bir sonucu beklemek; önem verilen bir fikirle yapılan davranış arasında kalan iç çelişki ve gelecekle ilgili netliğin olmamasıyla ortaya çıkan belirsizlik olarak açıklar (Akdeniz ,2016;Akt:Koyuncu,2015).

1.2.3. Anksiyete Bozukluğunun Tanımı

Fiziksel ya da duygusal bir tehdit karşısında zarar görme, incinme tehdidi karşısında verilen tepkiye korku adı verilirken; anksiyete daha çok beklenti düzeyinde oluşan duygusal tepkiler olarak tanımlanır. (Suadiye ve Aydın, 2009). Anksiyetenin sözlük tanımı incelendiğinde üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa olduğu bulunmuştur. Anksiyete kişinin belirli bir olay karşısında yaşadığı gerginlik, rahatsızlık ve yaşadığı bir uyum problemi olarak da tanımlanmaktadır. Anksiyete Hipokrat’tan bu yana birçok kuramcının ve bilim adamının dikkatini çeken bir konu olmuştur. Bazı kuramcılar anksiyeteyi ruhsal bir iç çatışma olarak tanımlarken bazı kuramcılar ise anksiyetenin öğrenilmiş bir takım davranışlar olduğunu öne sürmüşlerdir. Bireyin belirli durumlara veya kişilere verdiği bir duygu olarak tanımlanan anksiyete belirli bir spektruma kadar olağan karşılanırken, bu spektrumun üstüne çıktığı zaman patolojik olarak tanımlanır (Yıldız,2018).

Anksiyetenin organizmayı olası tehlikelere karşı uyarıcı; kişinin bu tehlikelere karşı gerekli önlemleri alması için koruyucu ve harekete geçmesi için motive edici özellikleri vardır (Butcher, Mineka ve Hooley,2013).

Organizmayı olası tehlikelere karşı uyarıcı; kişinin bu tehlikelere karşı gerekli önlemleri alması için koruyucu ve kişinin harekete geçmesi için motive edici özellikleri olan fizyolojik anksiyetenin yanında patolojik anksiyete, sürekli, kişinin iş yaşamında ve özel hayatında işlevselliğini bozan, kişilerarası ilişkilerinde bozulmaya yol açan, çarpıntı, titreme, terleme, kas gerginlikleri gibi fiziksel belirtilerin eşlik ettiği bir durum olarak tanımlanabilir (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal,2011).

Anksiyete bozukluğu kişinin sürekli bir gerilim içinde olduğu, kas gerginlikleri ve uyku bozukluklarıyla karakterize, bitkinlik, baş ağrısı, baş dönmesi, kalp atışının

hızlanması gibi fiziksel belirtilerin eşlik ettiği, kişinin problemler karşısında çaresiz ve endişeli hissettiği, karar verme ve yoğunlaşmada zorluk yaşadığı ruhsal bir rahatsızlık olarak tanımlanabilir (Smith ve ark, 2012).

Anksiyetenin tanımlanması zor, korku ve endişe içeren bir duygu olduğunu ifade eden Türkçapar, anksiyete bozukluğunu ise anksiyete duygusunun somut bir tehlike olmaksızın sık ve şiddetli bir biçimde ortaya çıkması ve kişinin günlük işlevselliğini bozması olarak tanımlamaktadır (Türkçapar,2004).

Uyarının şiddetinin kişinin verdiği kaygı tepkisiyle uyumlu olmadığı, kaygı duygusunun azalmadan sürekli şiddetlenmesi durumu, kaygı duygusunun günlük hayatı sürdürmeyi engellediği, kişinin anksiyetesiyle başa çıkamaması, anksiyete duygusunu yaşamamak için kişinin hayatı sınırlaması, kaygının kişide yarattığı fiziksel duyumlar için tıbbi yardımın gerekli olduğu durumlar, herhangi bir uyarana maruz kalmadan anksiyete duygusunun yaşandığı, kişinin kendisini anksiyetesiyle başa çıkması konusunda çaresiz hissettiği durumların yaşandığı sürecin bütününe anksiyete bozukluğu adı verilir (Butcher, Mineka ve Hooley,2013).

Anksiyete bozuklukları, anksiyetenin temel belirti olduğu yaygın anksiyete bozukluğu ve panik bozuklukları ya da kişinin belirli uygunsuz davranışlarının olduğu fobiler gibi bireyin denetlemeye çalıştığı birtakım ruhsal bozuklukları içinde barındırır (Smith ve ark,2012).

Modern yaşamla birlikte anksiyete bozukluğunun görülme sıklığı artmıştır. Anksiyete bozuklukları duygu durum bozukluklarıyla birlikte son 20 yılda en sık rastlanan psikiyatrik bozukluk olmuştur (Gezgin, Çam, Karademir, 2013).

Anksiyete bozukluğunun belirtileri zihinsel, bedensel, duygusal ve psikolojik olarak dört ana başlık altında toplanabilir.

Zihinsel belirtiler, odaklanamama, dalgınlık, unutkanlık, geleceğe odaklanma, çevrede olanların farkına varamama, olumsuz düşünceler, tekrarlayan düşünceler, kendini yargılama olarak ele alınabilir.

Bedensel belirtiler, kalp atışında hızlanma, nefes düzensizliği, ağız kuruluğu, terleme, titreme, soğuk/sıcak basması, yüz kızarması, baş dönmesi, mide bulantısı, bayılma hissi ve kasılma olarak ele alınabilir.

Duygusal belirtiler, korku, endişe, gerginlik, huzursuzluk, isteksizlik, yetersizlik, üzüntü, umutsuzluk ve çaresizlik olarak tanımlanabilir (Butcher, Mineka ve Hooley,2013).

Psikolojik belirtiler, irritabilite, konsantrasyon zorluğu, sese karşı hassasiyet ve yerinde duramama olarak sıralanabilir (Özakkaş,2014).

DSM-5'e göre anksiyete bozukluklarının tanı kriterleri şunlardır:

- Altı ay boyunca, olaylar veya etkinliklerde aşırı kaygı ve kuruntu vardır.
- Kişi, kaygılı beklentilerini denetlemekte zorluk çeker.
- Söylenilen bu kaygı ve kaygılı beklentilere (kuruntu) bazı belirtiler eşlik eder (üçü ya da daha fazlası). Bu belirtileri sıralamak gerekirse; dinginleşememe ya da sürekli diken üstünde olma, kolay yorulma, odaklanmada güçlük, kolay kızma, kas gerginliği, uyku bozukluğu şeklinde sıralanabilir.
- Kaygı, kuruntu, bedensel tepkiler, klinik olarak belli bir probleme veya işle alakalı işlevsellikte düşüşe sebep olabilir.
- Bu bozukluk maddenin fizyolojik etkilere bağlı değildir (Kuran,2018).

1.2.4. Anksiyete Bozukluğunun Sınıflandırılması

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Ruhsal Bozukluklar için Tanı ve istatistik kitabında (DSM-5)'de tanımlanan şekli ile anksiyete bozukluklarının sınıflaması aşağıdaki gibidir (Aşık, Çökmüş,Aydemir, 2017).

Anksiyete Bozuklukları (DSM-5)

- a. Ayrılma anksiyetesi bozukluğu
- b. Seçici konuşmama(mutizm)
- c. Toplumsal anksiyete bozukluğu(sosyal fobi)
- d. Panik bozukluk
- e. Agorafobi
- f. Yaygın anksiyete bozukluğu
- g. Maddenin/ilacın yol açtığı anksiyete bozukluğu

- h. Başka bir sağlık durumuna bağlı anksiyete bozukluğu
- ı. Tanımlanmış diğer bir anksiyete bozukluğu
- i. Tanımlanmamış anksiyete bozukluğu

1.2.4.1. Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu

Ayrılma kaygısı kişinin bakım vereninden ayrılması durumunda gelişimine uygun olmayarak ortaya çıkan aşırı kaygı durumudur. Ayrılık durumunda sürekli bu kaygının yaşanması kişinin işlevselliğini yitirmesine neden olur (Yıldırım,2019). Genellikle çocuklarda ortaya çıkan bu kaygı türü, çocuğun ayrılık durumunda kendisine ve çevresine zarar verme durumuna yol açar. Çocuk ayrıldığı kişinin geri döneceği fikriyle rahatlayamaz. Bu kaygıdan dolayı okula gitmek istememe, ayrılık durumlarında mide bulantısı, baş ağrısı gibi somatik semptomlar ortaya çıkabilir (Parım,2019). Ayrılma kaygısı bozukluğu genellikle çocuklarda ve ergenlerde görülen bir rahatsızlıktır. Cinsiyetle ilgili henüz tutarlı verilere rastlanmamış olup sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerin çocuklarında görülme olasılığının sık olduğu belirtilmiştir. Nedenleri tam olarak bilinmese de çocuğun yaşamındaki değişikliklerin, stresli olaylar gibi çevresel faktörlerin; ailedeki anksiyete bozukluğu yaşayan kişinin varlığıyla genetik yatkınlığın; çocuğun ailesiyle yakınlık derecesi ebeveyn-çocuk bağlanma ilişkilerinin, çocuğun gelişim dönemleri ve kişilik gelişimi, takıntılı, olumsuz tekrarlayıcı düşünceler ve uyum bozucu davranışların etkisi olduğu varsayılmıştır (Alladin, 2016).

Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-5'e göre Ayrılma Kaygısı Bozukluğu tanı kriterleri aşağıda sıralanmıştır: (DSM-5, 2013)

- A. Bağlanma nesnesinden ayrılma konusunda, normal gelişim sürecine aykırı düzeyde kaygı ve korku hissetmek. Aşağıdaki durumlardan en az üçünün olması:
 - 1) Evden çıkma veya önemli bağlanma nesnelerinden birinden ayrılma durumunda aşırı tekrarlayan sıkıntılar.

2) Önemli bağlanma nesnelerini kaybetmekten veya başlarına hastalık, kaza, felaket, ölüm gibi bir şey gelmesinden aşırı derecede korkmak, kalıcı ve aşırı bir endişe hissetmek

3) Önemli bağlanma nesnesinden ayrılmasına neden olacak kötü bir olay yaşamaktan korkmak, kalıcı ve aşırı bir endişe hissetmek.

4) Dışarı çıkmaya, evden uzaklaşmaya, okula, işe veya başka bir yere gitmeye isteksiz olmak ya da tümüyle reddetmek

5) Evde ve başka ortamlarda tek başına olmaya veya önemli bağlanma nesnelerinin yanında olmamasına karşı çıkmak, bundan kalıcı ve aşırı korku duymak.

6) Evin dışında bir yerde kalmayı ya da önemli bağlanma nesnelerinden biri yanında olmadan uyumayı reddetmek, bu konuda isteksiz olmak.

7) Ayrılma temalı tekrarlayan kabuslar görmek.

8) Bağlanma nesnesinden ayrılacağı veya ayrılma ihtimali belirlediği zaman fiziksel semptomlardan şikayet etmek.

B. Korkunun, kaygının veya kaçınma davranışının kalıcı olması, çocuklarda en az 4 hafta, ergenlerde 6 ay, yetişkinlerde daha uzun sürmesi

C. Yaşanan sıkıntıların kişinin hayatının sosyal, mesleki veya diğer önemli işlevsel alanlarını klinik açıdan kayda değer ölçüde baltalaması.

D. Problemin başka bir psikiyatrik bozukluktan kaynaklanması.

1.2.4.2. Seçici Konuşmazlık (Selective Mutizm)

Seçici konuşmazlık tarihte 19. yüzyılda Alman doktor Kusmaul tarafından “aphasia voluntaria” adıyla sağlıklı bir dil gelişimi olmasına rağmen kişinin konuşamaması olarak tanımlanmıştır. İsviçreli çocuk psikiyatristi Moritz Tramer tarafından “elektif mutizm” tanımını alan bu kavram, belli insanlarla konuşmamayı tercih eden çocuklar için kullanılmıştır. 1994’te ise DSM-IV’te “Selektif Mutizm” adıyla tanımlanmıştır (Bulut, 2008).

Selektif mutizm kişinin konuşabilme yetisine sahip olduğu; ama konuşmasının beklendiği ortam ya da durumlarda konuşmama ya da konuşamama olarak tanımlanır. Selektif mutizme sahip olan çocuklar ev içinde ebeveynleriyle ya da tanıdıklarıyla konuşurken; okulda ya da tanımadığı kişilerle konuşmaz ya da konuşamazlar. Çocuğun, dil gelişimiyle ilgili birtakım problemleri varsa, lisanı bilmiyorsa, yaygın gelişimsel bozukluktan dolayı konuşamıyorsa ya da birtakım psikotik bozukluklardan kaynaklanan bir konuşamama durumu varsa bu durum mutizm olarak değerlendirilemez. Daha çok 2-4 yaş arası çocuklarda görülen mutizm, çocuk okula başlayana kadar fark edilmemektedir (Perçinel ve Yazıcı, 2015).

Selektif mutizmde kişinin bazı ortamlarda konuşuyorken bazı toplumsal ortamlarda konuşamamazlık durumu vardır. Okul ortamında, mesleki başarıyı engelleyen ya da toplumsal hayatta iletişimi bozan ve kişinin günlük rutinini bozan bir rahatsızlıktır. Tanı için geçerli süre 1 aydır. Kişinin lisan bilmeme ve dil gelişimiyle ilgili sorunlardan dolayı konuşamama durumuna tanı konmaz (Tekgül ve ark.,2015).

Selektif mutizm, sorununu yaşayan kişilerin %97'sinde sosyal fobi tanı kriterlerine rastlanması, selektif mutizmin sosyal fobinin bir alt kategorisi olma ihtimalini arttırmıştır. Ayrıca selektif mutizmin enürezis, enkoprezis, ayrılma kaygısı, obsesif, kompulsif yapılanma, somatizasyon ve nöro-gelişimsel sorunların dahil olduğu çocuk psikiyatrik hastalıklarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu sorunu yaşayan çocuklar incelendiğinde bu çocukların anneleriyle sembiyotik bir bağ içinde oldukları ve evde genellikle pasif bir babanın var olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca erken çocukluk döneminde travma yaşanması ve özellikle kritik dil gelişimleri sırasında yaşanan travmaların bu rahatsızlığa neden olduğu belirtilmiştir. Bu çocukların ailelerinde iletişim bozukluklarının sık yaşanması, gelişimlerinin yavaş olması ve aileden gelen bir genetik geçişin varlığının selektif mutizme neden olabildiği görülmüştür (Alladin, 2016).

Selektif mutizmde, konuşmak yerine jest ve mimik kullanımı, kafa sallama, fısıltı şeklinde konuşma, mırıldanma, çekme itme gibi özelliklerden bahsedilebilir. Selektif mutizme sahip çocuklarda sosyal içe çekilme, öfke nöbetleri, olumsuz duygu, düşünceler ve kompulsiyonlar görülmektedir (Bulut,2008).

DSM-5'e göre Seçici Konuşmamazlık tanı kriterleri şunlardır:

1. Okul ve ev gibi spesifik sosyal ortamlarda gerekli olduğu zaman konuşmamak, diğer ortamlarda konuşmak,
2. Durumun kişinin eğitimini, işini veya sosyal iletişimlerini olumsuz yönde etkilemesi,
3. Problemin en az 1 aydır devam ediyor olması,
4. Belli ortamda konuşamama durumunun, kişinin konuşulan dili bilmemesinden kaynaklanmaması,
5. Problemin herhangi bir konuşma bozukluğu veya psikiyatrik bozukluktan kaynaklanmıyor olması (Yanıt,2019).

1.2.4.3. Toplumsal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi)

Toplumsal Anksiyete Bozukluğu ya da diğer adıyla sosyal fobi kişinin işlevselliğini bozan toplumda oldukça yaygın olan bir rahatsızlıktır. Sosyal fobide kişinin tanımadığı diğer kişilerin önünde herhangi bir olaydan dolayı korku duyması, sürekli utanacağı bir durumla karşılaşacağını düşündüğü, bu durumdan utandığı, korktuğu ve kaygılandığı bir hastalıktır. Kişi korkusunun anlamsız olduğunun farkında olmasına rağmen ona utanç verecek olay ve kişilerden kaçınmaktadır (Binbay ve Koyuncu, 2012).

Literatürde sosyal fobiyi ilk kez Marks ve Gelder tanımlamıştır. Anksiyete ile çalışırken yemek yemekten çekinen, başka insanlarla tanışmaktan kaçınan, karşı cinsle tanışırken utanan kişileri ayrı bir kaygı grubu olarak ayırmıştır. Sosyal anksiyete bozukluğunun tek bir nedenden kaynaklandığı söylenemez. Sosyal Anksiyete bozukluğu etiyolojisine bakıldığında genetik, biyolojik ve çevresel etkenlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Kişinin genetik geçişle edindiği mirası, olumsuz öğrenmeleri, bağlanma sorunları, beta-adrenerjik sistem aktivasyonu, ebeveyn özellikleri oluşumunda etkilidir (Biçen,2018).

Korkmuş, sinirli ya da endişeli gibi pek çok sözcükle tanımlanan kaygı duygusu sosyal fobiklerde aşırı düzeydedir. Sosyal fobi, kişinin hayatındaki günlük rutini bozar ve günlük yaşamda işlev kaybına neden olur. Aşırı utangaçlığın görüldüğü sosyal fobi,

kişinin diğer insanların bulunduğu ortamlarda bulunmaktan dolayı ortaya çıkan kişinin yaşamındaki günlük rutini bozan bir kaygı türüdür. Sosyal fobiye sahip kişiler diğer insanlarla birlikteyken gergin ve sinirli hissederler; bu nedenle de bu ortamlarda bulunmaktan kaçınırlar. Bu kaçınma davranışları ise kişinin diğer kişilerden soyutlanmasına neden olarak sosyal yaşamı etkilemektedir. Sosyal fobi, kişinin kötü bir şey olacağıyla ilgili beklentileri, olumsuz düşünceleri ve kişinin verdiği belli fiziksel semptomlarla karakterize davranışlardır (Willetts ve Creswell, 2017).

Sosyal fobi, kişinin başkalarınca değerlendirilebileceği ortamlardan korku duyması ve kaçınması ile karakterize olup eleştirileceği, aşağılanacağı ve utanç duyacağıyla ilgili sürekli şiddetli bir kaygı duyma durumudur. Dünya çapında yapılan çalışmalarda majör depresyon ve alkolle ilgili hastalıklardan sonra en çok rastlanılan hastalığın sosyal fobi olduğu bulunmuştur (Gürbüz,2010).

Sosyal Anksiyete Bozukluğu kişinin toplum içinde rezil olacağı, diğer kişiler tarafından eleştirileceği, yargılanacağı ve bu ortamlardan özellikle kaçındığı bir kaygı türüdür. Bu kişiler eleştiriye karşı aşırı duyarlı olup, kendilerini ortaya koymakta başarılı olamazlar (Karaaslan, 2017).

Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-5'e göre Sosyal Fobinin Tanısal Kriterleri:

1. Kişinin başkalarının gözü önünde olacağı, başkaları tarafından inceleneceği bir veya daha fazla sosyal ortamla ilgili belirgin bir korku veya kaygı hissetmesi. Korku verici sosyal ortamlara örnek olarak sosyal etkileşimler, gözlemlenmek ve insanların karşısında performans sergilemek olarak verilebilir. Çocuklarda kaygı bozukluğu tanısı, yetişkinlerle kurduğu iletişimden, etkileşimden ziyade kendi akranlarıyla bulunduğu ortamlarda kaygı duymalarıdır.
2. Kişi başkalarının önünde utanmasına, küçük düşmesine neden olacak veya insanları gücendirecek şekilde davranacağından, kaygısını belli edeceğinden ve bunun sonucunda istenmeyip reddedileceğinden korkar.
3. Neredeyse tüm sosyal ortamlar korku veya kaygıya neden olur. Çocuklarda kaygı veya korku ağlama, öfke nöbetleri, donma, yapışma, kendi içine çekilme veya konuşamama şeklinde görülebilmektedir.

4. Kişi korktuğu sosyal ortamlardan kaçır veya yoğun bir korku ya da kaygı hissederek o durumlara katlanır.
5. Kişi hissettiği korkunun ya da kaygının söz konusu sosyal ortamın teşkil ettiğı tehlikeye göre aşırı ve sosyo-kültürel bağlamda orantısız olduğunun farkındadır.
6. Korku, kaygı veya kaçınma davranışı en az 6 aydır devam etmektedir.
7. Korku, kaygı veya kaçınma davranışı kişinin hayatının sosyal, mesleki ve diğer önemli işlevsel alanlarını klinik açıdan kayda değer ölçüde baltalamaktadır.
8. Korku, kaygı ve kaçınma davranışı tıbbi bir nedenden, madde bağımlılığından ya da başka bir zihinsel bozukluktan kaynaklanmamaktadır.
9. Korku veya kaygı sadece performansla sınırlıysa, tanı raporunda belirtilmelidir. (DSM-5,2013).

1.2.4.4. Panik Bozukluk

Panik bozukluk, beklenmedik zamanlarda ortaya çıkan ve defalarca yineleyen, kişinin yaşamını tehdit eden bir durum olmamasına rağmen kişinin şiddetli korku ve endişenin ve somatik belirtilerin eşlik ettiğı bozukluktur. Panik bozukluğa sahip kişiler bedensel değışiklikleriyle fazlaca ilgilenirler (Güz ve Dilbaz,2003).

Panik ataklar, beklenmedik tipte, durumsal yatkınlık gösteren ve duruma bağılı olarak ortaya çıkan panik ataklar olarak üç farklı şekilde görülebilir. Panik bozukluğun en temel özelliğı atakların beklenmedik olmasıdır. Panik ataklar, yoğun korku ve endişe duygusuyla aniden yükselerek doruk noktasına ulaşır. Panik atak sırasındaki bedensel belirtiler, soluk alma güçlüğü, boğulma hissi, baş dönmesi, baygınlık hissi, çarpıntı, kalp atım hızında artma, titreme, bulantı, uyuşma, sıcak basması, ürperme ve göğüs ağrısı olarak sıralanabilir. Anksiyete yaşayan kişi, kendisinin bir felaketin içinde olduğu duygusunu hisseder. Anksiyetenin yoğunluğuna göre kişi, dış dünyayı değışmiş ya da gerçektışymış gibi algılayabilir. Kişinin kalp atım hızındaki artış, çarpıntı ve göğüs ağrısı kişide ölecekmiş duygusu yaratır (Tükel,2002).

Panik bozukluğun 13 tanı kriterinden en az 4'üne sahip olması gerekir. Fiziksel belirtilerle birlikte üç tane bilişsel belirtisi vardır. Bunlar: bedenden ayrılma duygusu, kişiliksizleşme ve dış dünyanın garip ya da gerçek dışı olma duygusu; ölüm korkusu ve kontrolü yitirme korkusu olarak tanımlanır. Panik ataklar aniden, kısa süreli ve yoğun olur. Ataklar 20-30 dakika sürer. Atakların doruğa çıktığı zaman ise atağın ilk 10 dakikasında görülmektedir. Nadiren atakların 1 saatten fazla sürdüğü de görülmektedir (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013).

Panik bozukluk, anksiyete bozukluklarının alt tipleri arasında en sık görülen hastalıktır ve genellikle agorafobiyle birlikte görülür. Kronik ve sürekli olan; aile, sosyal ve bilişsel yeti yitimine neden olan panik bozukluk depresyon, somatizasyon bozukluğu ve diğer anksiyete bozukluklarıyla komorbitesi bulunmuştur (Konkan, Yalçınkaya, Erkiran ve Erkmen,2003).

Panik bozuklukta merkezi sinir sistemi ve otonom sinir sistemi etkilidir. Panik bozukluk, kişinin orta şiddette uyaranlara aşırı yanıt vermesi durumudur. Panik bozuklukta GABA, norepinefrin ve serotonin etkisi görülmüştür. Bu bozuklukta öğrenilmiş bir tepkinin ve başarısız savunma mekanizmalarının etkisi olduğu ifade edilmiştir. Bu hastalığın nedeni araştırıldığında çevresel ve psikolojik faktörlerin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011).

Panik bozukluğun, yaygın anksiyete bozukluğu ve fobi durumlarıyla karıştırılmaması gerekir. Yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluğa göre daha uzun sürelidir. Fobik bozuklarda bile panik bozukluğa benzer etkiler yalnızca özgül fobi nesnesiyle karşılaşılması durumlarında görülür (Öztürk, 2008).

Ani başlangıçlı panik atak yoğun anksiyete ve korkunun eşlik ettiği bir bozukluktur. Panik bozukluğun temel özelliği yineleyen, ani ve beklenmedik panik ataklardır. Bazı panik bozukluk hastalarında beklenti anksiyetesine rastlanmıştır. Panik bozukluk genellikle 20'li yaşlarda başlar ve kadınlarda erkeklere göre daha yaygın görülür. Panik bozukluğun görülme riski dul, boşanmış, ayrı yaşayanlar ve büyük şehirde oturanlarda daha fazladır (Uğuz, Altıntaş ve Levent,2006).

Panik Bozukluğun DSM-5'e göre tanı kriterleri (DSM-5,2013):

- A. Tekrarlayan ve beklenmedik panik ataklar. Panik atak, birkaç dakika içinde tırmanarak zirveye varan ani ve yoğun bir korku ya da rahatsızlık duygusu olarak tanımlanır; atak sırasında aşağıdaki semptomlardan en az dört tanesi yaşanır:
1. Çarpıntı, kalbin hızla çarpması veya sıkışması
 2. Terleme
 3. Titreme
 4. Nefesin kesilmesi, nefes alamama hissi
 5. Boğulma veya tıkanma duygusu
 6. Göğüste ağrı ya da rahatsızlık
 7. Mide bulantısı veya midede rahatsızlık
 8. Baş dönmesi, denge kaybı, bayılacak gibi hissetmek
 9. Soğuk ter dökmek veya ısınmak
 10. Parestezi (karıncalanma veya uyuşma)
 11. Çevreye yabancılaşma (gerçekdışılık hissi) ya da kendine yabancılaşma(kendinden kopma)
 12. Kontrolü kaybedeceğinden veya 'delireceğinden' korkmak
 13. Ölüm korkusu
- B. Ataklardan en az birinden sonraki 1 ay (veya daha uzun süre) içinde aşağıdaki sorunların yaşanması:
1. Sürekli yeniden panik atak geçireceğine dair endişe etmek, atak sırasında kontrolü kaybetme, kalp krizi geçirme, 'delirme' gibi sonuçlar yaşanacağından kaygılanmak.
 2. Ataklardan sonra spor yapmamak, aşına olunmayan durumlardan uzak durmak gibi uyum bozucu davranışlar.
- C. Panik atakların madde kullanımı veya başka bir tıbbi sebepten kaynaklanmıyor olması.
- D. Panik atakların başka bir zihinsel bozukluktan kaynaklanmıyor olması.

1.2.4.5.Agorafobi

Agorafobi 1871’de kalabalık insanların bulunduğu ortamlardan korkan hastalar için kullanılmış bir terimdir. “Agora” Latince’de pazar yeri; “phobos” ise korku anlamı taşımaktadır (Özakkaş, 2014). Agorafobi, adını Eski Yunanda insanların bir araya geldiği kamusal alanlar için kullandıkları ‘agora’ sözcüğünden almaktadır. Agorafobide kişinin diğer insanların bir araya geldiği alanlardan korkması ve kaçınması söz konusudur. Agorafobi genellikle panik bozuklukla birlikte bulunur. İlk panik ataktan sonra kişide atak anında yardım alamayacakları yer ve durumlardan kaçınma davranışı görülür. Agorafobikler kendi bedensel hislerinden etkilendikleri için egzersiz yapma, korku filmi izleme, kafein alma, cinsel etkinlikten kaçınma davranışlarında bulunur (Butcher, Mineka ve Hooley).

Agorafobi, çocukluk yıllarında başlayabildiği gibi sıklıkla ergenlik döneminde başladığı genç yetişkinlik döneminde ise bu bozukluğun zirve yaptığı bir bozukluktur. Kadınlarda erkeklere göre daha sık görülen agorafobide, kişilerarası ilişkilerde bozulma, evlilik sorunları, iş hayatına başlayamama, kişisel sıkıntı ve acı temel olarak yaşanır. Agorafobinin temelinde genetik yatkınlık olan biyolojik ve stresli çocukluk yılları, kaygılı ve aşırı korumacı ebeveynler gibi psikolojik temellerin olduğu bulunmuştur. Agorafobi hastalarıyla yapılan çalışmalarda çocukluk yıllarında ayrılma kaygısı olan kişiler olduğuna rastlanmıştır (Alladin,2016).

Agora fobinin DSM-5’e göre tanı kriterleri: (DSM-5,2013).

1. Aşağıdaki durumlardan en az ikisinde belirgin bir korku veya kaygı hissedilmesi:
2. Otomobil, otobüs, tren, uçak ve gemi gibi toplu taşıma araçlarını kullanmak.
3. Köprü, pazar yeri, otopark gibi açık alanlarda bulunmak.
4. Mağaza, sinema salonu, tiyatro gibi kapalı yerlerde bulunmak.
5. Sıra beklemek veya kalabalık içinde bulunmak.
6. Tek başına evin dışında olmak.
7. Kişi bu durumlardan korkar veya kaçınır çünkü gerektiği takdirde kaçamayacağından, panik veya düşmek, idrar kaçırmak gibi utanç verici ya da elini kolunu bağlayan durumlar yaşadığı takdirde yardım alamayacağından endişe eder.

8. İstisnasız tüm agorafobik durumlar kaygı ve korkuya neden olur.
9. Kişi agorafobik durulardan aktif şekilde uzak durur veya bu tarz durumlara yoğun bir korku ya da kaygı duygusuyla katlanır veya yanında birinin bulunmasını ister.
10. Kişinin hissettiği korku veya kaygı, içinde bulunduğu durumun tehlike düzeyiyle orantısızdır.
11. Korku, kaygı veya kaçınma davranışları en az altı aydır devam ediyor olmalıdır.
12. Korku, kaygı veya kaçınma davranışları kişinin hayatının önemli işlevsel alanlarını kayda değer ölçüde baltalar.
13. Bir başka tıbbi rahatsızlık varsa korku, kaygı veya kaçınma davranışları aşırı yüksek düzeylere çıkar.
14. Korku, kaygı veya kaçınma davranışı başka bir psikiyatrik bozukluktan kaynaklanmamaktadır.

1.2.4.6. Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Kişinin en az altı ay boyunca her gün ortaya çıkan benliği tehdit eden birçok olay ve durum karşısında aşırı derecede endişe ve korku yaşaması, huzursuzluk, dikkat sorunları, kolay yorulma, kas gerginlikleri, kas ağrıları, titreme, uykusuzluk, sinirlilik, şimdiki ve geçmişteki olaylarla kendisini meşgul etme gibi özelliklerle karakterizedir. Ayrıca kişinin günlük rutinini, sosyal, mesleki ve aile içi işlevselliğini bozan bir bozukluktur (Konkan ve ark., 2013).

Yaygın anksiyete bozukluğu, belli bir nesneye, düşünceye veya eyleme odaklanmayan, kişide fizyolojik ve ruhsal kaygıya neden olan bir kaygı bozukluğu çeşididir (Gezgin, Çam, Karademir, 2010).

Yaygın anksiyete bozukluğunun kuramsal etiyojisine bakıldığında kaygı biyolojik model, genetik kalıtımını; davranışçı modeller öğrenmenin önemini vurgularken psikodinamik kuram ise benliğin dürtülerle yaşadığı intrapsişik çatışmalardan kaynaklandığını savunur. Yaygın anksiyete bozukluğunda GABA içeren serotonerjik ve noradrenarjik yolların strese karşı verdiği yanıt büyük önem

taşımaktadır. Kaygı bozukluğunda beyin devreleri, talamus, fronto-singular korteks, bazal gangliyonlar ve temporal lob insuladır. Yapılan araştırmalarda sağ frontal ve orbitotemporal bölgede GABA'ya bağlanan radyotraserinin bağlanmasında azalma olduğuna rastlanmıştır (Sevinçok, 2007).

Çocukluk ya da genç erişkinlik yaşlarında başlayan süreğen ve kronik bir hastalık olan yaygın anksiyete bozuklukları kadınlarda görülme sıklığı erkeklere göre 2 kat fazladır (Eroğlu, Annagül ve İçbay,2012). Yaygın anksiyete bozukluğunun başlangıç yaşı kadınlarda erkeklere göre daha erken olmakla birlikte eşanı görülme olasılığı da erkeklere göre daha fazladır. Ayrıca yapılan araştırmalarda kadınlarda yaygın anksiyete bozukluğunun belirtilerinin premenstruel dönemde arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Bal, Çakmak ve Uğuz, 2013).

Yaygın anksiyete bozukluğu (YAB), sadece endişeli olmaktan ziyade, anksiyetenin her an hissedilmesi durumudur. Yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalar konsantrasyon kaybı, uykusuzluk, huzursuzluk gibi bilişsel bulgularla birlikte terleme, çarpıntı gibi bedensel bulgulardan şikayetçi olurlar. YAB hastalarının dinlenme sırasında anksiyete hastası olmayan kişilere göre daha yüksek kas gerilimi ve azalmış otonomik değişkenlikler gösterdiği tespit edilmiştir. Anksiyete bozukluğu, her psikiyatrik bozukluğa eşlik eden, çoğu organik bozukluklarda görülebilen bir semptomdur. Belli olaylarla ilgili her gün aşırı anksiyetenin ve huzursuzluğun, gergin bekleyişin olduğu yaygın anksiyete bozukluğunda temel semptom kaygıdır. Diğer anksiyete bozukluklarında ve depresyonda görülen kaygı yaygın anksiyete bozukluğunun tanımlayıcı belirtisidir (Ünsal,2007).

Yaygın anksiyete bozukluğu, genellikle 20'li yaşlarda başlayan, belirli bir konuyla ilgili endişe duymayla karakterize, gidişatı kronik olan, motor ve kas gerginliklerinin eşlik ettiği, anksiyete ya da alkol kullanım bozukluğu aile öykülerinin bulunduğu bir duygu durum bozukluğudur. Anksiyete bozukluğu yaşayan kişiler çevreyi bir tehdit unsuru olarak görür. Kişi çevreden gelen uyaranları tehlikeli olarak görür ve kendinde bu tehlikeli uyaranlarla baş edecek ego gücü bulamaz (Saatçioğlu,2001).

Özcan, Uğuz ve Çilli'nin Selçuk Üniversitesi Psikiyatri polikliniğinde YAB hastalarında yaptığı araştırmaya göre anksiyete bozukluğu yaşayan hastalarda en sık

rastlanan belirtilerin sırasıyla; huzursuzluk, kolay yorulma, kolay sinirlenme, dikkatini toplayamama, tetikte olma, kas gerginliği, titreme, terleme, uykuya dalamama, kalp çarpıntısı ve ağz kuruluğu olduğu bulunmuştur (Özcan, Uğuz ve Çilli, 2006).

YAB hastaları sıklıkla bulundukları duruma alıştıkları için depresyon, alkol ya da diğer madde kullanım bozukluğu gibi ek psikiyatrik yakınmalar olmadan tedaviye ihtiyaç duymazlar. Eş psikiyatrik tanılar yaygın anksiyete bozukluğu tanısının konmasını geciktirerek bozukluğun prognozunu güçleştirir. Yaygın anksiyete bozukluğunda, erken başlangıçlı az sayıda iyileşme dönemleriyle alevlenmeler ve sönmeler gerçekleşebilir. Yapılan araştırmada YAB'nun, kişinin medeni durum, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, aile yapısı ve gelir durumundan etkilenmediği; ailede psikiyatrik öyküsünün varlığının etkili olduğu bulunmuştur. Yaygın anksiyete bozukluğunda, kişinin yaşamdan aldığı doyumun gidişatının, olumsuz yaşam olaylarından daha etkili olduğu bulunmuştur (Ünsalver, Balcıoğlu, 2006).

Yaygın anksiyete bozukluğu yaşayan hastaların genellikle geleceğe ilişkin tahminlerde olumsuz düşünen, sürekli korku duyan ve endişeli kişiler olduğu göze çarpmaktadır (Gürbüz,2010). Anksiyöz yapıdaki ergenlerin, endişeye eğilimli ve gelecekle ilgili tahmin, düşünce ya da kaygıları olan ebeveynlere sahip olduğu görülmüştür. Ergenlerde anksiyete bozukluklarının; kayıp, travma ya da onu etkileyen çevresel bir olayla başladığı söylenebilir (Steiner ve Yalom,2012).

Yaygın Anksiyete Bozukluğunun DSM-5'e göre tanı kriterleri şunlardır (DSM-5,2013):

1. İş, ilişki, okul gibi olay ve faaliyetlerle ilgili aşırı endişe ve kaygı hissetmek.
Bu semptomlar son 6 ayın büyük bölümünde görülüyor olması.
2. Endişe duygusu kişinin kontrolü dışındadır.
3. Kaygı ya da endişeye üç veya daha fazla semptom eşlik etmelidir.
(Çocuklarda bir semptom yeterlidir.)
 - (i) Huzursuzluk ya da kendini gergin veya diken üstünde hissetmek
 - (ii) Kolayca yorulmak
 - (iii) Konsantre olmakta zorluk çekmek veya zihninin durması
 - (iv) Kendini sinirli, asabi hissetmek
 - (v) Kasların gerilmesi

- (vi) Rahatsız uyku, uyunamamak, sık sık uyanmak veya tatmin edici olmayan uyku
- 4. Korku, kaygı veya fiziksel semptomların kişinin hayatının sosyal, mesleki veya diğer önemli işlevsel alanlarını kayda değer ölçüde baltalaması
- 5. Semptomların madde kullanımında veya tıbbi bir sebepten kaynaklanmaması
- 6. Semptomların farklı bir zihinsel bozukluktan kaynaklanmaması

1.3. DUYGUSAL ZEKA

1.3.1. Zeka Kavramı

Zeka kavramı psikoloji tarihinde en çok tartışılan konulardan biri olmuştur. Soyut bir kavram olan zeka kavramı birçok kuramcı tarafından ele alınıp açıklanmaya çalışılmıştır. Bazı kuramcılar zekanın bir birim ifade etmediği için zeka testlerinin yalnızca birer etiketten ibaret olduklarını savunmuşlardır. Kapsamlı bir şekilde ele alınacak olursa zekanın; tecrübelerden ders çıkarmayı, soyut düşünmeyi ve çevreyle etkin bir şekilde ilgilenmeyi içinde barındırdığı söylenebilir (Smith vd, 2012).

Zeka kavramının tanımı yıllar içinde farklılık göstermiştir. 1921 yılında zeka kavramı, temel beceriler, karar verme, problem çözme gibi üst düzey beceriler, kültür tarafından verilen değerler ve yönetici süreçler olarak tanımlanırken; 1986 yılında ise üst düzey yetenekler, kültürel değer olarak belirlenen yetenekler ve yönetici süreçler olarak tanımlanmıştır. Son dönemde yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular ise zekanın entegre bir kavram olduğu, fizyolojik süreçler ve duygulardan bağımsız olmadığı yönünde olmuştur (Çakar ve Arbak,2004).

Piaget, zekanın algı, alışkanlık ve duygusal mekanizmalardan farklı olarak; sağlam bir yapısı olan en gelişmiş zihinsel uyum ve denge durumu olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca zekayı özneye evren arasındaki bir etkileşim aracı olarak nitelendirmiştir (Piaget, 2016).

Zeka kavramını açıklayan kuramcılar, soyut ve canlı olan zekayı testten alınan bir puanla, kişinin çevreye adaptasyonu ya da problem çözme becerisiyle değerlendirmişlerdir. Kuramcılar genel olarak zeka kavramını açıklarken dil, matematik ve mekanik gibi yeteneklere yoğunlaşmışlardır. Zeka kavramını araştıran ilk

isim Sir Francis Galton'dur. Galton, Darwin'den etkilenecek zekanın genetik geçişle kuşaktan kuşağa aktarıldığını ifade etmiştir. Galton'a göre kişilerin duyu duyarlılığının hassasiyeti ve doğruluğu kişinin zekasını göstermektedir (Demirel,2011).

Paris Eğitim Bakanlığının isteğiyle ilk başarılı zeka testi Alfred Binet tarafından geliştirilmiştir. Binet'e göre zeka; kavrama, akıl yürütme, yargılama gibi süreçleri barındıran bilişsel bir güçtür. IQ kavramını ortaya atan kişi ise William Stern'dir. Charles Spearman, zekayı genel zeka etkeni ve özel yetenekler etkeni olarak iki aşamada açıklamaktadır. Thurstone zekayı, sözel anlam, algılama hızı, mantıksal akıl yürütme, sayı, ezber belleği, sözcük akıcılığı ve şekil-uzay yeteneği olarak yedi farklı alanda incelemiştir. Sternberg ise zeka kavramını bilgiyi alma ve depolama yeteneklerini kapsayan boyutsal zeka; kodlama, karşılaştırma yeteneği olan yaşıntısal zeka ve çevreye uyum sağlama yeteneğini kapsayan bağlamsal zeka olarak üç ana grupta incelemiştir. Cattell ise sözcük bilgisi, anlama, genel bilgiyi içeren kristalleşmiş zeka ve soyutlama, ilişkileri algılama, tümevarımsal düşünme gibi süreçleri kapsayan akıcı zekayı iki boyutlu olarak açıklamıştır (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2012).

Howard Gardner'ın, bireyi merkeze alan bir yaklaşımla 1983 yılında ortaya attığı Frames of Mind adlı eseri, 1993 yılında genişletilerek Multiple Intelligence olarak tekrar yayınlanmıştır. Gardner, zekanın IQ temelli değerlendirilmesine karşı çıkarak, zekanın kişide birçok parçasının olduğunu ve her bireyin kendine özgü bir öğrenme tarzı olduğunu vurgulamıştır (Köksal, 2006).

Gardner, kuramını oluştururken biyolojik ve kültürel etmenlerden de etkilenecektir. Nörobilim alanından yararlanan Gardner, beyinde her bir öğrenme türü için farklı bir alanın aktifleştüğünü; bu nedenle tek bir zeka türünün olmadığını ifade etmiştir. Zeka türleriyle ilgili son zamanlarda yapılan yeni araştırmalar üzerine Gardner, bir zeka türünün bir dizi sembole sahip olması, kültürel yapıda değerli olması, aracılığıyla mal ve hizmet üretilmesi ve bir problemin çözülmesi gerektiği ölçütlerini sıralamıştır (Talu,1999).

Gardner, kişilerin en az yedi zeka türüne sahip olduğunu ifade etmiştir. Sekizinci zeka türü olan doğacı zeka ise sonradan eklenmiştir. Gardner zeka türlerini; sözel/dilbilimsel zeka, mantıksal/matematiksel zeka, müziksel zeka, görsel/uzaysal zeka, bedensel/duyusal zeka, bireylerarası/sosyal zeka, bireysel/işsel zeka ve doğacı zeka olarak adlandırmıştır (Karagüven,2018).

1.3.2. Duygu Kavramı

TDK Türkçe sözlüğüne göre duygu; duyularla algılama, his; belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim; önsezi; nesneleri veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği; kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik şeklinde ifade edilmektedir (TDK,2011).

Duygu, çeşitli ruhsal değişimler için kullanılan, yoğunluğu az olan ruh halidir. Duygusal gelişim, yaşam boyu devam ederken kişilerin olaylara verdiği duygusal tepkiler ise zaman içinde değişmektedir (Kulaksızoğlu,2013).

Psikoloji dünyasında önemli bir araştırma konusu olan “duygu” ifadesi birçok kuramcı tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Duygu, belli bir uyarana karşısında ortaya çıkan; his, davranış, itici kuvvet, fizyolojik değişiklikler ve kontrol etme gibi öğelerden oluşur. Yüz ifadeleri, ses tonu, tavırlar veya beden dili de çeşitli duyguların birer işareti olarak ifade edilebilir (Bozkurt,2014).

Duygunun tepki uyandıran bir uyarıcı; fark edilen olumlu ya da olumsuz bilinçli yaşantılar; içsalgi bezlerinin ürettiği oluşturduğu fizyolojik uyarımlar ve davranışsal tepkiler olmak üzere 4 temel boyutu bulunmaktadır. Evrensel olarak mutluluk, öfke, hayret, tikslenme ve korku olmak üzere 5 temel duygu vardır. Her duygunun kendine özgü bir ifadesi bulunmaktadır (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2012)

Kocayörük(2004) duygu kavramını, herhangi bir şekilde uyarılmış zihinsel durum, devinim, enerji etkinliğinin ve bilginin içsel kaynağı, belirli düşüncelerin altında yatan his durumu olarak tanımlar. Kocayörük ayrıca korku ve sevginin evrensel duygular olduğunu, diğer duyguların ise kültüre ve zamana göre değişebileceğini ifade etmiştir.

Feldman, duygu kavramının fizyolojik ve bilişsel zemini olan, davranışı etkileyen bir faktör olduğunu savunmuştur (Çakar ve Arbak,2004).

Duygular, kişi için önemli olaylarla özel yaşantıları ilişkilendirdiği ve bunun sonucunda uygulayacağı davranışın tanımlanmasında rol oynayan bir süreçtir. Duygular aynı zamanda bireyin davranışa hazır olmasına ve planlama yapmasına yardımcı olur. Duygular, bedensel tepkiler ve duygusal ifadeler eşliğinde ortaya çıkabilir (Çeçen, 2002).

Olumlu duyguların varlığı kişinin ruhsal gelişimi ve iyi oluşuyla yakından ilgilidir. Olumlu duyguların fazlalığı, kişinin stresli olaylar karşısında toparlanabilme kapasitesini arttırırken yeni bir duruma uyum sağlamasını da kolaylaştırır (Kararımak ve Çetinkaya, 2011).

Yaşantımıza eşlik eden, davranışları etkileyen ve davranışlardan etkilenen duygular beyinde otobiyografik bellek ve benlikle karşılıklı bir etkiden söz etmek gerekir (Sarp ve Tosun, 2011).

1.3.3. Duygusal Zeka Kavramı

Akılcı zeka olan IQ ve duygusal zekayı temsil eden EQ birbiriyle uyum içinde çalışan ve birbirini tamamlayan iki farklı zihin türüdür. Duygu akılcı zihni etkilerken, akılcı zihin ise duyguları şekillendirir. Göz ve kulaktan gelen uyaranların önce talamusa ve tek bir sinapsla amigdalaya ulaştığını saptayan bilim adamları duygusal zihnin akılcı zihinden önce devreye girdiğini ifade etmişlerdir (Tuğrul,1999). Akılcı zihni, duygulara bağlama duygusal zekanın görevidir (İşmen,2001). Son yıllarda yapılan çalışmalarda duyguların rasyonel zekaya doğrudan etki ettiği ve duygusal zeka olmadan IQ'nun kişinin hayat başarısını sadece %4'lük bir etki ettiği bulunmuştur (Riemer,2001). Gardner, Krechevsky ve Stenberg IQ testlerinin öğrencinin ya da öğretim görevlilerinin yalnızca başarısını tahmin ettiğini ifade etmişlerdir (Goleman,2018).

Başarıyı ve performansı temsil ettiği düşünülen IQ, son zamanlarda yapılan araştırmalarda kişinin sosyal hayatta başarılı olması ve yeni bir ortama uyum sağlaması için yeterli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Edizler,2010). IQ, bireyin zihinsel fonksiyonlarını değerlendirirken, EQ ise bireyin duygusal sentez, tespit ve fonksiyonlarını değerlendirmektedir (Doğan ve Demiral,2007).

Yapılan araştırmalarda kuru mantığın yetersiz kaldığı, duyguların kişinin hayatını idame ettirebilmesi için gerekli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duyguların kişilerin zekasını zenginleştirdiği ve duygulardan bağımsız düşünülen zekanın eksik kaldığı sonucu, zekayla ilgili araştırmaların yeniden başlamasına neden olmuştur. Gardner, çoklu zeka kuramını açıklarken, kişisel zekayı ön planda tutmuştur. Duygusal yeteneklerden ve ilişki becerisinden yoksun olan üstün zekalı bir kişinin hayat başarısının eksik olduğunu vurgulamıştır. Thorndike, Harper's Magazine'de yayınlanan

makalesinde insan ilişkilerini kapsayan sosyal zekanın IQ'nun bir parçası olduğunu savunmuştur (Goleman, 2018). EQ, zamanla geliştirilebilirken IQ'nun sabit kaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Reimer,2001).

Goleman'dan önce duygusal zeka kavramını 1990 yılında tanımlayan Salovey ve Mayer, bireyin kendisi ve diğerlerinin duygularını anlayabilme, takip edebilme, ayırt etme ve davranışlarına referans alma yeteneğini sosyal zekanın alt formu olarak tanımlamışlardır (Şahin ve Ömeroğlu,2015). Salovey ve Mayer, duygusal zekayı bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını değerlendirmesi, duyguların düzenlenmesi ve duyguların sorun çözümünde değerlendirilmesi olmak üzere üç temel kategoride toplamıştır (İşmen,2001)

Reuven Bar-On, tanımlanması oldukça zor bir kavram olan duygusal zekanın, çevresel baskı ve isteklerle başa çıkma konusunda; duygusal, sosyal ve kişisel yeteneklerin tümü olduğunu ifade eder. Bar-On, duygusal zekanın, bireyin duygusal farkındalığı, duyguların etkili kullanılması ve yürütebilme becerilerini kapsadığını ifade eder (İkiz ve Totan, 2012). Bar-On ve arkadaşları, duygusal ve sosyal yeteneklerden oluşan duygusal zekanın, kişinin kendi ve başkalarının duygularını anlama, duyguları yönetebilme, kendini motive edebilme, ilişki kurabilme, problem çözme ve iyi bir ruh halinde olabilme becerilerinden oluştuğunu ifade etmiştir (Aslan,2008). Gardner, duygusal zeka kavramını kişinin uyum becerilerine sahip olması, duygularının ve yeteneklerinin farkında olması, beceri ve farkındalıklarla hayatına yön verebilmesi olarak açıklamıştır (Sudak ve Zehir, 2013).

Duygusal zeka, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını anlamasını, takip etmesini, kıyaslayabilmesini ve bunları davranışa öncü olarak kullanabilmesini sağlayan bir yetenektir (Salovey ve Sluyter, 1997).

Goleman, duygusal zeka kavramını; zeka, sabır, azim, başkalarının duygularını anlayabilme, içsel motivasyon oluşturma gibi özellikleri içinde barındıran bir yaşam becerisi olarak tanımlamıştır. Salovey ve Mayer, duygusal becerilerinin geliştirilebilir olduğunu ifade ederek Caruso ile MEIS adlı bir test oluşturmuşlardır. Martinez ise duygusal zekayı bireyin kavranamayan yeteneklerinin çevresel baskılar karşısında başa çıkma özellikleri olarak tanımlamıştır. Davies, duygusal zeka literatürünü inceledikten sonra duygusal zekanın, duygularını anlama ve ifade etme, başkalarının duygularını

anlama ve ifade etme, bireyin kendi duygularını düzenlemesi ve bireysel performansı için kullanması olmak üzere dört temel boyutu olduğunu ifade etmiştir. Yapılan araştırmalarda duygusal zekası yüksek olan kişilerin hayata daha olumlu bakan, kendini ortaya koyabilen kişiler oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Doğan ve Demiral,2007).

Cooper ve Sawaf duygusal zekanın duygusal okur-yazarlık, duygusal uygunluk, duygusal derinlik ve duyguların simyası olmak üzere dört temel boyutu olduğunu ifade etmiştir. Gardner'ın çoklu zeka kuramından esinlenilerek geliştirilen duygusal zeka kavramının 5 temel boyutundan söz edilir. Bunlar; özbilinç, duyguları yönetebilme, kendini harekete geçirme, başkalarının duygularını anlayabilme ve ilişkileri yürütebilme olarak tanımlanır (Yeşilyaprak,2001).

Öz bilinç: Kişinin yeteneklerini, ihtiyaçlarını, kaynaklarını ve duygularını tanıması, bu özelliklerinin farkında olması; kendini tanıması olarak ifade edilir (Çetinkaya ve Alparslan,2011). Öz bilincin alt dalları, duygusal öz bilinç, öz değerlendirme ve özgüven olarak sıralanabilir. Duygusal öz bilinç kişinin kendi duygularını algılayabilme, yönetebilme ve duygularının kişinin kendi üzerindeki etkilerinin farkında olma olarak tanımlanabilirken; öz değerlendirme kavramı kişinin kendi kişiliğinin farkında olması, olumlu ve olumsuz yönleriyle kendini tanıyabilme becerisi olarak tanımlanabilir (Yurdakavuştu, 2012).

Duyguları Yönetebilme: Kişinin duygularını, düşüncelerini ve buna bağlı olan davranışlarını yönetebilme, olası zor durumlarda sakin kalma ve soğukkanlı davranabilme becerisini kullanabilme durumu olarak tanımlanmaktadır. (Sudak ve Zehir, 2013).

Kendini Harekete Geçirme: Kişinin dışarıdan herhangi bir itici güç almamasına karşın bir işe başlamak, sürdürmek ve sonuçlandırmakla ilgili motivasyonu, kendi içsel süreçlerinde yarattığı doğal güdüdür (Doğan ve Demirel, 2007).

Başkalarının Duygularını Anlayabilme: Başkalarının duygularını anlayabilme becerisi olan empati Rogers'a göre kişinin belli bir durumda karşısındaki kişinin hissettiklerini hissetmesi, onu anlaması ve bu süreçleri karşısındakine iletme süreci olarak tanımlanır. (Dökmen,1987). Duygusal okuryazarlık olarak ifade edilen empatik

olmak kavramı, kişilerin duygularını ifade etmeden anlayabilme becerisi olarak da tanımlanır (Maboçoğlu,2006).

İlişkileri Yürütebilme: Kişilerin kendi duygularını ve diğerlerinin duygularını tanımlaması, farkında olması, diğerleriyle ilişki kurması duygusal zekanın diğer bir basamağıdır (Deniz ve Yılmaz, 2005).

1.4. SOSYAL BECERİ KAVRAMI

Doğumdan itibaren sosyalleşme potansiyeline sahip olan insan, sosyal ilişkiler kurmak, sosyal bir topluluğun parçası olma ihtiyacı içindedir. Kişiler toplumsal iletişim kurabilmek ve sürdürebilmek, sosyal ortama uyum sağlamak, için, diğerlerine yardımcı olmak, bilgi ve yardım istemek, özür dilemek, teşekkür etmek, bir konu üzerinde konuşma başlatmak, kuralları takip etmek, sıra beklemek, eleştirilere karşı esnek olmak, onları kabul etmek, işbirliği yapmak gibi sosyal becerilere ihtiyaç duyar. (Aksoy ve Baran,2010). Kişiler sosyal bir amaca ulaşabilmek ve tatmin edici bir iletişim kurabilmek için bu sosyal becerilere ihtiyaç duyar (Avcıoğlu,2007).

Sosyal becerilerle ilgili araştırmalar 1920’li yıllarda Thorndike’ın ‘sosyal zeka’ kavramını tanımlamasıyla ve ölçme çalışmalarıyla başlamıştır. Petermann sosyal beceri kavramını kişilerin yüz yüze iletişim kurmasını mümkün kılan davranışlar olarak tanımlarken; Libeta ve Lewisohn sosyal beceri kavramını kişilerin birbirini teşvik etmesini sağlayan bir beceriklilik olarak tanımlamıştır. Michelson, Sugai, Wood ve Kazdin sosyal beceri kavramını yedi varsayımda ele almıştır. Bu varsayımlar:

- 1) Sosyal becerilerin gözlem, modelden öğrenme, tekrar ve geri iletim yoluyla öğrenilerek kazanıldığı,
- 2) Sosyal becerilerin birbirinden farklı, sözel olan veya olmayan belirli davranışlardan oluştuğu,
- 3) Sosyal becerilerin etkili ve sosyal normlara uygun tepkiler olduğu,
- 4) Sosyal becerilerin sosyal pekiştireç konusunda etkili olduğu,
- 5) Sosyal becerilerin özünü iletişim ve etkileşimin oluşturduğu,

6) Sosyal beceri davranışlarında gösterilecek performansın çevre özelliklerinden etkilendiği,

7) Sosyal becerilerde yetersizlik ve aşırılıklarla ilgili düzenlemeler yapılabileceği yönündedir (Şahin,2001).

Toplum içinde olumlu insan ilişkileri kurabilmek; birbirlerine duygularını, düşüncelerini anlatabilmek ve sağlıklı iletişim kurabilmek için kişilerin belli başlı bazı becerilere sahip olması gerekir. Bu gerekli beceriler, sosyal beceriler olarak adlandırılır.(Avşar, 2004). Tek bir tanımı olmayan sosyal beceri kavramı, kişinin sosyal bir durumda ortaya koyduğu davranış biçimi olarak ifade edilir. (Seven,2008). Sosyal beceriler kişilerin iyi ilişkiler geliştirmesinde, toplumsal kurallara uyum sağlamasında, sorumluluk alabilmesinde ve yerine getirmesinde, karşısındakilere yardımcı olmasında önemlidir (Çubukçu ve Gültekin,2006).

Sosyal beceriler, kişilerarası ilişkilerin başlatılabilmesi, sürdürülebilmesi, olası bir sorun karşısında çözüm bulma gibi sözel ve sözel olmayan davranışların bütünü olarak tanımlanabilir. Ayrıca kişinin kendisinden beklenen sorumlulukları üstlenebildiği beceriler olarak da tanımlanabilir (OSBEP,2014).

Mc Fall sosyal beceriler kavramının, kişiye toplum tarafından verilen rolleri ve görevleri yerine getirecek davranış kalıpları olduğunu ifade etmiştir. Sosyal beceri düzeyi yüksek olan kişilerin yaşamın gerekliliklerini yerine getirdiği, kendisi ve başkaları için sorumluluk almaktan kaçınmayan kişiler oldukları varsayılırken; sosyal beceri düzeyi düşük olan kişilerin günlük yaşam gerekliliklerini yerine getiremediği, sorumluluk alamadığı ve problem çözme becerilerine sahip olmadığı varsayılmaktadır (Akfirat, 2006). Sosyal beceriler kavramı belirli davranışlarla kategorize edilmiş davranışsal bir yapı olarak değerlendirilebilir. Davranış ve sosyal beceri kavramı birbirine karıştırılmamalıdır. Araştırmacılar, davranışları belirli durumlarda gözlemleyip incelerken; sosyal beceri içeren davranış kalıplarını incelemek için kişilik, çevre, kültür gibi kavramların da incelenmesi gerekmektedir (Gresham, 1986).

Çocuğun sosyal ve psikolojik gelişiminin en önemli unsurlarından biri olan sosyal becerilerle ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Bu yapılan araştırmalarda sosyal beceri düzeyi yüksek olan çocukların problem çözme becerilerinin ve tekniklerinin

sosyal beceri düzeyi düşük olan çocuklara göre çeşitli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bacanlı,2003). Combs ve Slaby, sosyal becerileri toplumsal olarak kabul edilen, kişinin kendisi ve diğerleri açısından yararlı olan davranışlar olarak tanımlamışlardır. Kuzgun, tanışma, kişinin kendisini ve diğerini tanıtmayı, selamlaşma, soru sorma, cevap verme, rahatsızlık yaratan durumun ifade edilmesi, şikayet etme gibi birçok davranışı sosyal becerilerin içinde tanımlamıştır (Yalçın,2012).

Annelerin sosyal beceri düzeyleriyle ilgili bir araştırma yapan Booth ve ark.(1986) şu sonuçlara ulaşmışlardır. Dünya çapında kabul edilen değerler açısından iyi ve bilinçli bir ebeveynin, belirli davranış kalıplarına, sosyal beceri yeteneklerine, yeterli sosyal desteğe ve psikolojik kaynaklara sahip olması gerektiği ifade edilmiştir. Sosyal becerilere sahip olmayan ve birçok duygusal problem yaşayan anne için ebeveynliğin çok zor bir görev haline geldiğine değinmişlerdir. Daha önceki önleme araştırmalarında ise birçok duygusal probleme sahip annenin yetersiz sosyal beceri düzeyine sahip olduğu; bebeğe odaklanma ve yeni bir bilgiyi özümsemede problem yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucunda Booth ve arkadaşları anne çocuk etkileşimini arttırmak için annelere öğreten ve modelleyen kapsamlı bir strateji geliştirmişlerdir. Yetişkinlerin ve anne adaylarının kişilerarası yetkinliklerini arttırmak için hemşire yardımıyla iki basamaklı bir strateji geliştirmişlerdir. Yapılan araştırma sonucunda sosyal beceri düzeyleri artan annelerin, anne çocuk iletişiminin kalitesinin arttığı ve çocukların gelişim dönemlerini anlamlı olarak etkilediği sonucu bulunmuştur.

Durlak ve ark.(2010), araştırmalarında gençlerin sadece akademik başarılarını arttırmak için yapılan çalışmaların tam olarak etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Gençlerin sosyal becerilerini ve kişisel yeteneklerini geliştirmesinin, akademik başarılarını arttırarak yetişkinler ve akranlarıyla anlamlı ilişkiler kurmalarına yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İletişim kurma, arkadaş edinme, kişilerin duygularını anlama, işbirliği yapabilme, kendi duygu ve düşüncelerini paylaşma, yardım etme, hoş görülme gibi becerileri içeren sosyal becerilerin, günlük yaşamda etkili bir şekilde kullanılması iletişimi kolaylaştırıcı etkisinden dolayı önemli bir yere sahiptir. Sosyal becerilerin etkili bir şekilde kullanılması ise sosyal uyumu oluşturur (Yaşar,2011).

Aynı zamanda başkalarıyla etkileşim kurma yeteneği olan sosyal beceriler, açıkça gözlemlenebilen ve problem çözme gibi gözlemlenemeyen zihinsel süreçleri içerir. Gözlemlenemeyen sosyal becerilerin varlığı bu becerilerin karmaşık yapısını da ortaya koyar. Sosyal beceriler, kişiler arası iletişimde olumlu tepkiler verilmesini sağlayan ve olumsuz tepkilerin verilmesini engelleyen, toplum tarafından uygun görülen davranış şekilleridir (Akçamete ve Avcıoğlu, 2005).

Sosyal beceri, toplum içinde başarılı bir etkileşim içinde bulunmaktır. Sosyal beceri kişinin amacına ulaşmak için kurduğu etkili iletişim biçimidir. Sosyal beceri yüz yüze iletişimi sağlayan becerilerdir (Karahana, Dicle ve Eplikoç, 2007).

Sosyal becerilerin kişiler arası davranışlar, kişinin kendisiyle ilgili davranışlar ve kişinin görevleriyle ilgili davranışlar olmak üzere üç boyutta incelendiği söylenebilir. Otoriteyi kabul etme, konuşma becerileri, işbirliği gibi davranışlar kişiler arası davranışlar boyutunda incelenirken; duygularını ifade etme, ahlaki davranış, kişinin davranışlarıyla ilgili olumlu tutum geliştirme gibi davranışlar kişinin kendisiyle ilgili davranışları boyutunda ele alınmaktadır. Uyarılara dikkat etme, bağımsız çalışma, sorumlulukları yerine getirme, yönergeleri izleme gibi davranışlar ise kişinin görevle ilişkili davranışları boyutunda yer almaktadır (Avcıoğlu, 2010).

Cartledge ve Milburn, sosyal becerilerin öğrenilmiş davranışlar olduğunu ifade etmiştir. İnceledikleri sosyal beceri tanımları arasındaki bazı ortak özellikleri şu şekilde tanımlamışlardır (Yüksel,1998):

- a) Diğerlerinin olumlu tepkilerine yol açan, olumsuz tepkilerini engelleyen, toplumsal olarak kabul edilen öğrenilmiş davranış biçimleri olduğu,
- b) Hedef odaklı ve çevreyi etkileyen davranışlar olduğu,
- c) Duruma ve içeriğe göre değişen davranışlar olduğu,
- d) Gözlemlenebilen ve gözlemlenemeyen bilişsel süreçleri ifade eden davranışlar olduğu.

Birçok araştırmaya konu olan sosyal ortama uyum sağlama yeteneği olarak adlandırılan sosyal beceri, çevreden olumlu tepkiler alması ve ilişkilerin devamlılık göstermesi nedeniyle pekişir ve öğrenilmiş bir davranış olma niteliği taşır. Sosyal beceri kavramı, kişiler arası iletişimde bilgiyi alma, çözümleme, analiz etme ve ortama

uygun tepki vermeyi sağlayan, duyuşsal ve bilişsel öğeleri içinde barındıran öğrenilmiş bir takım özel beceriler bütünü olarak adlandırılabilir (Kara,2007).

Dowrick, sosyal beceri kavramını diğerleri ve sosyal normlar açısından uygun davranma becerisi olarak tanımlarken; Gresham ve Eliot, sosyal olarak kabul edilen ve öğrenilmiş davranış şekli olarak tanımlar. Sosyal Beceri Envaterini geliştiren Riggio sosyal beceri kavramını, duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol olmak üzere 6 alt başlık altında ele almıştır (Akti ve Gürol,2012).

Riggio(1986), duyuşsal anlatımcılık kavramını iletişimde karşıdakini etkileme ve buna uygun davranışlar sergilemeye yönelik beceriler olarak tanımlanırken; duyuşsal duyarlılık kavramını ise kişiler arası iletişimde karşıdaki kişinin duygu, düşünce ve tepkilerini anlama becerisi olarak adlandırır. Sosyal anlatımcılık, kişiler arası iletişimde konuşmayı sürdürebilme olarak tanımlanırken; sosyal duyarlılık iletişim sırasında alınan sözel bilgiyi sosyal normlara uygun bir şekilde kullanma olarak tanımlanabilir. Duyuşsal kontrol, iletişim sırasında sözel olmayan ve gözlenemeyen ifadeleri düzenlerken, sosyal kontrol ise iletişim sırasındaki sözel iletişim ve kendini ifade etme becerileri olarak tanımlanır (Karahan,Dicle ve Eplikoç, 2007).

Akkök(1999), sosyal becerileri ilişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri, grupla bir işi yürütme becerileri, duygulara yönelik beceriler, saldırgan davranışlar ile başa çıkma becerileri, stres durumlarıyla başa çıkma becerileri, plan yapma ve sorun çözme becerileri olmak üzere 6 grupta toplamıştır:

- 1) İlişkiyi başlatma ve sürdürme becerileri: Dinleme, konuşmayı başlatma, sürdürme, soru sorma, başkalarını tanıtma, yönerge verme ve uyma, özür dileme, ikna etme vb.
- 2) Grupla bir işi yürütme becerileri: Grupta iş bölümüne uyma, sorumluluğu yerine getirme, diğerlerinin görüşlerini anlamaya çalışmak vb.
- 3) Duygulara yönelik beceriler: Kendi duygu ve düşüncelerini anlama, ifade etme, başkalarının duygu ve düşüncelerini anlama, iyi duyguları ifade etme, kendini ödüllendirme, korkuyla başa çıkma vb.

- 4) Saldırgan davranışlar ile başa çıkma becerileri: İzin isteme, paylaşma, başkalarına yardım etme, uzlaşma, öfkeyle başa çıkma, hakkını koruma, savunma, alay etmeyle başa çıkma, kavgadan kaçınma.
- 5) Stres durumlarıyla başa çıkma becerileri: Başarısız olunan bir durumla başa çıkma, grup baskısıyla başa çıkma, utançla başa çıkma, yalnızlıkla başa çıkma
- 6) Plan yapma ve sorun çözme becerileri: Ne yapacağına karar verme, problemin ne olduğuna karar verme, amaç oluşturma, bilgi toplama, karar verme, probleme yoğunlaşma.



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan hızlı ve sürekli değişimin ve gelişimin olduğu ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Zihinsel ve davranışsal değişiklikleri ve uyumu gerektiren bu dönem, ergende duygusal gerginliğe sebep olur. Duyguların şiddetlendiği bu dönemde duygusal gerginlik sonucu yeni alışkanlıklar oluşmaya başlar. Çocukluk dönemini duygusal ve sosyal etkileşim açısından başarılı geçiren bir ergen bu dönemi daha rahat atlatabilir (Yavuzer,2001).

Bireyin ergenlik dönemindeki değişim ve gelişimlere uyum sağlayabilmesi için “doyumu erteleyebilme, sabır, sorumluluk, motivasyon, duygularını düzenleyebilme” gibi duygusal zeka becerilerine sahip olması gerekir. Duygusal zeka becerileri gelişmeyen ergen bu dönemde yaşanan hızlı ve süregelen değişimlerin yarattığı ruhsal gerilimle başa çıkamaz ve uygun olmayan alışkanlıklar edinmeye başlar (Yeşilyaprak,2003). Ergenlik döneminde, gerek sosyal gerekse ruhsal değişikliklerin yoğun olarak yaşanması, kaygı düzeyleri ile ilişkili bir biçimde ortaya çıkabilmektedir. Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçişi olan ergenlik sürecinin psikolojik açıdan sağlıklı olarak atlatılabilmesi için duygusal zeka ve sosyal becerilere sahip olması önemlidir. Bu araştırma ergenlerde sosyal beceri ve duygusal zekanın önemini vurgulamaktadır.

Bu çalışmada; 15-18 yaş grubu ergen bireylerin anksiyete düzeyleriyle, duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişki incelenmektedir. Belirlenmiş olan ölçekler uygulanarak elde edilen veriler demografik değişkenler açısından değerlendirilmiştir. Bu araştırma kapsamında, ergen bireylerin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi ile duygusal zeka ve sosyal beceri düzeylerinin artması için yeni stratejiler geliştirmelerine yardımcı olunması hedeflenmektedir. Ergenlik dönemi, kişilik gelişimi açısından en önemli gelişim görevlerinin bulunduğu dönemlerden birisidir. Araştırmamızın amacı, anlaşılması önemli olan bu gelişim döneminde, lise öğrencilerinin duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleriyle anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunup bulunmadığının bilimsel bir gerçeklikle sunulabilmesidir.

Böylece, ergenlik dönemi lise öğrencileri ile yapılan psikoterapi çalışmaları için de bilimsel bir kaynak ve dayanak sunulmuş olacaktır.

Alan bazında ergenlerde anksiyete, sosyal beceriler ve duygusal zeka gibi benzer konularda pek çok araştırma bulunmasına rağmen; söz konusu duygusal zeka, sosyal beceriler ve kaygıyla ilgili üç değişkeni de içeren herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu üç değişken arasındaki ilişkinin daha önce üzerinde çalışılmamış olması nedeni ile de özgün, önemli ve araştırılması faydalı bir konu olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı ergenlerin anksiyete düzeyleriyle duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda, araştırmanın ana hipotezi ve alt hipotezleri aşağıda belirtilmiştir:

Araştırmanın ana hipotezi: “Ergenlerin anksiyete düzeyleriyle duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasında bir ilişki bulunmaktadır”.

Alt hipotezler ise;

H1: Ergenlerin duygusal zeka düzeyleriyle anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2: Ergenlerin sosyal beceri düzeyleriyle anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: Duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri yüksek olan ergenlerin anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri puan ortalamalarıyla, Beck Anksiyete Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H5: Ergenlerin Schutte Duygusal Zeka Ölçeği puan ortalamalarıyla Beck Anksiyete Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H6: Ergenlerin Schutte Duygusal Zeka Ölçeği alt boyutları puan ortalamalarıyla Beck Anksiyete Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H7: Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri alt boyutları puan ortalamalarıyla Beck Anksiyete Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H8: Ergenlerin duygusal zeka düzeyleriyle sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H9: Ergenlerin Beck Anksiyete Ölçeği puan ortalamaları demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf, yaş, kardeş sayısı, boş zaman etkinliklerinde bulunma, anne babanın hayatta olma, eğitim ve birliktelik durumu) göre anlamlı fark gösterir.

H10: Ergenlerin Schutte Duygusal Zeka Ölçeği puan ortalamaları, demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf, yaş, kardeş sayısı, boş zaman etkinliklerinde bulunma, anne babanın hayatta olma, eğitim ve birliktelik durumu) göre anlamlı fark gösterir.

H11: Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri puan ortalamaları demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf, yaş, kardeş sayısı, boş zaman etkinliklerinde bulunma, anne babanın hayatta olma, eğitim ve birliktelik durumu) göre anlamlı fark gösterir.

2.2. PROBLEM VE ALT PROBLEMLER

Bu çalışmanın amacı, ergenlerin anksiyete düzeyleriyle duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın amacı dahilinde belirlenen problem “Ergenlerin anksiyete düzeyleriyle sosyal beceri ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

Bu problem doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yer verilmiştir:

1. Ergenlerin anksiyete düzeyleri; cinsiyet, sınıf, yaş, kardeş sayısı, boş zaman etkinliklerinde bulunma, anne babanın hayatta olma, eğitim ve birliktelik durumlarına göre nasıl değişir?
2. Ergenlerin sosyal beceri düzeyleri; cinsiyet, sınıf, yaş, kardeş sayısı, boş zaman etkinliklerinde bulunma, anne babanın hayatta olma, eğitim ve birliktelik durumlarına göre nasıl değişir?

3. Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri cinsiyet, sınıf, yaş, kardeş sayısı, boş zaman etkinliklerinde bulunma, anne babanın hayatta olma, eğitim ve birliktelik durumlarına göre nasıl değişir?
4. Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
5. Ergenlerin sosyal beceri düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?
6. Ergenlerin duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

2.3. SAYILTILAR

Demografik Bilgi Formu, Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanterini cevaplandıran 9.,10.,11. ve 12. sınıf öğrencilerinin test ve envanter maddelerine içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

2.4. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma, 2019-2020 öğretim yılında Kocaeli Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasından rastlantısal olarak seçilen 15-18 yaş grubu 9., 10., 11., ve 12. sınıftaki 80 kişinin veri toplama araçlarına verdiği cevaplarla sınırlıdır.

2.5. ARAŞTIRMANIN DESENİ

Bu çalışmada anksiyete düzeyi, duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyi arasındaki ilişkiyi anlamayı amaçlar. Örneklem bir müdahalede bulunmadan ilişkileri olduğu gibi analiz etmeyi amaçladığından, korelasyonel bir araştırma modeli izlemektedir.

Elde edilen sonuçları değerlendirmek üzere SPSS programı kullanılarak örneklem yapısını oluşturan verilere ilişkin betimleyici istatistikler, ölçeklere ilişkin güvenilirlik ve faktör analizleri, değişkenlerin birbirleriyle etkileşimlerinin belirlenmesini sağlayan korelasyon, ve son olarak da demografik verilerin diğer değişkenlerle farklılıklarını inceleyeme yönelik bağımsız grup t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

2.6. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini Kocaeli Anadolu Lisesi Öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise; bu okulda 9. 10. 11. ve 12. sınıfta öğrenim gören 15-18 yaş grubu 80 öğrenci oluşturmaktadır.

2.7. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verileri bizzat araştırmacı tarafından veri toplama araçları kullanılarak edinilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları: Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Sosyal Beceri Envanteri, Demografik Bilgi Formu ve Beck Anksiyete Envanteri (BAE)'dir.

Ergenlerin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi için;

1) Beck Anksiyete Ölçeği: Beck tarafından geliştirilmiş, Ulusoy(1993) ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 17-80 yaş grubunda anksiyete sorunsalını taramak amacıyla geliştirilmiş olan ölçek toplam 21 sorudan oluşmaktadır ve dörtlü Likert tipi puanlama ile cevaplanır.

2) Schutte Duygusal Zeka Ölçeği: Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim tarafından(1998) 33 madde olarak geliştirilmiş, daha sonra Austin, Saklofese, Huang ve McKenney(2004) tarafından 41 madde olarak düzenlenmiş olan ölçek Tatar, Tok ve Saltukoğlu(2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 41 madde ve üç faktörden oluşan test beşli Likert tipi değerlendirmeyi esas almaktadır.

3) Sosyal Beceri Envanteri: Riggio(1986) tarafından geliştirilmiş, Yüksel(1994) tarafından Türkçeye uyarlanmış bu envanter toplam 90 maddeden oluşmaktadır. Bireyin güçlü olduğunu düşündüğü ya da problem yaşadığını varsaydığı beverilerini saptamak amacıyla geliştirilmiş olan ölçek beşli Likert tipi değerlendirmeyi esas almaktadır.

Demografik bilgilerin belirlenmesi için;

4) Demografik Bilgi Formu: Ergen bireyler hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak için araştırmacı tarafından oluşturulmuş, eğitim aldıkları okul ve sınıf, yaş, cinsiyet, anne babanın birliktelik ve hayatta olma durumu gibi çeşitli sosyo-demografik özellikleri içeren bir anket formudur.

Verilerin Analizi: Araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu ve ölçek sorulara verilen cevaplar, SPSS 22 programında puanlanarak bilgisayara girilmiştir. Sosyo demografik değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları tabloladıtırılmıştır. Ölçek sorularının ortalama, standart sapma bilgilerini içeren tanımlayıcı istatistikleri yorumlanmıştır. Ölçek soruları ile sosyo-demografik soruların karşılaştırılması Bağımsız Grup T-Testi ve Tek Yönlü Anova analizi kullanılmıştır. Tek Yönlü Anova analiz sonucunda anlamlı farklılığın nereden kaynaklandığını tespit etmek için LSD Post Hoc çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Ölçeklerin alt boyutları ve diğer bağımsız değişkenlerin arasındaki farklılıkları incelemek için nonparametrik Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Ölçek soruları arasında ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

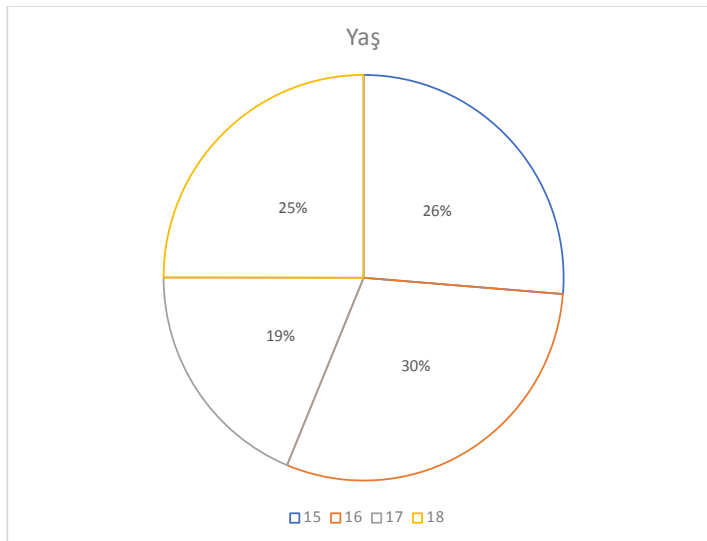
Bu bölümde yapılan istatistiksel analizler, tablolar ve grafikler halinde sunulmuştur. Gerçekleştirilen analizlerde ölçeklerin alt boyutlarına ve demografik değişkenlere ait açıklayıcı ve betimleyici istatistiklere yer verilmiştir.

3.1. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN AÇIKLAYICI İSTATİSTİKLERİ

Tablo 1: Yaş, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Dağılımı.

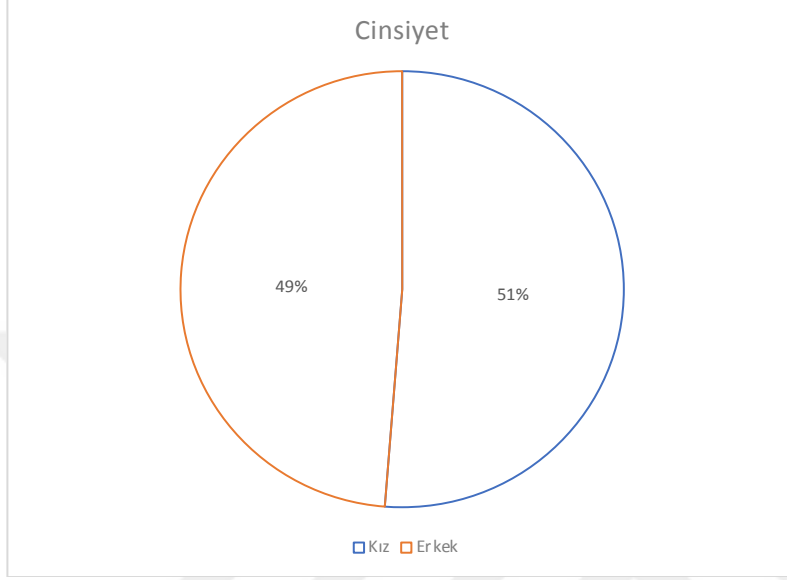
Değişkenler		n	%
Yaş	15	21	26,3
	16	24	30,0
	17	15	18,8
	18	20	25,0
Cinsiyet	Kız	41	51,3
	Erkek	39	48,8
Sınıf	9. Sınıf	20	25,0
	10. Sınıf	20	25,0
	11. Sınıf	20	25,0
	12. Sınıf	20	25,0
Toplam		80	100,0

Grafik 1. Yaş Dağılımları



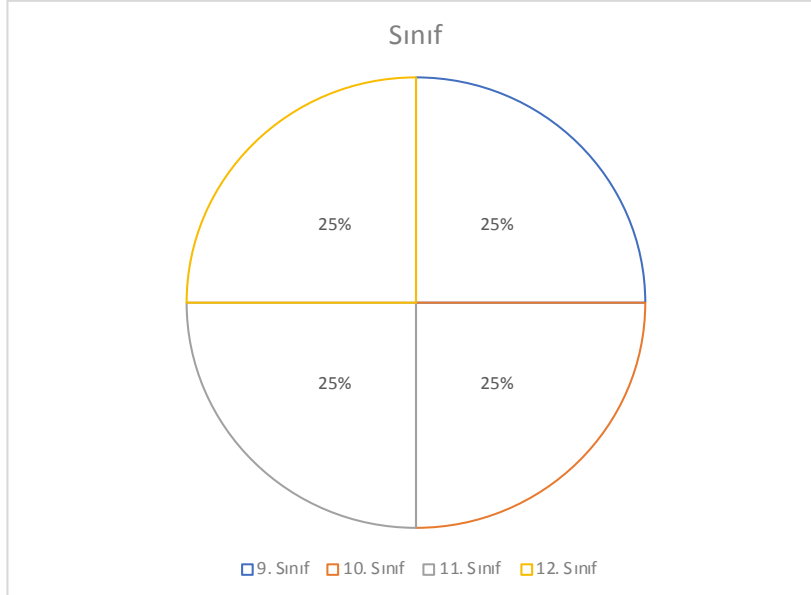
Çalışmaya, 15 yaşında olan 21 (% 26,3) kişi, 16 yaşında olan 24 (%30,0) kişi, 17 yaşında olan 15 (%18,8) kişi, 18 yaşında olan 20 (%25) kişi olmak üzere toplam 80 kişi katılmıştır.

Grafik 2. Cinsiyet Dağılımları



Katılan kişilerin 41'i (%51,3) kız, 39'u erkek (%48,8) öğrencilerden oluşmaktadır.

Grafik 3. Sınıf Dağılımları

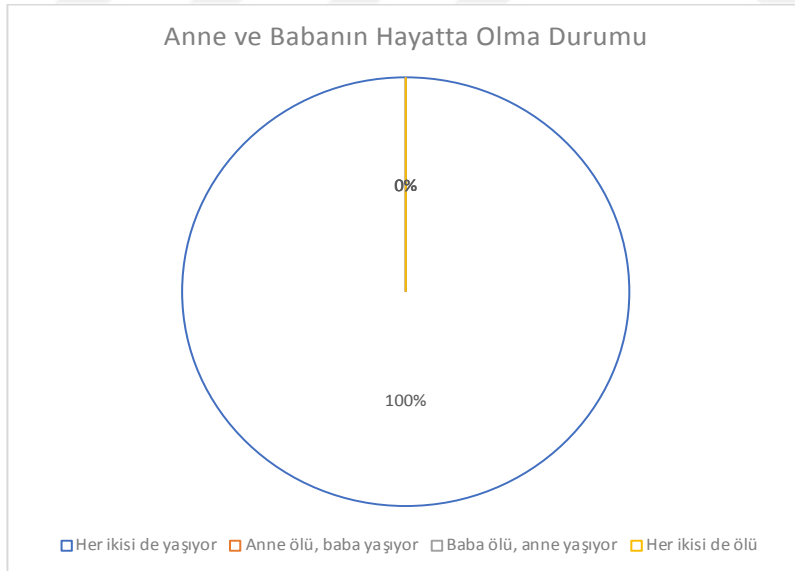


Öğrencilerin 20'si (%25) 9. sınıf, 20'si (%25) 10. sınıf, 20'si (%25) 11. sınıf, 20'si (%25) 12. sınıfa devam etmektedir.

Tablo 2. Anne ve Babanın Hayatta Olma Durumu, Anne ve Babanın Birlikte Olma Durumu, Annenin Eğitim Durumu, Babanın Eğitim Durumu Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Dağılımı.

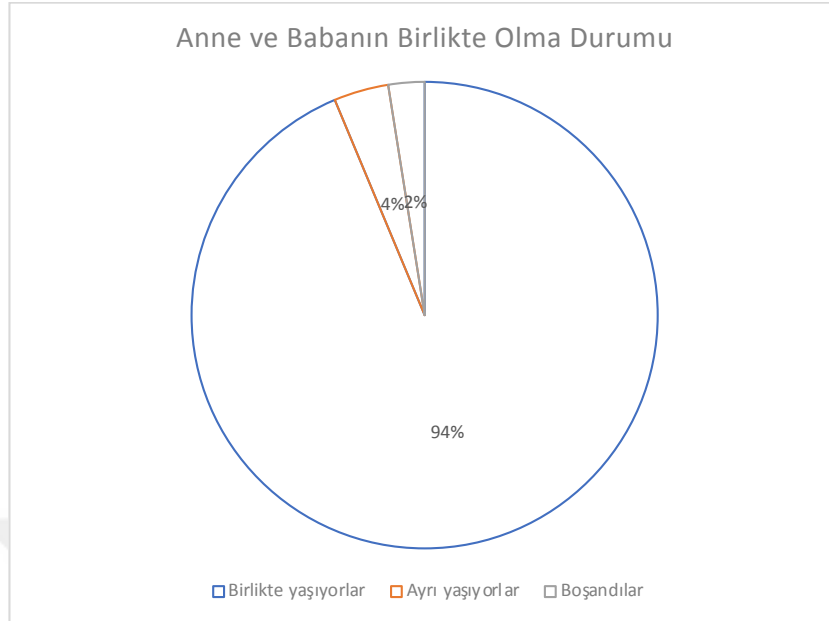
Değişkenler		n	%
Anne ve Babanın Hayatta Olma Durumu	Her ikisi de yaşıyor	80	100,0
	Anne ölü, baba yaşıyor	0	0
	Baba ölü, anne yaşıyor	0	0
	Her ikisi de ölü	0	0
Anne ve Babanın Birlikte Olma Durumu	Birlikte yaşıyorlar	75	93,8
	Ayrı yaşıyorlar	3	3,8
	Boşandılar	2	2,5
Annenin Eğitim Durumu	İlkokul	13	16,3
	Ortaokul	8	10,0
	Lise	30	37,5
	Üniversite	25	31,3
	Lisansüstü	4	5,0
Babanın Eğitim Durumu	İlkokul	5	6,3
	Ortaokul	9	11,3
	Lise	23	28,8
	Üniversite	37	46,3
	Lisansüstü	6	7,5
Toplam		80	100,0

Grafik 4. Anne-Babanın Hayatta Olma Durumu



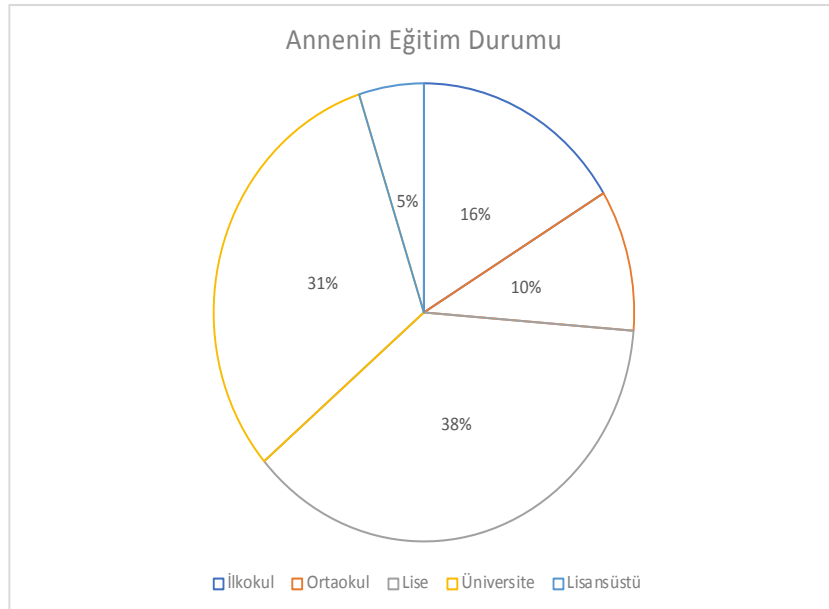
Çalışmaya katılan tüm öğrenciler grubu için, 80 öğrencinin de anne ve babası hayattadır.

Grafik 5. Anne-Babanın Birlikte Olma Durumu



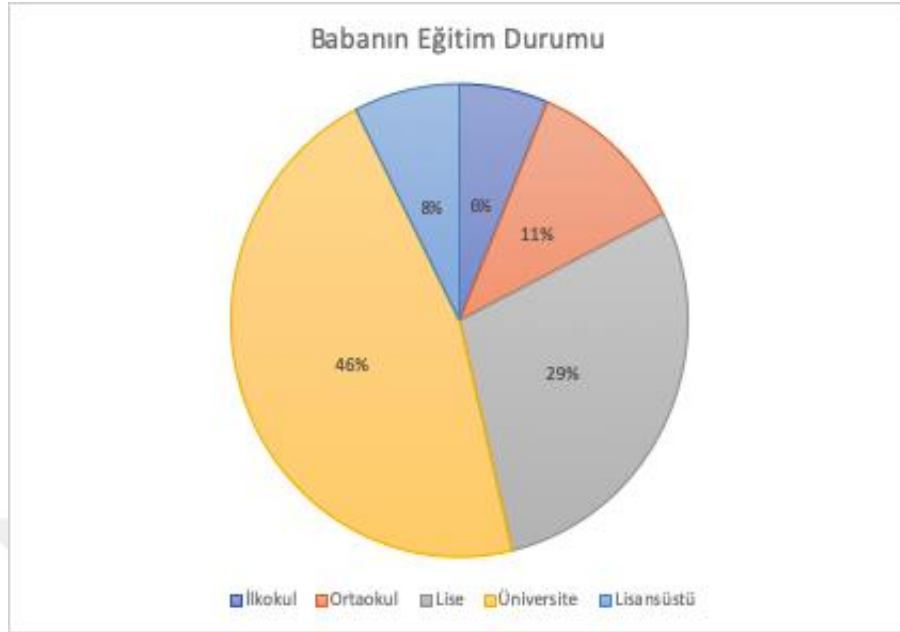
Öğrencilerden 75 (%93,8) kişinin anne ve babası birlikte yaşarken, 3 (%3,8) kişinin anne ve babası ayrı yaşamakta, 2 (%2,5) kişinin ise anne ve babası boşanmıştır.

Grafik 6. Annenin Eğitim Durumu



Öğrencilerin annelerinin 13'ü (%16,3) ilkokul, 8'i (%10,0) ortaokul, 30'u (%37,5) lise, 25'i (%31,3) üniversite, 4'ü (%5,0) lisansüstü mezunudur.

Grafik 7. Babanın Eğitim Durumu

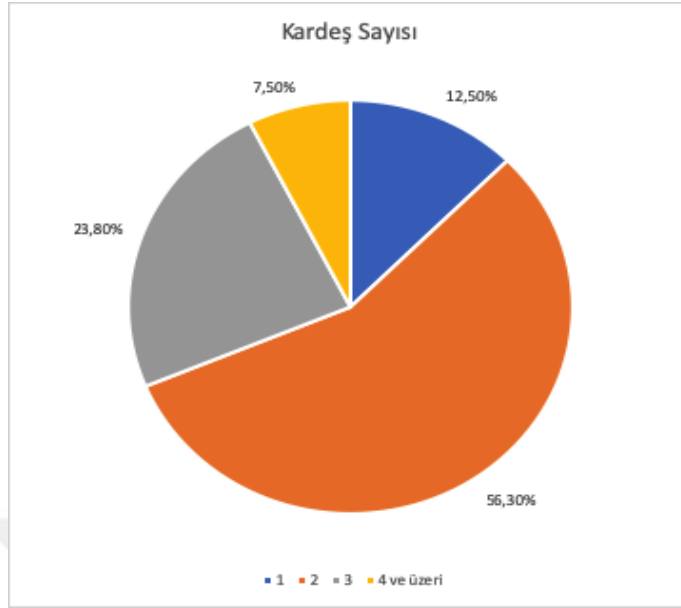


Öğrencilerin babalarının 5'i (%6,3) ilkokul, 9'u (%11,3) ortaokul, 23'ü (%28,8) lise, 37'si (%46,3) üniversite, 6'sı (%7,5) lisansüstü mezunudur.

Tablo 3. Kardeş Sayısı, Boş Zaman Etkinliği, Kendine Ait Odaya Sahip Olma ve Düzenli Kitap Okuma Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Dağılımı.

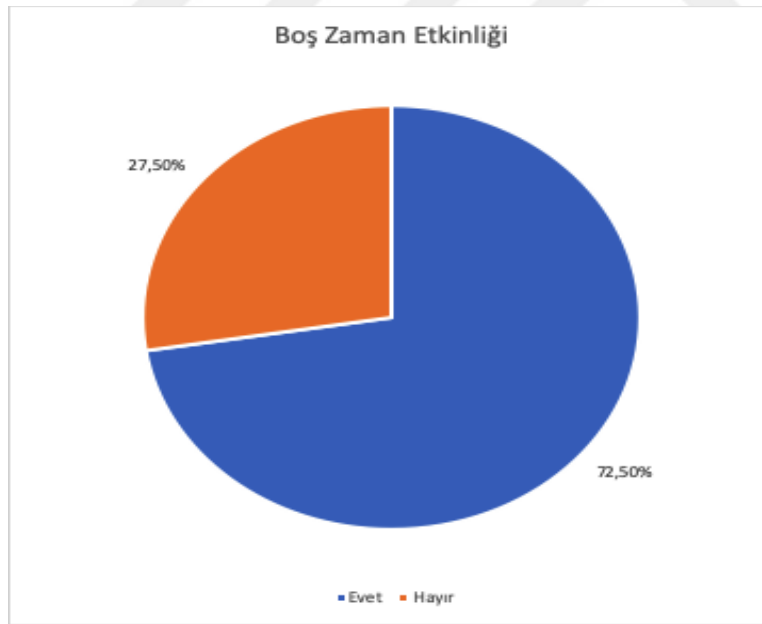
Değişkenler		n	%
Kardeş Sayısı	1	10	12,5
	2	45	56,3
	3	19	23,8
	4 ve üzeri	6	7,5
Boş Zaman Etkinliği	Evet	58	72,5
	Hayır	22	27,5
Kendine Ait Odaya Sahip Olma	Evet	72	90,0
	Hayır	8	10,0
Düzenli Kitap Okuma	Evet	38	47,5
	Hayır	42	52,5
Toplam		80	100,0

Grafik 8. Kardeş Sayısı



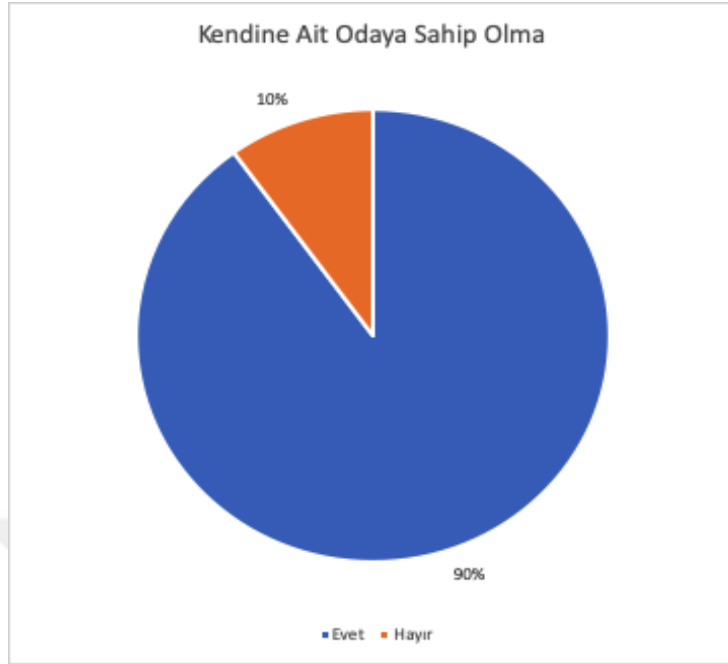
Çalışmaya katılan 80 öğrencinin 10'u (%12,5) 1 kardeşe, 45'i (%56,3) 2 kardeşe, 19'u (%23,8) 3 kardeşe, 6'sı (%7,5) 4 ve üzeri kardeşe sahiptir.

Grafik 9. Boş Zaman Etkinliği



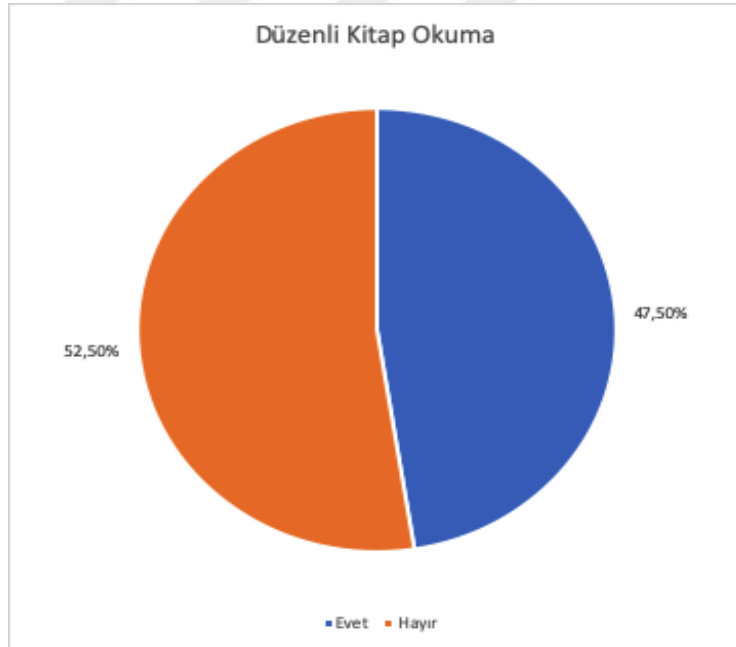
Öğrencilerin 58'i (%72,5) boş zaman etkinliğinde bulunurken, 22'si (%27,5) boş zaman etkinliğinde bulunmamaktadır.

Grafik 10. Kendine Ait Oda



Ayrıca katılımcıların 72'si (%90,0) kendine ait bir odaya sahip iken, 8'i (%10,0) kendine ait odaya sahip değildir.

Grafik 11. Düzenli Kitap Okuma

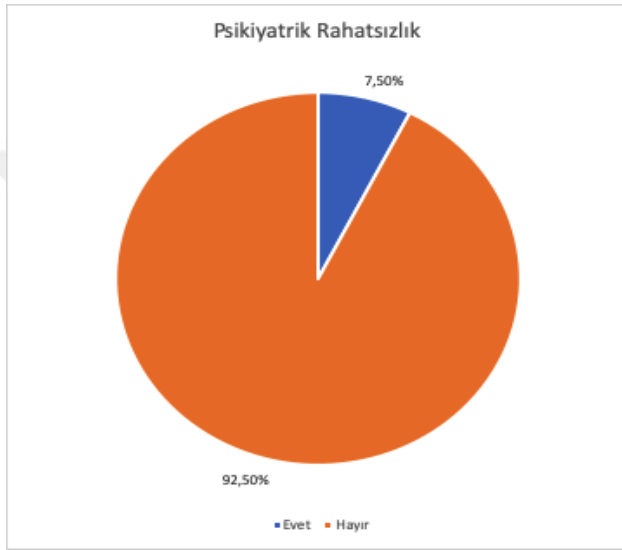


38 öğrenci (%47,5) düzenli kitap okurken, 42 öğrenci (%52,5) düzenli kitap okumamaktadır.

Tablo 4. Psikiyatrik Rahatsızlık ve Bedensel Rahatsızlık Değişkenlerinin Sayı ve Yüzde Dağılımı.

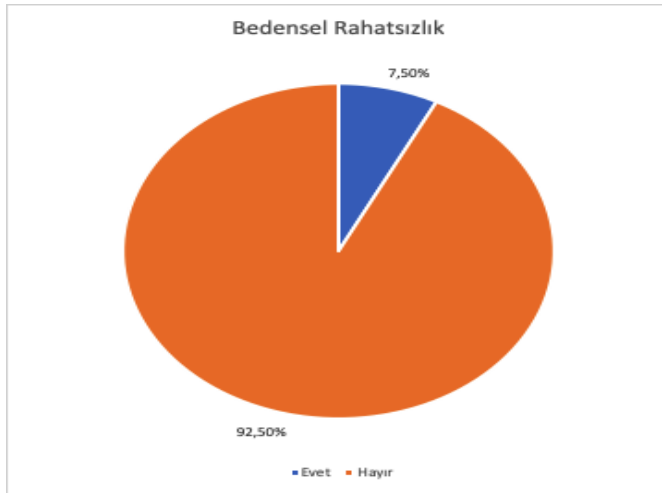
Değişkenler		n	%
Psikiyatrik Rahatsızlık	Evet	6	7,5
	Hayır	74	92,5
Bedensel Rahatsızlık	Evet	6	7,5
	Hayır	74	92,5
Toplam		80	100,0

Grafik 12. Psikiyatrik Rahatsızlık



Çalışmaya katılan katılımcıların 6'sı (%7,5) psikiyatrik rahatsızlığa sahip iken 74'ü (%92,5) herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığa sahip değildir.

Grafik 13. Bedensel Rahatsızlık



Çalışmaya katılan katılımcıların 6'sı (%7,5) bedensel rahatsızlığa sahip iken 74'ü (%92,5) herhangi bir bedensel rahatsızlığa sahip değildir.

3.2. KULLANILAN ÖLÇEKLERİN ALT BOYUTLARINA AİT BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER

Tablo 5. Tüm Grup İçin Kullanılan Ölçeklerin Genel Toplam Puanları-Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistiksel Tablosu.

Toplam puanlar	n	En Küçük Değeri	En Büyük Değeri	$\bar{x}$	Standart Sapma
Beck Anksiyete Ölçeği	80	2	54	17,71	11,96
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Değerlendirilmesi Alt Boyutu	80	16	50	35,68	5,85
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Kullanılması Alt Boyutu	80	13	29	22,15	3,13
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Alt Boyutu	80	31	55	44,37	5,96
Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Anlatımcılık Alt Boyutu	80	27	62	46,72	7,32
Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Duyarlık Alt Boyutu	80	25	69	47,65	9,59
Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Kontrol Alt Boyutu	80	28	70	44,31	7,54
Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Anlatımcılık Alt Boyutu	80	22	72	42,94	10,35
Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Duyarlık Alt Boyutu	80	28	69	47,71	9,11
Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Kontrol Alt Boyutu	80	26	68	50,22	9,99

Kullanılan ölçeklerin genel toplam puanları ve alt boyutları puanları betimleyici sonuçları incelendiğinde Beck Anksiyete Ölçeği toplam puanı 2-54 puan arasında ($\bar{x}=17,71\pm11,96$ puan), Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Değerlendirilmesi alt boyutu toplam puanı 16-50 puan arasında ($\bar{x}=35,68\pm5,85$ puan), Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Kullanılması alt boyutu toplam puanı 13-29 puan arasında ($\bar{x}=22,15\pm3,13$ puan) ve Schutte Duygusal Zeka Ölçeği İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi alt boyutu toplam puanı 31-55 puan arasında ($\bar{x}=44,37\pm5,96$ puan) bulunmuştur.

Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Anlatımcılık alt boyutu toplam puanı 27-62 puan arasında ($\bar{x}=46,72\pm7,32$ puan), Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Duyarlık alt boyutu toplam puanı 25-69 puan arasında ($\bar{x}=47,65\pm9,59$ puan), Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Kontrol alt boyutu toplam puanı 28-70 puan arasında

($\bar{x}$ =44,31±7,54 puan), Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Anlatımcılık alt boyutu toplam puanı 22-72 puan arasında ($\bar{x}$ =42,94±10,35 puan), Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Duyarlık toplam puanı 28-69 puan arasında ($\bar{x}$ =47,71±9,11 puan) ve Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Kontrol toplam puanı 26-68 puan arasında ($\bar{x}$ =50,22±9,99 puan) olduğu bulunmuştur.

Tablo 6. Tüm Grup İçin Ölçek ve Alt Boyutlar Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.

Toplam puanlar n=240	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Beck Anksiyete Ölçeği									
2.Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Değerlendirilmesi Alt Boyutu	-0,216								
3.Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Kullanılması Alt Boyutu	-0,110	0,359***							
4.Schutte Duygusal Zeka Ölçeği İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Alt Boyutu	-0,305***	0,375***	0,410**						
5.Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Anlatımcılık Alt Boyutu	-0,053	0,272***	0,145	0,277*					
6.Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Duyarlık Alt Boyutu	0,238*	0,378**	0,223*	0,288**	0,172				
7.Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Kontrol Alt Boyutu	-0,077	0,210	0,088	0,133	-0,297*	0,265*			
8.Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Anlatımcılık Alt Boyutu	-0,314*	0,487**	0,267*	0,481*	0,448**	0,412**	0,115		
9.Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Duyarlık Alt Boyutu	0,453**	-0,125	0,219	-0,126	-0,105	0,416**	-0,067	-0,115	
10.Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Kontrol Alt Boyutu	-0,367**	0,484**	0,160	0,496**	0,583**	0,154	0,037	0,693**	-0,458**

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Tüm grup için ölçek ve altboyutları arası ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Yapılan analizde, Beck Anksiyete Ölçeği ile Schutte Duygusal Zeka Ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu arasında (r =-0,305; p <0,001),

Sosyal Beceri Envanteri sosyal anlatımcılık alt boyutu arasında ($r=-0,314$; $p<0,05$) ve sosyal kontrol alt boyutu arasında ($r=-0,367$; $p<0,01$) negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, Beck Anksiyete Ölçeği puanı arttıkça Schutte Duygusal Zeka Ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu, Sosyal Beceri Envanteri sosyal anlatımcılık alt boyutu ve sosyal kontrol alt boyutu puanı azalacak veya Beck Anksiyete Ölçeği puanı azaldıkça Schutte Duygusal Zeka Ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu, Sosyal Beceri Envanteri sosyal anlatımcılık alt boyutu ve sosyal kontrol alt boyutu puanı artacaktır. Diğer yandan Beck Anksiyete Ölçeği ile Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal duyarlılık alt boyutu arasında ($r=0,238$; $p<0,05$) ve sosyal duyarlılık alt boyutu arasında ($r=0,453$; $p<0,01$) pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, Beck Anksiyete Ölçeği puanı arttıkça Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal duyarlılık alt boyutu ve sosyal duyarlılık alt boyutu puanı artacak Beck Anksiyete Ölçeği puanı azaldıkça Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal duyarlılık alt boyutu ve sosyal duyarlılık alt boyutu puanı da azalacaktır.

Schutte Duygusal Zeka Ölçeği duyguların değerlendirilmesi alt boyutu ile Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal anlatımcılık alt boyutu arasında ($r=0,272$; $p<0,001$), duyuşsal duyarlılık alt boyutu arasında ($r=0,378$; $p<0,001$), sosyal anlatımcılık alt boyutu arasında ($r=0,487$; $p<0,01$) ve sosyal kontrol alt boyutu arasında ($r=0,484$; $p<0,01$) pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği duyguların değerlendirilmesi alt boyutu puanı arttıkça Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal anlatımcılık alt boyutu, duyuşsal duyarlılık alt boyutu, sosyal anlatımcılık alt boyutu ve sosyal kontrol alt boyutu puanı da artacak veya Schutte Duygusal Zeka Ölçeği duyguların değerlendirilmesi alt boyutu puanı azaldıkça Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal anlatımcılık alt boyutu, duyuşsal duyarlılık alt boyutu, sosyal anlatımcılık alt boyutu ve sosyal kontrol alt boyutu puanı da azalacaktır.

Schutte Duygusal Zeka Ölçeği duyguların kullanılması alt boyutu ile Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal duyarlılık alt boyutu arasında ($r=0,223$; $p<0,05$) ve sosyal anlatımcılık alt boyutu arasında ($r=0,267$; $p<0,05$) pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği duyguların kullanılması alt boyutu puanı arttıkça Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal

duyarlık alt boyutu ve sosyal anlatımcılık alt boyutu puanı da artacak veya Schutte Duygusal Zeka Ölçeği duyguların kullanılması alt boyutu puanı azaldıkça Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal duyarlık alt boyutu ve sosyal kontrol alt boyutu puanı da azalacaktır.

Schutte Duygusal Zeka Ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu ile Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal anlatımcılık alt boyutu arasında ($r=0,277$; $p<0,05$), duyuşsal duyarlık alt boyutu arasında ($r=0,288$; $p<0,01$), sosyal anlatımcılık alt boyutu arasında ($r=0,481$; $p<0,05$) ve sosyal kontrol alt boyutu arasında ($r=0,496$; $p<0,01$) pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu puanı arttıkça Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal anlatımcılık alt boyutu, duyuşsal duyarlık alt boyutu, sosyal anlatımcılık alt boyutu ve sosyal kontrol alt boyutu puanı da artacak veya Schutte Duygusal Zeka Ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu puanı azaldıkça Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal anlatımcılık alt boyutu, duyuşsal duyarlık alt boyutu, sosyal anlatımcılık alt boyutu ve sosyal kontrol alt boyutu puanı da azalacaktır.

Tablo 7. Ergenlerin Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Değerlendirilmesi Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.

Anksiyete Düzeyleri	n	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Minimal Düzey	11	35,90	4,45	2,728	0,05
Düşük Düzey	37	37,05	5,24		
Orta Düzey	11	36,54	7,67		
Şiddetli Düzey	21	32,71	5,78		
Toplam	80	35,68	5,85		

Ergenlerin anksiyete düzeylerine göre Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Değerlendirilmesi alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $F(3,76)=2,728$; $p\leq 0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre şiddetli anksiyete düzeyine sahip grup ile düşük anksiyete düzeyine sahip grup arasında farklılık görülmektedir. Düşük düzeyde anksiyete düzeyine sahip ergenlerde Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Değerlendirilmesi alt boyutu toplam puan ortalaması, şiddetli anksiyete düzeyine sahip ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 8. Ergenlerin Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Kullanımı Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.

Anksiyete Düzeyleri	n	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Minimal Düzey	11	22,00	3,92	0,777	0,051
Düşük Düzey	37	22,70	2,74		
Orta Düzey	11	21,72	3,28		
Şiddetli Düzey	21	21,47	3,29		
Toplam	80	22,15	3,13		

Ergenlerin anksiyete düzeylerine göre Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Kullanımı alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur; $F(3,76)=0,777$; $p>0,05$.

Tablo 9. Ergenlerin Schutte Duygusal Zeka Ölçeği İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırma Sonuçları.

Anksiyete Düzeyleri	n	Ortalama	Serbestlik Derecesi	X ²	p
Minimal Düzey	11	44,86	3	4,623	0,202
Düşük Düzey	37	43,45			
Orta Düzey	11	44,00			
Şiddetli Düzey	21	31,19			
Toplam	80				

Ergenlerin Schutte Duygusal Zeka Ölçeği İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi alt boyutu toplam puan ortalamalarının anksiyete düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, Duygusal Zeka Ölçeği İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında anksiyete düzeylerine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık yoktur; $X^2=4,623$; $p>0,05$.

Tablo 10. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Anlatımcılık Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.

Anksiyete Düzeyleri	n	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Minimal Düzey	11	45,09	5,20	0,212	0,88
Düşük Düzey	37	46,91	5,90		
Orta Düzey	11	47,27	8,88		
Şiddetli Düzey	21	47,00	9,79		
Toplam	80	46,72	7,32		

Ergenlerin anksiyete düzeylerine göre Duyuşsal Zeka Ölçeği Duyuşsal Anlatımcılık alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur; $F(3,71)=0,212$; $p>0,05$.

Tablo 11. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Duyarlık Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.

Anksiyete Düzeyleri	n	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Minimal Düzey	11	44,36	7,20	2,731	0,50
Düşük Düzey	37	45,86	9,23		
Orta Düzey	11	53,72	10,46		
Şiddetli Düzey	21	49,45	9,72		
Toplam	80	47,65	9,59		

Ergenlerin anksiyete düzeylerine göre Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Duyarlık alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur; $F(3,75)=2,731$; $p\geq 0,05$.

Tablo 12. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Kontrol Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.

Anksiyete Düzeyleri	n	Ortalama	Standart Sapma	F	P
Minimal Düzey	11	44,00	7,54	2,777	0,842
Düşük Düzey	37	44,81	6,59		
Orta Düzey	11	45,30	11,90		
Şiddetli Düzey	21	43,14	7,01		
Toplam	80	44,31	7,54		

Ergenlerin anksiyete düzeylerine göre Sosyal Beceri Envanteri Duyuşsal Kontrol alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur; $F(3,75)=2,777$; $p>0,05$.

Tablo 13. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Anlatımcılık Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.

Anksiyete Düzeyleri	n	Ortalama	Standart Sapma	F	P
Minimal Düzey	11	49,80	10,84	4,199	0,008
Düşük Düzey	37	42,94	9,79		
Orta Düzey	11	46,72	10,35		
Şiddetli Düzey	21	37,71	8,86		
Toplam	80	42,94	10,35		

Ergenlerin anksiyete düzeylerine göre Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Anlatımcılık alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $F(3,75)=4,199$; $p<0,01$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre şiddetli anksiyete düzeyine sahip grup ile minimal anksiyete düzeyine sahip grup arasında farklılık görülmektedir. Minimal düzeyde anksiyete düzeyine sahip ergenlerde Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Anlatımcılık alt boyutu toplam puan ortalaması, şiddetli anksiyete düzeyine sahip ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 14. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Duyarlık Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları.

Anksiyete Düzeyleri	n	Ortalama	Standart Sapma	F	P
Minimal Düzey	11	49,80	10,84	4,199	0,008
Düşük Düzey	37	42,94	9,79		
Orta Düzey	11	46,72	10,35		
Şiddetli Düzey	21	37,71	8,86		
Toplam	80	42,94	10,35		

Ergenlerin anksiyete düzeylerine göre Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Anlatımcılık alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $F(3,75)=4,199$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre şiddetli anksiyete

düzeyine sahip grup ile minimal anksiyete düzeyine sahip grup arasında farklılık görülmektedir. Minimal düzeyde anksiyete düzeyine sahip ergenlerde Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Anlatımcılık alt boyutu toplam puan ortalaması, şiddetli anksiyete düzeyine sahip ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 15. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Duyarlık Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırma Sonuçları.

Anksiyete Düzeyleri	n	Ortalama	Serbestlik Derecesi	X ²	p
Minimal Düzey	11	33,65	3	11,330	0,010
Düşük Düzey	37	32,69			
Orta Düzey	11	42,95			
Şiddetli Düzey	21	52,64			
Toplam	80				

Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Duyarlık alt boyutu toplam puan ortalamalarının anksiyete düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Duyarlık alt boyutu toplam puan ortalamaları anksiyete düzeylerine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir; $X^2=11,330$; $p<0,05$. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını öğrenmek için yapılan Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testleri sonucuna göre farkın şiddetli anksiyete düzeyi ile minimal düzeyde anksiyete düzeyi ve şiddetli anksiyete düzeyi ile düşük anksiyete düzeyi arasında olduğu görülmüştür. Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Duyarlık alt boyutu toplam puan ortalamasında en yüksek sıra ortalamasına sahip olan grubun şiddetli anksiyete düzeyine sahip ergenler olduğu görülmüştür.

Tablo 16. Ergenlerin Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Kontrol Alt Boyutu Toplam Puan Ortalamalarının Anksiyete Düzeyleri Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları

Anksiyete Düzeyleri	n	Ortalama	Standart Sapma	F	p
Minimal Düzey	11	50,90	5,90	3,971	0,01
Düşük Düzey	37	52,02	8,64		
Orta Düzey	11	54,54	11,21		
Şiddetli Düzey	21	44,15	11,31		
Toplam	80	50,22	9,99		

Ergenlerin anksiyete düzeylerine göre Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Kontrol alt boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $F(3,75)=3,971$; $p<0,05$. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre şiddetli anksiyete düzeyine sahip grup ile düşük anksiyete düzeyine sahip grup ve şiddetli anksiyete düzeyine sahip grup ile orta anksiyete düzeyine sahip grup arasında farklılık görülmektedir. Şiddetli düzeyde anksiyete düzeyine sahip ergenlerde Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Kontrol alt boyutu toplam puan ortalaması en düşük bulunmuştur.

3.3. ÖLÇEKLER VE ALT BOYUTLARI İLE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİYE AİT BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLER

Tablo 17. Yaş Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

	Ölçek/Alt Boyut	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
	Beck Anksiyete Ölçeği	15 yaş	21	2,62	1,12	2,509	3 76	0,065
		16 yaş	24	2,75	1,11			
		17 yaş	15	2,73	0,80			
		18 yaş	20	2,00	0,86			
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	Duyguların Değerlendirilmesi	15 yaş	21	35,19	5,00	0,140	3 76	0,936
		16 yaş	24	36,25	7,34			
		17 yaş	15	35,33	6,59			
		18 yaş	20	35,80	4,27			
	Duyguların Kullanılması	15 yaş	21	22,24	3,55	0,425	3 76	0,736
		16 yaş	24	22,67	2,97			
		17 yaş	15	21,87	2,95			
		18 yaş	20	21,65	3,12			
	İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	15 yaş	21	43,86	6,99	0,180	3 76	0,910
		16 yaş	24	45,08	5,25			
		17 yaş	15	44,40	5,68			
		18 yaş	20	44,05	6,19			
Sosyal Beceri Envanteri	Duyuşsal Anlatımcılık	15 yaş	21	45,20	7,63	0,641	3 71	0,591
		16 yaş	24	48,17	7,70			
		17 yaş	15	46,00	7,45			
		18 yaş	20	47,11	6,59			
	Duyuşsal Duyarlık	15 yaş	21	46,52	9,81	0,468	3 75	0,706
		16 yaş	24	46,67	9,73			
		17 yaş	15	49,80	6,82			
		18 yaş	20	48,47	11,31			
	Duyuşsal Kontrol	15 yaş	21	44,25	8,33	0,541	3 75	0,655
		16 yaş	24	43,38	5,86			
		17 yaş	15	43,53	8,76			
		18 yaş	20	46,10	7,83			
	Sosyal Anlatımcılık	15 yaş	21	41,05	8,18	0,324	3 75	0,808
		16 yaş	24	43,38	11,37			
		17 yaş	15	43,67	7,52			
		18 yaş	20	43,95	13,23			
	Sosyal Duyarlık	15 yaş	21	49,70	9,22	1,056	3 74	0,373
		16 yaş	24	48,04	9,44			
		17 yaş	15	48,40	9,97			
		18 yaş	20	44,68	7,75			
	Sosyal Kontrol	15 yaş	21	49,00	8,49	0,196	3 75	0,899
		16 yaş	24	50,04	10,58			
		17 yaş	15	50,60	10,24			
		18 yaş	20	51,40	11,06			

Yaş değişkeni için katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, katılımcıların yaş kategorilerine Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri alt boyut toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 18. Cinsiyet Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut		Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
	Beck Anksiyete Ölçeği	Kız	41	2,85	0,99	3,076	78	0,003**
		Erkek	39	2,18	0,97			
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	Duyguların Değerlendirilmesi	Kız	41	35,10	6,87	-0,823	78	0,359
		Erkek	39	36,31	4,57			
	Duyguların Kullanılması	Kız	41	22,05	2,92	-0,295	78	0,769
		Erkek	39	22,26	3,37			
	İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	Kız	41	44,07	6,35	-0,462	78	0,646
		Erkek	39	44,69	5,60			
Sosyal Beceri Envanteri	Duyuşsal Anlatımcılık	Kız	41	47,03	8,25	0,347	73	0,729
		Erkek	39	46,44	6,46			
	Duyuşsal Duyarlık	Kız	41	49,95	10,40	2,263	77	0,026*
		Erkek	39	45,18	8,08			
	Duyuşsal Kontrol	Kız	41	43,25	7,84	-1,277	77	0,205
		Erkek	39	45,41	7,17			
	Sosyal Anlatımcılık	Kız	41	43,07	11,49	0,110	77	0,913
		Erkek	39	42,82	9,12			
	Sosyal Duyarlık	Kız	41	49,63	10,35	1,928	76	0,058
		Erkek	39	45,71	7,22			
	Sosyal Kontrol	Kız	41	49,95	12,66	-0,249	77	0,804
		Erkek	39	50,51	6,37			

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Cinsiyet değişkeni için katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, kız ve erkek

katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği ($t_{(78)}=3,076$; $p<0,01$) ve Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal duyarlılık alt boyut ($t_{(77)}=2,263$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kız katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal duyarlılık alt boyut toplam puan ortalaması erkeklerden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.



Tablo 19. Sınıf Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

	Ölçek/Alt Boyut	Sınıf	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	Beck Anksiyete Ölçeği	9. sınıf	20	2,55	1,10	2,761	3 76	0,048*
		10. sınıf	20	2,70	1,13			
		11. sınıf	20	2,85	0,88			
		12. sınıf	20	2,00	0,86			
	Duyguların Değerlendirilmesi	9. sınıf	20	35,25	5,08	0,162	3 76	0,921
		10. sınıf	20	35,30	7,33			
		11. sınıf	20	36,40	6,63			
		12. sınıf	20	35,80	4,27			
	Duyguların Kullanılması	9. sınıf	20	22,40	3,33	0,675	3 76	0,570
		10. sınıf	20	22,85	3,27			
		11. sınıf	20	21,70	2,87			
		12. sınıf	20	21,65	3,12			
	İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	9. sınıf	20	44,80	6,28	0,053	3 76	0,984
		10. sınıf	20	44,35	5,76			
		11. sınıf	20	44,30	6,06			
		12. sınıf	20	44,05	6,19			
Sosyal Beceri Envanteri	Duyuşsal Anlatımcılık	9. sınıf	20	44,21	6,57	1,511	3 71	0,219
		10. sınıf	20	49,10	7,85			
		11. sınıf	20	46,33	7,86			
		12. sınıf	20	47,11	6,59			
	Duyuşsal Duyarlık	9. sınıf	20	47,40	9,32	0,519	3 75	0,670
		10. sınıf	20	45,60	10,86			
		11. sınıf	20	49,20	6,67			
		12. sınıf	20	48,47	11,31			
	Duyuşsal Kontrol	9. sınıf	20	45,16	7,59	0,843	3 75	0,474
		10. sınıf	20	42,85	6,95			
		11. sınıf	20	43,20	7,88			
		12. sınıf	20	46,10	7,83			
	Sosyal Anlatımcılık	9. sınıf	20	41,40	8,30	0,375	3 75	0,771
		10. sınıf	20	44,40	11,38			
		11. sınıf	20	42,10	8,32			
		12. sınıf	20	43,95	13,23			
	Sosyal Duyarlık	9. sınıf	20	49,74	8,79	1,408	3 74	0,247
		10. sınıf	20	46,75	9,03			
		11. sınıf	20	49,65	10,35			
		12. sınıf	20	44,68	7,75			
	Sosyal Kontrol	9. sınıf	20	49,11	8,70	0,414	3 75	0,743
		10. sınıf	20	51,55	10,20			
		11. sınıf	20	48,80	10,27			
		12. sınıf	20	51,40	11,06			

*p<0,05

Sınıf değişkeni için katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, sınıf kategorileri için katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği ($F_{(3,76)}=2,761$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizine göre, 4. sınıf kategorisi ile 3. sınıf ve 2. sınıf kategorileri kendi aralarında farklılık göstermektedir. 3. sınıf öğrencilerinin Beck Anksiyete Ölçeği toplam puan ortalama en yüksekken 4. sınıf öğrencilerinin en düşük bulunmuştur.

Tablo 20. Anne Eğitim Durumu Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut		Anne eğitimi	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
	Beck Anksiyete Ölçeği	Lise ve altı	51	2,57	1,08	0,500	78	0,619
		Üniversite ve üstü	29	2,45	0,95			
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	Duyguların Değerlendirilmesi	Lise ve altı	51	34,82	5,70	-1,774	78	0,080
		Üniversite ve üstü	29	37,21	5,91			
	Duyguların Kullanılması	Lise ve altı	51	21,90	2,90	-0,939	78	0,351
		Üniversite ve üstü	29	22,59	3,51			
	İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	Lise ve altı	51	44,43	5,81	0,111	78	0,912
		Üniversite ve üstü	29	44,28	6,34			
Sosyal Beceri Envanteri	Duyuşsal Anlatımcılık	Lise ve altı	51	47,17	7,31	0,687	73	0,494
		Üniversite ve üstü	29	45,96	7,43			
	Duyuşsal Duyarlık	Lise ve altı	51	46,72	8,65	-1,143	77	0,257
		Üniversite ve üstü	29	49,28	11,02			
	Duyuşsal Kontrol	Lise ve altı	51	43,38	7,00	-1,459	77	0,149
		Üniversite ve üstü	29	45,93	8,28			
	Sosyal Anlatımcılık	Lise ve altı	51	41,86	9,47	-1,264	77	0,210
		Üniversite ve üstü	29	44,93	11,71			
	Sosyal Duyarlık	Lise ve altı	51	48,41	8,85	0,868	76	0,388
		Üniversite ve üstü	29	46,55	9,59			
	Sosyal Kontrol	Lise ve altı	51	49,84	9,04	-0,459	77	0,647
		Üniversite ve üstü	29	50,93	11,69			

Anne eğitim durumu değişkeni için katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, katılımcıların anne eğitim durumu kategorilerine Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri alt boyut toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 21. Baba Eğitim Durumu Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut		Baba eğitimi	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
	Beck Anksiyete Ölçeği	Lise ve altı	37	2,62	1,09	0,776	78	0,440
		Üniversite ve üstü	43	2,44	0,98			
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	Duyguların Değerlendirilmesi	Lise ve altı	37	34,76	5,78	-1,325	78	0,189
		Üniversite ve üstü	43	36,49	5,87			
	Duyguların Kullanılması	Lise ve altı	37	21,59	3,20	-1,483	78	0,142
		Üniversite ve üstü	43	22,63	3,02			
	İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	Lise ve altı	37	44,38	5,38	0,005	78	0,996
		Üniversite ve üstü	43	44,37	6,49			
Sosyal Beceri Envanteri	Duyuşsal Anlatımcılık	Lise ve altı	37	46,14	6,86	-0,657	73	0,513
		Üniversite ve üstü	43	47,26	7,79			
	Duyuşsal Duyarlık	Lise ve altı	37	46,50	8,38	-0,981	77	0,330
		Üniversite ve üstü	43	48,63	10,51			
	Duyuşsal Kontrol	Lise ve altı	37	43,06	6,81	-1,366	77	0,176
		Üniversite ve üstü	43	45,37	8,04			
	Sosyal Anlatımcılık	Lise ve altı	37	41,64	8,57	-1,030	77	0,306
		Üniversite ve üstü	43	44,05	11,62			
	Sosyal Duyarlık	Lise ve altı	37	48,83	8,03	1,000	76	0,320
		Üniversite ve üstü	43	46,76	9,96			
	Sosyal Kontrol	Lise ve altı	37	48,11	8,38	-1,797	77	0,077
		Üniversite ve üstü	43	52,10	11,00			

Baba eğitim durumu değişkeni için katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, katılımcıların baba eğitim durumu kategorilerine Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte

Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri alt boyut toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 22. Kardeş Sayısı Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut		Kardeş sayısı	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
	Beck Anksiyete Ölçeği	1 kardeş	10	2,20	1,14	0,779	$\frac{2}{77}$	0,462
		2 kardeş	45	2,51	0,94			
		3 ve üzeri kardeş	25	2,68	1,14			
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	Duyguların Değerlendirilmesi	1 kardeş	10	35,00	9,19	0,670	$\frac{2}{77}$	0,515
		2 kardeş	45	36,36	5,42			
		3 ve üzeri kardeş	25	34,76	5,05			
	Duyguların Kullanılması	1 kardeş	10	21,90	3,96	0,390	$\frac{2}{77}$	0,648
		2 kardeş	45	22,42	2,66			
		3 ve üzeri kardeş	25	21,76	3,62			
	İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	1 kardeş	10	44,10	7,00	0,023	$\frac{2}{77}$	0,977
		2 kardeş	45	44,33	6,05			
		3 ve üzeri kardeş	25	44,56	5,64			
Sosyal Beceri Envanteri	Duyuşsal Anlatımcılık	1 kardeş	10	48,40	7,76	0,309	$\frac{2}{72}$	0,735
		2 kardeş	45	46,36	7,98			
		3 ve üzeri kardeş	25	46,65	5,99			
	Duyuşsal Duyarlık	1 kardeş	10	44,10	9,34	1,726	$\frac{2}{76}$	0,185
		2 kardeş	45	49,31	10,26			
		3 ve üzeri kardeş	25	46,04	7,98			
	Duyuşsal Kontrol	1 kardeş	10	42,30	9,58	5,223	$\frac{2}{76}$	0,007**
		2 kardeş	45	46,56	6,86			
		3 ve üzeri kardeş	25	40,96	6,63			
	Sosyal Anlatımcılık	1 kardeş	10	43,50	10,18	0,052	$\frac{2}{76}$	0,949
		2 kardeş	45	42,61	11,60			
		3 ve üzeri kardeş	25	43,32	8,23			
	Sosyal Duyarlık	1 kardeş	10	45,33	6,78	0,404	$\frac{2}{75}$	0,669
		2 kardeş	45	48,31	9,91			
		3 ve üzeri kardeş	25	47,50	8,46			
	Sosyal Kontrol	1 kardeş	10	47,50	7,66	0,458	$\frac{2}{76}$	0,634
		2 kardeş	45	50,87	10,72			
		3 ve üzeri kardeş	25	50,17	9,60			

** $p<0,01$

Kardeş sayısı değişkeni için katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, kardeş sayısı kategorileri için katılımcıların Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal kontrol alt boyut ($F_{(2,76)}=5,223$; $p<0,01$) toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının bulunması için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizine göre, 2 kardeş ve 3 ve üzeri kardeş kategorileri kendi aralarında farklılık göstermektedir. 2 kardeşi olan katılımcıların Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal kontrol alt boyut toplam puan ortalaması en yüksekken 3 ve üzeri kardeşi olan katılımcıların en düşük bulunmuştur.

Tablo 23. Boş Zaman Etkinliği Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut		Etkinlik	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
	Beck Anksiyete Ölçeği	Evet	58	2,31	0,94	-3,196	78	0,002**
		Hayır	22	3,09	1,06			
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	Duyguların Değerlendirilmesi	Evet	58	36,34	5,87	1,648	78	0,103
		Hayır	22	33,95	5,57			
	Duyguların Kullanılması	Evet	58	22,43	3,15	1,310	78	0,194
		Hayır	22	21,41	3,03			
	İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	Evet	58	45,64	5,24	3,255	78	0,002**
		Hayır	22	41,05	6,59			
Sosyal Beceri Envanteri	Duyuşsal Anlatımcılık	Evet	58	47,62	6,81	1,786	73	0,078
		Hayır	22	44,25	8,27			
	Duyuşsal Duyarlık	Evet	58	48,05	9,37	0,603	77	0,548
		Hayır	22	46,57	10,36			
	Duyuşsal Kontrol	Evet	58	44,72	7,69	0,762	77	0,449
		Hayır	22	43,27	7,24			
	Sosyal Anlatımcılık	Evet	58	45,19	10,46	3,290	77	0,002**
		Hayır	22	37,14	7,57			
	Sosyal Duyarlık	Evet	58	47,02	8,39	-1,083	76	0,282
		Hayır	22	49,50	10,77			
	Sosyal Kontrol	Evet	58	51,69	9,66	2,213	77	0,030*
		Hayır	22	46,19	10,04			

*p<0,05; **p<0,01

Boş zaman etkinliği değişkeni için katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, boş zaman etkinliği olan ve olmayan katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği ($t_{(78)}=-3,196$; $p<0,01$), Schutte Duygusal Zeka Ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu ($t_{(78)}=3,255$; $p<0,05$), Sosyal Beceri Envanteri sosyal anlatımcılık alt boyutu ($t_{(77)}=3,290$; $p<0,01$) ve sosyal kontrol alt boyutu ($t_{(77)}=2,213$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Boş zamanında etkinliği olan katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği toplam puan ortalaması anlamlı şekilde düşük bulunurken Schutte Duygusal Zeka Ölçeği İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi alt boyutu, Sosyal Beceri Envanteri sosyal anlatımcılık alt boyutu ve sosyal kontrol alt boyutu toplam puan ortalaması anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 24. Düzenli Kitap Okuma Değişkeni İçin Katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri Alt Boyut Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek/Alt Boyut		Düzenli kitap okuma	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
	Beck Anksiyete Ölçeği	Evet	38	2,74	1,00	1,772	78	0,080
		Hayır	42	2,33	1,03			
Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	Duyguların Değerlendirilmesi	Evet	38	34,97	6,84	-1,038	78	0,303
		Hayır	42	36,33	4,79			
	Duyguların Kullanılması	Evet	38	22,11	2,69	-0,121	78	0,904
		Hayır	42	22,19	3,51			
	İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	Evet	38	45,53	6,19	1,660	78	0,101
		Hayır	42	43,33	5,63			
Sosyal Beceri Envanteri	Duyuşsal Anlatımcılık	Evet	38	45,94	7,56	-0,858	73	0,394
		Hayır	42	47,40	7,14			
	Duyuşsal Duyarlık	Evet	38	50,37	9,39	2,495	77	0,015*
		Hayır	42	45,15	9,20			
	Duyuşsal Kontrol	Evet	38	45,39	8,40	1,226	77	0,224
		Hayır	42	43,32	6,61			
	Sosyal Anlatımcılık	Evet	38	42,57	11,24	-0,306	77	0,761
		Hayır	42	43,29	9,63			
	Sosyal Duyarlık	Evet	38	49,61	9,66	1,808	76	0,075
		Hayır	42	45,93	8,30			
	Sosyal Kontrol	Evet	38	48,74	12,01	-1,281	77	0,204
		Hayır	42	51,61	7,58			

*p<0,05

Düzenli kitap okuma değişkeni için katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri alt boyut toplam puan ortalamaları arası fark Bağımsız Örnek t-Testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucuna göre, düzenli kitap okuyan ve okumayan katılımcıların Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal duyarlılık alt boyutu ($t_{(77)}=2,495$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Düzenli kitap okuyan katılımcıların Sosyal Beceri Envanteri duyuşsal duyarlılık alt boyut toplam puan ortalaması anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı; 15-18 yaş grubu ergen bireylerin anksiyete düzeyleriyle, duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda öğrencilerin anksiyete düzeyleri; minimal anksiyete, düşük düzeyde anksiyete, orta düzey anksiyete ve şiddetli anksiyete olmak üzere 4 ayrı kategoride, duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleriyle karşılaştırılmıştır. Öğrencilerin anksiyete düzeyleri incelendiğinde duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri alt boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin anksiyete düzeyleriyle sosyal beceri ve duygusal zeka düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırma sonucunda kız ergenlerin anksiyete düzeyleri ve sosyal beceri düzeylerinin erkek ergenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beck Anksiyete Ölçeği puanlarına göre anksiyete düzeyi en yüksek sınıfın 11.sınıf düzeyi iken en düşük sınıfın 12. sınıf olduğu sonucu bulunmuştur. Boş zaman etkinliklerine katılan ergenlerin anksiyete düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu; duygusal zeka ve sosyal beceri düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kitap okuyan ergenlerin sosyal beceri düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

İlgili literatür incelendiğinde, anksiyete, duygusal zeka ve sosyal beceri kavramlarıyla ilgili farklı örneklem ve değişkenlerle incelenmiştir.

Bal(2010), anksiyete bozukluklarında cinsiyet değişkenine göre semptom farklılıklarını incelediği çalışmasında kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Erdoğan(2015), 15-17 yaş grubundaki ergen bireylerin anksiyete düzeylerinin öfke yönetimi becerileri ve öfkeyi ifade tarzları üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında kız ergenlerin anksiyete düzeylerinin erkek ergenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar, araştırmacının elde ettiği bulgularla benzerlik göstermektedir.

Mercan ve Yavuzer (2017), bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine olan etkisini incelemiştir. Bu kapsamda İstanbul'da bir devlet okuluna devam eden 6. ve 7. Sınıf öğrencilerinden oluşan deney ve kontrol grubu olarak aldığı örnekleme 18 öğrenciyle bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yaptıkları bu çalışmada deney grubuna 12 oturumluk bilişsel

davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş bir sosyal beceri eğitimi vermişlerdir. Araştırma sonucunda sosyal beceri eğitimini tamamlayan deney grubundaki 9 öğrencinin sosyal kaygı düzeyinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacının ulaştığı sosyal beceri düzeyinin yükseldikçe anksiyete düzeyinin azalması sonucuyla, Mercan ve Yavuzer'in araştırma sonucu elde ettiği bulgular benzerlik göstermektedir.

Akdeniz (2016), lise çağı öğrencilerinde durumluluk-süreklilik kaygı ve utangaçlık arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında iki durum arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşmıştır. Utangaçlık ölçeğinde puanlar arttıkça kaygı ölçeğindeki puanların da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Utangaçlığın, sosyal becerileri zayıf olan kişilerde ortaya çıkması beklenen bir durumdur. Akdeniz'in araştırmasının, araştırmacının ulaştığı sonuçları destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Araştırma sonucunda bireylerin anksiyete düzeyi arttıkça sosyal beceri düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

İkiz ve Totan (2012), öz duyarlılığın duygusal zekayı açıklayıcı etkisini araştırmak için 2008-2009 eğitim-öğretim yılında, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesinde 347 öğrenciyle yürüttüğü çalışmada duygusal zeka becerisi güçlü olan kişilerin stres, anksiyete ve depresyon becerilerinin düştüğü sonucuna ulaşmıştır. Bu bulguların, duygusal zeka puanları yüksek olan ergenlerde anksiyete puanlarının düştüğü gözlemlenen bu araştırmanın sonuçları ile benzerliği dikkat çekmektedir.

Ortaöğretime devam eden 400 ergenin sosyal becerileriyle okula olan öfke düzeyini inceleyen Gümüş, Yener ve Özyürek(2018), kız ergenlerin ve erkek ergenlerin sosyal beceri düzeyleriyle ilgili farklı sonuçlara ulaşmıştır. Bu çalışmada, kız ergenlerin erkek ergenlere göre duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık ve sosyal duyarlık özelliklerinin daha yüksek; erkek ergenlerin ise duyuşsal kontrol düzeylerinin kız ergenlere göre daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Çivilidağ(2012) ortaöğretimde öğrenim gören 390 ergen bireyin sosyal beceri düzeylerini sosyodemografik değişkenlere göre değerlendirdiği araştırmasında; kız ergenlerin sosyal beceri duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol alt boyutları puanlarının erkek ergenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkek ergenlerin ise sosyal beceri duyuşsal kontrol alt boyut puan ortalamasının kız ergenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çetinkaya ve Alparslan (2011), Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Bucak Zeliha Tolunay Uygulamalı Teknoloji ve İşletmecilik Yüksekokulu öğrencileriyle duygusal zekâlarının iletişim becerileri üzerine etkisinin belirlemek için yaptıkları araştırmada, duygusal zeka ve iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu sonuç; araştırmacının ulaştığı duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyi arasındaki anlamlı ilişki olduğu sonucunu desteklemektedir.

Yurdakavuştu (2012), araştırma örneklemini 2011-2012 eğitim-öğretim yılında İzmir ili Buca İlçesi'nde bulunan rastgele seçilen üç okuldaki 5. sınıf öğrencilerinden 234 kız, 216 erkek olmak üzere toplam 450 öğrenciyle gerçekleştirdiği, araştırmasında duygusal zeka ve sosyal beceri arasında orta düzey, anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulurken; kız öğrencilerin duygusal zeka ve sosyal beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ergenlerin duygusal zeka ile karar verme stratejileri arasındaki ilişkiyi araştıran Köksal ve Gazioğlu(2007), kız ergenlerin duygusal zeka düzeylerinin erkek ergenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Uzel ve Hangül(2011)'ün Balıkesir'de 125 öğrenciyle duygusal zeka ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığı çalışmada, kız öğrencilerin duygusal zeka düzeyinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmasına karşın, sınıf düzeyinde herhangi bir farklılık saptanmamıştır. Araştırmacının yaptığı çalışmada, duygusal zeka ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasına rağmen kız ergenlerin sosyal beceri düzeylerinin erkek ergenlerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Erdoğan(2008)'nın Dicle Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Beden Eğitimi M.Y.O., Hukuk Fakültesi, Eğitim Fakültesi(Güzel Sanatlar Bölümü) ve Diş Hekimliği Fakültesinden olmak üzere toplam 532 öğrencinin araştırmanın örneklemini oluşturduğu bu çalışmada duygusal zekanın demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda kız öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kişilerin duygusal zeka düzeyi arttıkça stresle baş etme becerisi düzeyi artmakta ve anksiyete düzeyi azalmaktadır. Literatür taramasında Deniz ve Yılmaz (2010), duygusal zeka yetenekleriyle stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Selçuk Üniversitesindeki 428 öğrenciyle yaptığı çalışmada, duygusal zeka yeteneği ile stresle baş etme stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Güven ve

Özkara(2016)'nın 7.sınıf öğrencileriyle duygusal zeka üzerine yaptığı araştırmasında, duygusal zeka ve stresle başa çıkma becerileri ve iletişim kurma becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yerli, yabancı dil öğrenen öğrencilerin duygusal zeka ve anksiyete düzeylerini incelediği araştırmasında, duygusal zeka ve anksiyete arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular; araştırmacının ulaştığı sonuçlarla benzerlik göstermektedir.

Çivilidağ(2012), ergenlerin sosyal beceri düzeylerini cinsiyet, sınıf ve alan değişkenine göre incelediği araştırmasında; kız ergenlerin sosyal beceri düzeylerini erkeklerin sosyal beceri düzeylerinden anlamlı bir şekilde yüksek bulmuştur. Ayrıca yapılan bu çalışmada, 9. sınıftaki ergen bireylerin duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatımcılık ve sosyal duyarlılık puan ortalamalarının diğer ergen bireylerden daha yüksek olduğu; 12. sınıftaki ergen bireylerin ise duyuşsal kontrol düzeyinin diğer ergen bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Canbay(2010), ergenlerle yaptığı çalışmada, kız ergenlerin sosyal beceri düzeylerinin erkek ergenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sosyal becerilerin alt boyutları incelendiğinde ise kız ergenlerin duyuşsal duyarlılık düzeylerinin erkek ergenlerden daha yüksek olmasına karşın; erkek ergenlerin ise duyuşsal kontrol düzeyleri kız ergenlerden daha yüksek bulunmuştur.

Büyükaslan(2015), DEHB tanısı alan ilköğretim dönemi çocuklarını duygusal zeka ve sosyal beceri bileşenleri açısından deney ve kontrol grubuna ayırarak incelediği uzmanlık tez çalışmasında, DEHB tanısı alan çocukların kontrol grubuna göre duygusal zeka ve sosyal beceri düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. DEHB tanısı alan çocukların kontrol grubuna göre daha düşük düzeyde çıkan duygusal zeka ve sosyal becerileri düzeylerinin olduğu sonucuna ulaşan Büyükaslan, deney grubundaki kız öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğunu bulmuştur. Erkek öğrencilerin bireyler arası ilişkiler, stres yönetimi ve uyum puanları kız öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Deney grubundaki öğrencilerin duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Büyükaslan'ın bulduğu sonuçlar, ergenlerin anksiyete düzeyleriyle, duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmayı desteklemektedir.

Akdeniz(2014), farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekayı incelediği uzmanlık tezinde; kız öğrencilerin depresyon, anksiyete ve duygusal zeka düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar, ergenlerde anksiyete, duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmayı desteklemektedir.

Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Özkan(2019)'ın, duygusal zekayla ilgili üç ayrı lisede 352 öğrenciyle yaptığı çalışmada, kız ergenler ve erkek ergenlerin duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Duygusal zekanın stres yönetimi alt boyutunda ise erkek ergenlerin lehine bir sonuca ulaşılmıştır.

Ergün(2016), ergenlerde duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi İstanbul'da iki lise arasından seçilen 360 öğrenciyle incelediği yüksek lisans tez çalışmasında ele almıştır. Bu çalışmada duygusal zeka puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, 11.sınıf öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin 9. sınıf ve 10. sınıf öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mencik(2017), lise öğrencilerinin duygusal zeka ve akademik başarısı arasındaki ilişkiyi incelediği İstanbul'da iki farklı okul arasından seçilen 518 öğrenciyle yaptığı yüksek lisans tez çalışmasında, 17 yaşındaki öğrencilerin duygusal zekanın kişisel beceriler alt boyutu, 15 yaşındaki öğrencilerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ayrıca, 18 yaşındaki öğrencilerin 15 yaşındaki öğrencilere göre stres yönetimi alt boyutunda daha yüksek puanlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akademik başarı ve duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki ise bulunamamıştır.

Hafızoğlu(2007), 16-17 yaşındaki 84 ergen bireyle gerçekleştirdiği ve duygusal zeka, ruhsal uyum ve davranış problemleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Duygusal zekanın yükseldikçe davranış problemlerinin azaldığını gösteren bu çalışma, araştırmacının elde ettiği sonuçlardan; duygusal zekanın yükseldikçe anksiyetenin azaldığı sonucuyla benzeşmektedir.

SONUÇ

Bu araştırmanın amacı; ergenlerin anksiyete düzeyleriyle, sosyal beceri ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaçla Kocaeli Anadolu Lisesi'nde eğitim gören 80 öğrenciye gerekli anketler uygulanmıştır. Anket sonuçları SPSS 22 programında değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları aşağıdaki gibidir:

- Araştırmaya katılan öğrencilerin %51,3'ü kadın, %48,8'i erkektir.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin %26,3'ü 15, %30'u 16, %18,8'i 17, %20'si 18 yaşındadır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin %93,8'inin annesi ve babası birlikte yaşıyorken %3,8'inin anne-babası ayrı yaşamakta ve %2,5'i boşanmıştır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %16,3'ü ilkokul, %10'u ortaokul, %37,5'i lise, %31,3'ü üniversite ve %5'i lisansüstü mezunudur. Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının; %6,3'ü ilkokul, %11,3'ü ortaokul, %28,8'i lise, %46,3'ü üniversite ve %7,5'i lisansüstü mezunudur.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin %12,5'i tek çocuk olmakla birlikte, %56,3'ü iki kardeşe, %23,8'i üç kardeşe, %7,5'i dört ve üzeri kardeşe sahiptir.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin %72,5'i boş zamanlarını değerlendirirken %27,5'i boş zaman etkinliğinde bulunmamaktadır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin %90'ının kendine ait bir odası bulunurken %10'unun kendine ait bir odası bulunmamaktadır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin %47,5'i düzenli kitap okurken %52,5 düzenli kitap okumamaktadır.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin %7,5'i bedensel ve psikiyatrik rahatsızlığa sahip iken %92,5 herhangi bir bedensel ve psikiyatrik rahatsızlığa sahip değildir.

Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri'nden aldıkları puanlar arttıkça Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanlar azalmaktadır.

Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri arttıkça sosyal beceri düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Öğrencilerin Schutte Duygusal Zeka Ölçeğinin duyguların değerlendirilmesi alt boyutuyla anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir. Düşük düzeyde anksiyeteye sahip ergenlerde Schutte Duygusal Zeka Ölçeği Duyguların Değerlendirilmesi alt boyutu toplam puan ortalaması, şiddetli anksiyete düzeyine sahip ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç; öğrencilerin anksiyete düzeylerini düşürmek için duygusal zeka düzeylerini geliştirmeye yönelik çalışmaların yapılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Öğrencilerin Sosyal Beceri Envanteri puan ortalamaları ile Beck Anksiyete Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Şiddetli anksiyete düzeyine sahip ergenlerin, düşük anksiyete düzeyine sahip ergenlere göre sosyal beceri düzeyleri daha düşük bulunmuştur.

Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanterinde cinsiyete göre yapılan puan karşılaştırılmasında, anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kız ergenlerin anksiyete düzeyleriyle sosyal beceri düzeyleri, erkek ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçta, kültürel cinsiyet rollerinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca Jovanovic (2008), kadın ve erkek beyni arasındaki farkları araştırarak kadınların anksiyete ve depresyon gibi duygu durum bozukluklarına daha yatkın oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanterine ilişkin sonuçlar incelendiğinde boş zaman etkinliği olan ergenlerin anksiyete düzeylerinin olmayanlara göre daha düşük bulunurken duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Boş zaman etkinliğinde bulunan ergenlerin Duygusal Zeka Ölçeğinin İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi alt boyutunun ve Sosyal Beceri Envanterinin Sosyal Anlatımcılık ve Sosyal Kontrol alt boyutu puan ortalamalarının diğer ergenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Boş zaman etkinliklerinin kişideki stresi düşürdüğü, ergenlik döneminin neden olduğu gerginlikleri azalttığı düşünülmektedir. Ayrıca boş zaman etkinliklerinin kişinin duygularını düzenlemesine ve kontrol etmesine yardımcı olduğu ve ergenin kişiler arası ilişkilerini düzenlediği varsayılmaktadır.

Beck Anksiyete Ölçeğine ilişkin sonuçlar incelendiğinde 11.sınıf öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin diğer sınıf düzeyindeki öğrencilerden daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Bu sonuçta, 11. sınıf öğrencilerinin sınava ilişkin kaygılarının ve meslek seçimiyle ilgili adaptasyon sorunlarının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Sosyal Beceri Envanterine ilişkin sonuçlar incelendiğinde 2 kardeşe sahip ergenlerin 3 ve üzeri kardeşe sahip ergenlere göre sosyal beceri düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. İki kardeşe sahip olan ergenler arasındaki iletişimin yoğunluğunun ve derinliğinin ergenlerin sosyal beceri düzeyini etkileyebileceği düşünülmektedir.

Sosyal Beceri Envanterine ilişkin sonuçlar incelendiğinde düzenli kitap okuyan ergenlerin duyuşsal duyarlılık alt boyutunun diğerlerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kitap okumanın kişinin diğerlerinin duygu, düşünce ve tepkilerini anlayabilme becerisini güçlendirdiği düşünülmektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, seçilen örneklem ve veri toplama araçları ile sınırlıdır. Araştırmaya katılan öğrenciler, Kocaeli Anadolu Lisesi'ne sınavla yerleşen, akademik başarıları yüksek öğrencilerdir. Farklı akademik düzeye sahip olan öğrencilerle bu çalışma tekrar gerçekleştirildiğinde çıkan sonuçlar yeniden değerlendirilebilir. Ayrıca Anadolu Lisesi haricindeki farklı nitelikteki okullarla da yürütülerek bu çalışma geliştirilebilir.

Bu araştırma yalnızca Kocaeli ilinde bir devlet okulunda 80 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Kocaeli ilindeki farklı konumlardaki özel ve devlet okullarında daha kalabalık bir öğrenci grubuyla da bu çalışma gerçekleştirilebilir.

Araştırmaya katılan öğrenciler benzer sosyodemografik düzeylere sahiptirler. Bu konuyla ilgili araştırma yapacak kişilerin farklı sosyodemografik düzeye sahip öğrencilerle araştırma gerçekleştirmesi yeni bulguların elde edilmesini sağlayabilir.

Araştırmada Beck Anksiyete Ölçeği, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanter Ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışma konusuna uygun olacak biçimde, farklı ölçekler kullanılarak çıkan sonuçlar karşılaştırılabilir.

ÖNERİLER

- Öğrencilerin duygusal zeka kavramını tanımaları ve geliştirmeleri için okullarda konunun uzmanlarınca Duygusal Zeka eğitimleri düzenlenmelidir.
- Öğrenciler ilgi ve yeteneklerine göre, okulun sosyal grup ve topluluklarına yönlendirilmelidir.
- Öğrencilerin sosyal beceri düzeylerini geliştirebilmek için belli zamanlarda konunun uzmanlarınca ilgili başlıklarda seminerler düzenlenmelidir.
- Öğrencilerin sosyal beceri düzeylerini geliştirmek için sosyal beceriyle ilgili rehberlik etkinlikleri düzenlenmelidir.
- Öğrencilere ergenlik dönemiyle ilgili her sınıf düzeyinde seminerler düzenlenmelidir.
- Ergenlik dönemi sorunlarıyla ilgili küçük gruplar halinde çalışmalar düzenlenmelidir.
- Öğrencilere düzenli olarak bireyi tanımaya yönelik test ve envanterler uygulanmalıdır.
- Uygulanan test ve envanter sonuçlarına göre, psikolojik desteğe ihtiyaç duyan öğrenciler gerekli birimlere yönlendirilmelidir.
- Daha geniş gruplarda ve ülkenin her yerinde benzer araştırmalar yapılmalıdır.
- Bu araştırmaların sonucuna göre yapılacak çalışmalar planlanmalı ve düzenlenmelidir.

KAYNAKÇA

- Abalı, O.(2004). Ergenlik Dönemi ve Sorunları. 1.Baskı. İstanbul: Epsilon Yayıncılık
- Abalı, O. (2012). Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım. 1.Basım. İstanbul: Adeda Yayıncılık.
- Adams, J. F. (1995). Ergenliği anlamak. Çev.: A. Dönmez. Ankara: İmge Yayınevi.
- Ağalı, S.(2015). Kamu ve Özel Hastanelerde Çalışan Doktorlarda Duygusal Zeka ve Anksiyete Düzeyleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akçamete, G., Avcıoğlu, H.(2005). Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeğinin (7-12 yaş) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 5:2.
- Akdeniz , G.(2016). Lise Öğrencilerinin Anksiyete ve Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akdeniz, S.(2014). Farklı Merhamet Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete, Stres ve Duygusal Zekanın İncelenmesi. Doktora Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Akfırat, F.(2006). Sosyal Yeterlilik, Sosyal Beceri ve Yaratıcı Drama. Yaratıcı Drama Dergisi. 1:1. Yaz.
- Akkök, F.(1999). İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi-Anne-Baba El Kitabı. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Akpınar, R.(2004). Duygusal Yüz İfadelerini Anlama Becerisini Geliştirmeye Yönelik Örnek Bir Öğretim Programı. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. 1:1.
- Aksoy, P., Baran, G.(2010). Review Of Studies Aimed At Bringing Social Skills For Children İn Preschool Period. Procedia Social and Behavioral Sciences. 9. ss: 663–669

Akti, S., Gürol A.(2012). Determining the Relationship between Media Literacy and Social Skills. Procedia - Social and Behavioral Sciences 64. ss:238 – 243

Alparslan, H. C. (2005). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor, Kocatepe Tıp Dergisi, 13: 181-185

Amerikan Psikiyatri Birliği(2013). DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı. Çev: Ertuğrul Koroğlu. Ankara: HYB Yayıncılık.

Andiç, S.(2013). Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlgili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Belirtiler. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Arslan, G., Balkıs, M.(2014). Ergenlikte Görülen Problem Davranışlar Ve Aile Sorunları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. SDU International Journal of Educational Studies. Isparta, 1:1 ss:11-23.

Aslan, Ş.(2008). Duygusal Zekâ, Bireylerarası Çatışmayı Çözümleme Yöntemleriyle İlişkili Midir? Schutte'nın Duygusal Zekâ Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 13:3 ss:179-200.

Assen,A.(2016). Kaygı Bozukluklarının Tedavisinde Bütüncül BDT. Çev:Mirel Benveniste. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Aşık, E., Çökmüş, F., Aydemir, Ö.(2017). Dsm-5 Anksiyete Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenilirliği. Araştırma. Anadolu Psikiyatri Dergisi 18:2 ss.:45-50

Atak, H.(2011). Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi. 3:1 ss:163-213

Atay, K.(2002). Okul Müdürlerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Çatışmaları Çözümleme Stratejileri Arasındaki İlişki. Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi. Yaz. 31. ss:344-355

Avcı, M. (2015). Ergenlik ve Toplumsal Uyum Sorunları. İstanbul: Serüven Kitap

Avşar, Z.(2004). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi XVII (2). ss: 111-130

Aydın, B. (2005) Çocuk ve Ergen Psikolojisi. Ankara: Nobel Basımevi.

Bacanlı, H., Erdoğan, F.(2003). Matson Çocuklarda Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeğinin(MESSY) Türkçeye Uyarlanması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi. 3:2. Kasım. ss:351-379

Bal, U.(2010). Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları. Uzmanlık Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Bal, U., Çakmak, S., Uğuz, Ş.(2013). Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları, Arşiv Kaynak Tarama Dergisi. 22:4 ss:441-459

İnanç, B.Y., Bilgin, M., Atıcı, M.K.(2012). Gelişim Psikolojisi. 8.Basım. Ankara: Pegem Akademi

Bayhan, P., Işitan, S.(2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış. Aile ve Toplum Eğitim ve Araştırma Dergisi. 11. ss:5-20.

Biçen, G.(2018). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Tanılı Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Anksiyete ve Aleksitimi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bilgiç, A. vd.(2006). Bir Grup Epilepsili Çocukta Depresyon ve Anksiyete Belirti Düzeyi ve İlişkili Faktörler. Türk Psikiyatri Dergisi. 17:3 ss:165-172

Binbay, Z., Koyuncu, A.(2012). Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Duygudurum Bozuklukları Birlikteliği. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi. 4:1 ss:1-13.

Booth, C. vd.(1986). Development of Maternal Social Skills in Multiproblem Families: Effects on the Mother-Child Relationship. Developmental Psychology. 25:3. ss.:403-412.

Bozkurt, F.(2014). Sözlüklerdeki Temel Duygu Kavramlarının Yeniden Tanımlanması: Bir Yöntem Önerisi. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi. 21:1ss:25-34

Bulut, S.(2008). Seçici Konuşmamazlık (Selective Mutism): Sebepleri ve Tedavi Yaklaşımları. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2:17.Bolu.

Butcher, J.,Mineka, S., Hooley, J.M. (2013). Anormal Psikoloji. 1.Basım. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.

Büyükaslan, A.(2015). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan İlköğretim Çocuklarında Duygusal Zeka İle Sosyal Beceri Bileşenlerinin Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

Cloutier, R.(1994). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar, Çev.:Bekir Onur. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 2 ss:875-904.

Clouse, B.(2000). “Ergenlerde Ahlak Gelişimi ve Cinsellik” Çev:Turgay Gündüz, Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 9:9

Çalış, N.(2019). Ergenlik Döneminde Bulunan Öğrencilerin Aile İlişkilerinin Okul Yaşamına Yansımaları ve Okul Sosyal Hizmeti. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çakar, U., Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 6:3 .

Çeçen, R.(2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir? Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 9:9.

Çelik, S., Gençoğlu, C., Kucağız, H.(2016). Ergenlerde Şiddet Eğiliminin Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekâ. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD).17:3 Aralık. ss: 121-134

Çelik, Gonca vd.(2008). Ergenlik Döneminde Beynin Yapısal ve Nörokimyasal Değişimi. Klinik Psikiyatri Dergisi. 11 ss:42-47

Çetinkaya, Ö. Alparslan, A.M.(2011). Duygusal Zekânın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 16:1 ss.363-377.

Çevik, C.(2018). “Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Uyku Kalitesi, Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çinemre, S.(2013). “Bir Ahlak Eğitimsi Olarak Lawrence Kohlberg” Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 22:1 ss:143-164

Çivilidağ, A.(2012). Ortaöğretimde Öğrenim Gören Ergenlerin Sosyal Beceri Düzeylerine Yönelik Bir Analiz: Antalya İli Örneği. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2:2.

Çubukçu, Z., Gültekin, M.(2006). İlköğretimde Öğrencilere Kazandırılması Gereken Sosyal Beceriler. Bilig Dergisi. Bahar. 37.ss:155-174.

Çuhadaroglu F., vd. (2004), “Ergen ve Ruhsal Sorunları: Demirel, Ö.(2011). Eğitimde Yeni Yönelimler. 5.Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Deniz, M., Yorgancı, Z., Özyeşil, Z.(2009). Öğrenme Güçlüğü Görülen Çocukların Sürekli Kaygı ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. Araştırma. Elementary Education Online, 8:3.,ss: 694-708.

Deniz, E., Yılmaz, E.(2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 25:3.

Deniz, M., Sümer, A.S.(2010). “Farklı Özdeşleşme Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi”. Eğitim ve Bilim Dergisi. 35:158

Derman, O.(2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri. Sempozyum Dizini:63, Mart, ss:19-21

Dinçel, E.(2006). Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dilbaz N, Güz H. (2006). Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Fenomenolojisi; Anksiyete Bozuklukları. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları. ss:185-212.

Doğan, S., Demiral, Ö.(2007). Kurumların Başarısında Duygusal Zekanın Rolü ve Önemi. Yönetim ve Ekonomi Dergisi. 14:1.Manisa.

Doğan, S., Şahin, F.(2007). Duygusal Zekâ: Tarihsel Gelişimi Ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16: 1. ss:231-252

Doğramacıoğlu, G.(2018). Psikoloji ve Mühendislik Bölümlerinde Okuyan 3.ve 4. Sınıf öğrencilerinin Anksiyete, Depresyon, Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dökmen, Ü.(1987). Empati Kurma Becerisi İle Sosyometrik Statü Arasındaki İlişki. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 20:1 ss:183-207.

Durlak, J., Weissberg, R., Pachan, M.(2010). A Meta-Analysis of After-School Programs That Seek to Promote Personal and Social Skills in Children and Adolescents. Am J Community Psychol. 45:ss:294-309.

Durum Saptama Çalışması.(2004). XIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları Özet Kitabı, İstanbul.

Edizler, G.(2010). İnsan Kaynakları Yönetiminde ‘Duygusal Zeka’ Ölçüm Ve Modelleri. Journal of Yasar University. 18:5 ss:2970-2984

Ekşi A. (1982). Gençlerimiz ve Sorunları, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları.

Ekşi, A (1990). Çocuk, Genç, Ana ve Babalar. 1. Basım. Ankara: Bilgi Yayınevi.

Ekşi, H. (2016). Bilişsel Ahlak Gelişimi Kuramı: Kohlberg ve Sonrası. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 6:1.

Erbil, N. vd.(2006). Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi. Aile ve Toplum Eğitim ve Araştırma Dergisi. Temmuz-Ağustos-Eylül Yıl:8 3:10.

Ercan,D.(2018). Geç Ergenlik Döneminde Sosyal Medya Maruziyetinin Beden Algısı İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul:Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erdoğan, H.T.(2015). Ergenlerin Anksiyete Düzeylerinin Öfke Yönetimi Becerileri ve Öfkeyi İfade Tarzlarına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul:Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erdoğan, Y.(2008). Duygusal Zeka’nın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. Kış. 7:23 ss:62-76.

Ergün, O.(2016). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık İle Duygusal Zeka Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erkuş, A., Günlü, E.(2008). Duygusal Zekanın Dönüşümcü Liderlik Üzerine Etkileri. İşletme Fakültesi Dergisi. 9: 2. ss:187-209

Eroğlu, F., Edirne, T., Oğuz, T.(2003). Birinci Basamakta Anksiyete Bozuklukları – 2. Sürekli Tıp Eğitimi. Dergisi. 12:9.

Eroğlu, M., Annagür, B.B., İçbay, E.(2012). Yaşlılarda Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Değerlendirilmesi. Araştırma Makalesi. Gaziantep Tıp Dergisi.18:3 ss: 143-147

Eryılmaz, A.(2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi. Aralık. 4:2 ss:20-37

Gallatin, J. (1995). Ergenlik Kuramları. Ankara: İmge Kitabevi.

Gezgin, H., Çam, O., Karademir, M.(2010). Yaygın Anksiyete Bozukluğu Tanılı Bireylere Verilen Psikoeğitimin Tedavideki Etkinliğinin İncelenmesi. Klinik Psikiyatri Dergisi;13 ss:65-76.

Goleman, D. (2018). “Duygusal Zeka”. İstanbul: Varlık Yayınları.

Gresham, F.(1986). Conceptual and Definitional Issues in the Assessment of Children’s Social Skills: Implications for Classification and Training. Journal of Clinical Child Psychology. 15:1. ss:3-15.

Gümüş, H. Yenen İ., Özyürek, A.(2018). Ergenlerin Sosyal Becerileri ve Okula Yönelik Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Karaelmas Journal of Educational Sciences. 6. ss: 51-61

Güneri, E.(2017). Psikolojide Kullanılan Ölçekler. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları.

Gürbüz, S., Yüksel, M.(2008). “Çalışma Ortamında Duygusal Zeka: İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi.” Doğu Üniversitesi Dergisi, İstanbul 9:2 ss: 174-190.

Gürbüz, T.(2010). Anksiyete Bozukluğu Tanısıyla Takip Edilen Hastalarda Anksiyete Şiddeti ve Serum Lipid Profili İlişkisinin Değerlendirilmesi. Aile Hekimliği Uzmanlık Tezi. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.

Gürel, R.(2014). “Sosyal Pekiştireçlerin ve Model Davranışlarının, Çocukların Ahlaki Yargılarının Şekillenmesindeki Etkisi (Bandura Örneği)” Değerler Eğitimi Dergisi 12: 28, ss.:101-119, Aralık

Gürses, İ., Kılavuz, M.A. (2016). “Kuşakların Ahlâkî Değerleri Birlikte Öğrenmesi: Kohlberg’in Ahlâkî Gelişim Kuramı Açısından Bir Değerlendirme”. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 25:1

Güven, M., Özkara, F.Ç.(2016). Ortaokul 7.Sınıf Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri Ve Duygusal Zekaya İlişkin Görüşleri. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. Şubat. 9:42. ss:1247-1257.

Güz, H., Dilbaz, N.(2003). Sosyal Kaygı Bozukluğu ile Panik Bozukluğu Olgularının Demografik ve Bazı Klinik Özellikler Açısından Karşılaştırılması. Klinik Psikiyatri Dergisi. 6 ss:32-38

Güzel, N.(2016). Duygusal Zeka ve Mutluluk. İstanbul: Olympia Yayıncılık.

İkiz, E., Totan, T.(2012). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Duyarlık Ve Duygusal Zekânın İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 14:1. ss: 51-71

İnanç, B., Yerlikaya, E.E.(2014). Kişilik Kuramları. 8. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.

İşmen, E.(2001). Duygusal Zeka ve Problem Çözme. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 13. ss: 111-124

Hafizoğlu, Ş.(2007). The Relationship Among Emotional Intelligence, Psychological Adjustment And Behavior Problems During Adolescence. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hilooğlu, S., Önder, F.(2010). “İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinde Zorbalığı Yordamada Sosyal Beceri ve Yaşam Doyumunun Rolü”. İlköğretim Online. 9:3 ss:1159-1173

Jovanovic H. PET(2008). Evaluation of Central Serotonergic Neuro- Transmission in Women. Doctoral Thesis. ScienceDaily.

Kara, Y., Çam, F.(2007). Yaratıcı Drama Yönteminin Bazı Sosyal Becerilerin Kazandırılmasına Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 32. ss:145-155. Ankara.

Karaaslan, Ö.(2017). Sosyal Anksiyete Bozukluğu Hastalarında Beden Algısı ve Cinsel İşlev Bozukluklarının Değerlendirilmesi. Bozok Tıp Dergisi. 7:2. ss:45-50.Yozgat

Karacoşkun, M.(2003). “Psikososyal Kimlik”. Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi 3:2 ss:181-191

Kararımak, Ö., Çetinkaya, R.Ş.(2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 4:35. ss:30-43

Karagüven,H.(2018). Çoklu Zekâ Teorisi ve Eğitimde Uygulamaları. Academia Eğitim Araştırmaları Dergisi. 3:2. ss: 1-17

Karamustafalıoğlu, O., Yumrukçal, H.(2011). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları. Derleme. Şişli Eftal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Tıp Bülteni. 45:2. ss:65-74

Kaya, A.(2017). Eğitim Psikolojisi. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Keçialan, R., Ocakçı, A.F.(2018). Ergenlere Yapılan Sosyal Beceri Eğitiminin İletişim ve Öfke Kontrolüne Etkisi. Medical Sciences. Temmuz. 13:3. ss: 58-65.

Kennerley, H.(2019). Kaygı(Anksiyete). 4.Baskı. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Keskin, G., Çam, O.(2009). “Ergenlik ve Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi”. New/Yeni Symposium Journal, 47:2 ss:52-59

Kocayörük,A.(2004). Duygusal Zeka Eğitiminde Drama Etkinlikleri. Ankara:Nobel Yayıncılık.

Kocayörük,E.(2010). Ergen Gelişiminde Aile İşlevleri ve Baba Katılımı. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 4:33 ss:37-45.

Koç, M.(2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 1-17 ss:231-238

Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E., Sungur, M.Z..(2013). Yaygın Anksiyete Bozukluğu-7 (YAB-7) Testi Türkçe Uyarlaması,Geçerlik ve Güvenirliliği. Nöropsikiyatri Arşivi 50 ss: 53-58

Konkan, R.,Yalçınkaya, S., Erkıran, M., Erkmen, H.(2003). Panik Bozukluğu ve Komorbid Tanılar. Düşünen Adam Dergisi. 16:4 ss:219-222.

Köknel, Ö.(1985).Gençlik Çağında Kız-Erkek Arkadaşlığı. Gençlik Yılı Konferansları. İstanbul: Hilal Matbaacılık.

Köksal, A., Gazioğlu, E.(2007). Ergenlerde Duygusal Zeka İle Karar Verme Stratejileri Arasındaki İlişki. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, İstanbul 7:1 ss: 133-146.

Köksal, M.S.(2006). Kavram Öğretimi ve Çoklu Zekâ Teorisi. Kastamonu Eğitim Dergisi Ekim. 14:2 ss:473-480

Kulaksızoğlu A. (2012). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi

Kuran, A.(2018). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumu; Anksiyete, Vücut Algısı ve Benlik Saygısı İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Maboçoğlu, F.(2006). Duygusal Zeka ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etmenler. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Mammadov, E., Keser, E.(2016). Duygusal Zeka İle Akademik Başarı İlişkisi: Turizm Lisans Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi 13:3. ss: 85-101

MEB(2013). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Ahlak Gelişimi. Ankara.

Mencik, Y.(2017). Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka İle Akademik Başarılarının Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Mercan, Ç., Yavuzer, H. (2017). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Sosyal Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sosyal Kaygı Düzeyine Etkisi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. Güz.16:63 ss.:1187-1202

Mukaddes, N.M. (2000).Ergenlik Çağı Ruhsal Gelişim Özellikleri. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri. S:1622.

Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Beceri Destek Eğitimi Öğretmen Rehber Kitabı [Osbe] (2014). Ankara.

Onay, M., Uğur, B.(2011). Sağlıktaki Memnuniyetin Sessiz Sihri: “Duygusal Zeka”. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi. 3:2.

Otrar, M. ve ark. (2018).Orta Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Benlik Algılarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerini Yordama Gücü.” Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi. 6:12 ss:235-254.

Özakkaş, T.(2014). Anksiyete Bozuklukları ve Tedavisi. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Özcan, M., Uğuz, F., Çilli, A.S.(2006). Ayaktan Psikiyatri Hastalarında Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Yaygınlığı ve Ek Tanılar. Türk Psikiyatri Dergisi. 17:4 ss:276-285

Özdemir, Y., Çok, F.(2011). “Ergenlikte Özerklik Gelişimi.” Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 4:36. ss:152-164.

Özkan, L.(2019). Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özsoylar, G., Sayın, A., Candansayar, S.(2008). Panik Bozukluğu ve Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarının Yeme Tutumları Açısından Karşılaştırılması. Klinik Psikiyatri Dergisi.11. ss:17-24

Öztürk O, Uluşahin A.(2008). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Yenilenmiş 11. Baskı 1. Cilt. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

Özpoyraz, N. (2011). Anksiyete Bozuklukları. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Ders Notları.

Parlaz, E.(2016). Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. Turkish Family Physician Dergisi. 3:4 ss.10-16

Parim, K.(2019). Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Anksiyete Belirtilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Parlaz, E. vd.(2016). Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. The Journal of Turkish Family. 3:2

Parman, T.(1998). Ergenlik ve Psikanaliz. Klinik Psikiyatri Dergisi. 2 ss:73-82

Perçinel, İ.,Yazıcı, K.U.(2014). Okul Öncesi Dönem Selektif Mutizm Vakalarında Fluoksetin Tedavisi: İki Olgu Eşliğinde Tartışma. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi : 21:2

Pıçakçıefe, M.(2010). Çalışma Yaşamı ve Anksiyete. Derleme. TAF Preventive Medicine Bulletin, 9 :4 ss: 367-374

Piaget, J.(2016). “Zeka Psikolojisi”. İstanbul: Pinhan Yayınları

Can, R., Türkyılmaz, M., Karadeniz, A.(2010). Ergenlik Dönemi Öğrencilerinin Okuma Alışkanlıkları. Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 11:3. ss:1-21.

Rierner, M.J.(2001). IQ versus EQ: Emotional intelligence and the graduate engineer. 5 th Baltic Region Seminar on Engineering Education. UICEE Gdynia, Poland, 17-19 September

Robichaud, M.,Dugas, M.J. (2019). Yaygın Kaygı Bozukluğu Çalışmak Kitabı. 2. Baskı. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.

Saatçioğlu, Ö.(2001). Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Tedavisi ve Yeni Yaklaşım. Klinik Psikofarmakoloji Bülteni. 11:1 ss:60-77

Salovey, P., Sluyter, D.(1997). Emotional Development And Emotional İntelligence: Educational İmplications. APA PsycNet.

Santrock, J.(2012).Ergenlik. Çev:Diğdem Müge Siyez. 14.Basım. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Sarp, N., Tosun, A. (2011). Duygu ve Otobiyografik Bellek. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi. 3:3 ss:446-465

Sayıl, M., Uludağlı, N.P.(2009). Orta ve İleri Ergenlik Döneminde Risk Alma Davranışı: Ebeveyn ve Akranların Rolü. Türk Psikoloji Yazıları, Haziran, 12:23. ss:14-24

Seven, S. (2008). Yedi - Sekiz Yaş Çocuklarının Sosyal Becerilerinin İncelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 18:2 ss:151-174. Elazığ.

Sevinçok, L.(2007). Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Nörobiyolojisi. Klinik Psikiyatri Dergisi. 10: 5 ss:3-12

Smith, E. ve ark.(2012). Atkinson ve Hilgard Psikolojiye Giriş. 14. Basım. Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Beceri Destek Eğitimi Öğretmen Rehber Kitabı(2014). Ankara: Fikrîala Görsel İletişim Hizmetleri

Suadiye, Y., Aydın, A.(2009). Anksiyete Bozukluğu Olan Ergenlerde Bilişsel Hatalar. Klinik Psikiyatri Dergisi sayı:12 ss:172-179.

Sudak, M., Zehir, C.(2013). Kişilik Tipleri, Duygusal Zeka, İş Tatmini İlişkisi Üzerine Yapılan Bir Araştırma. Yönetim Bilimleri Dergisi. 11: 22, ss. 141-165

Süslü, D. (2002). “Çalışan Öğrenci ve Ergenlerde Kimlik Duygusunun Kazanımının Araştırılması” Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Şahin, C.(2001). Sosyal Beceri ve Sosyal Yeterlilik. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi. 2:1. ss:9-19

Şahin, E.(2015). Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Saldırganlık Davranışı ve Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkiye Benlik Saygısı Düzeylerinin Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şahin, H., Ömeroğlu, E.(2015). Psikososyal Gelişim Temelli Eğitim Programının Anasınıfına Devam Eden Çocukların Duygusal Zekalarına Etkisi. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. Ekim. ss:39-56.

Şahin, N.(2014). “Ergenlik Problemleri ve Baş Etme Yöntemleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şahin, Ş., Özçelik, Ç.Ç.(2016). Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme. Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi. 5:1 ss:42-49.

Talu, N. (1999). Çoklu Zeka Kuramı ve Eğitime Yansımaları. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 15 ss: 164 - 172

Tekgül, N.(2015).”Ergenlik Döneminde Bilişsel Odaklı Psikoeğitim Programının Kaygı Düzeyi, Akademik Başarı ve Bilişsel Hatalar İle Etkileşiminin İncelenmesi.” Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tekgöl, N.ve ark. (2015). Aile Hekimliği Kliniği, Ergen Sağlığı Merkezine Başvuran Bir Selektif Mutizm Vakası . SmyrnaTıp Dergisi.

Temel, F., Aksoy, A.B.(2010). Ergen ve Gelişimi. 3.Baskı. Ankara:Nobel Yayıncılık.

Tekgöl, N. vd.(2012). Ergen Ebeveynlerinin Ergenlik Hakkındaki Bilgi ve Tutumlarının Değerlendirilmesi. Tepecik Eğitim Hastanesi Dergisi 22:1 ss:59-62

Tuğrul, C.(1999). Duygusal Zeka. Klinik Psikiyatri Dergisi. 1. ss:12-20

Tükel, R.(2002). Panik Bozukluğu. Klinik Psikiyatri Dergisi Ek 3 ss:5-13.

Tükel, R., Alkın, T.(2006). Anksiyete Bozuklukları. 1.Baskı. İstanbul:Türkiye Psikiyatri Derneği.

Türkçapar, H.(2004). Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. Klinik Psikiyatri, Ek-4. ss:12-16.

Türkçe Sözlük (2011). 11.Baskı. Ankara:TDK Yayınları.

Tekgöl, N. vd.(2012). Ergen Ebeveynlerinin Ergenlik Hakkındaki Bilgi ve Tutumlarının Değerlendirilmesi. Tepecik Eğitim Hastanesi Dergisi 22:1 ss:59-62

Tuğrul, B., Duran, E.(2003). Her Çocuk Başarılı Olmak İçin Bir Şansa Sahiptir: Zekanın Çok Boyutluluğu Çoklu Zeka Kuramı. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 24 ss: 224-233

Uğuz,Ş., Altıntaş, E., Levent, B.A.(2006). Panik Bozukluk: Etiyoloji, Klinik Gidiş, Komorbidite ve Tedavisi. Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi. 12 ss:21-5

Uslu, U.(2018). Ergenlik Dönemini Aile Yanında Geçiren ve Ailesinden Ayrı Geçiren Gençlerin Öz güven Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi .Yalova: Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uzday, T.(2002). Anksiyetenin Nörobiyolojisi. Klinik Psikiyatri Dergisi. 1. ss:5-13

Uzel, D., Hangül, T.(2012). Duygusal Zeka Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki. Balıkesir. X. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi. Niğde.

Ünsal,C.(2007).“Yaygın Anksiyete Bozukluğu” Alan Hastaların Elektrokardiyografilerindeki P-Dalga Dispersiyonu ve Qt Dispersiyonu. Uzmanlık Tezi. İstanbul: Haydarpaşa Eğitim ve Araştırma Hastanesi.

Ünsalver, B., Balcıoğlu, İ.(2006). Yaygın Anksiyete Bozukluğu: Epidemiyoloji, Prognoz ve Farmakolojik Olmayan Tedaviler. Derleme. Cerrahpaşa Tıp Dergisi. 37. ss:115-120.

Üstü, Y., Uğurlu, M. (2014). Ergenlik Döneminde Ruhsal Sağlık ve Yaşam Kalitesi. Türkiye Klinikleri Aile Hekimliği Dergisi 5:3 ss:59-63

Willetts, L., Creswell, C.(2017). Çocuğunuzun Utangaçlığı ve Sosyal Fobisiyle Baş Etmek. Çev.:Nur Yener. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Yalçın, H.(2012). Sosyal Beceri Seviyesinin Okul Öncesi Öğretmenlerinde İncelenmesi. Akademik Bakış Dergisi. 29 Mart – Nisan.

Yalmanlı, S., Gözümlü, İ.C.(2013). The Effects of Multiple Intelligence Theory Based Teaching on Students' Achievement and Retention of Knowledge (Example of The Enzymes Subject). International Journal on New Trends in Education and Their Implications. Temmuz 4:3 ss:27-36.

Yalom, I. D., Steiner, H. (2012). Ergen Terapisi, İstanbul: Prestij Yayınları.

Yanıt, E.(2019). Selektif Mutizm Vakasının Yönlendirilmemiş Oyun Terapisi Teknikleri ile Sağaltımı (Olgu Sunumu). Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi. 2:3 ss: 68-76

Yaşar, M. (2011). Anne ve Öğretmen Görüşlerine Göre Çocukların Sosyal Uyum ve Becerilerinin İncelenmesi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.13:2, Aralık.

Yavaş, C.(2012). Orta ve Geç Ergenlik Dönemindeki Ergenlerde Tutum ve Davranış Farklılıkları. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Ankara 3:2

Yavuzer, H. (2002). Çocuk Psikolojisi. 22.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2003). Çocuğu Tanımak ve Anlamak. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2006). Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yelkenci, İ.(2013).”Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon İle Anksiyete Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yerli, S.(2009). The Correlation Between Anxiety And Emotional Intelligence In Foreign Language Learning. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yeşilyaprak, B.(2001). Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi. Kış. 25. ss:1-139.

Yıldız, E.(2018). “Özel ve Devlet Okullarında Çalışan Branş Öğretmenlerinin Demografik Değişkenlere Bağlı Olarak Mesleki Doyum ve Anksiyete Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yıldız, M.(2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, İstanbul. Kasım 6:11

Yılmaz, M., Ocakçı, A.F.(2010). Bir Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Anksiyete Düzeylerinin Belirlenmesi. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Cilt:3,Sayı:1.2010

Yörükoğlu A. (2012). Gençlik Çağı, 14.Basım. İstanbul: Özgür Yayınları.

Yurdakavuştu, Y.(2012). İlköğretim öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Sosyal Beceri Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yüksel, G.(1998). Sosyal Beceri Envanterinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik. 2:9. ss:39-48.

Yüksel N. (2001). Ruhsal Hastalıklar. (2. Baskı). Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.



EKLER

Ek.1

Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Aşağıdaki envanterde çeşitli durumlara ilişkin ifadeler yer almaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadelerin sağ tarafındaki kutucuklardan sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (x) işareti koyunuz. İhtenlikle vereceğiniz tüm yanıtlar için teşekkürler.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.					
2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.					
3. Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.					
4. Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.					
5. Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler.					
6. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.					
7. Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.					
8. Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.					
9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.					
10. Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.					
11. Hissettiğim duyguların farkında olurum.					

12. Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.					
13. Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.					
14. Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim					
15. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.					
16. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.					
17. Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.					
18. Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.					
19. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.					
20. Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.					
21. Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.					
22. İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.					
23. Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.					
24. Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.					
25. Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz.					
26. Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.					
27. Hissettiğim duyguların farkındayım.					
28. İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.					
29. Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.					
30. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.					
31. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.					
32. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.					
33. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.					
34. Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.					
35. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım					
36. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.					

37. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.					
38. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.					
39. Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.					
40. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.					
41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.					



Ek.2

Sosyal Beceriler Envanteri

Aşağıdaki envanterde bireylerin sosyal beceri özelliklerine dair ifadeler yer almaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve bu ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (x) işareti koyunuz. İçtenlikle verdiğiniz tüm yanıtlar için teşekkürler.

	Hiç benim gibi değil	Biraz benim gibi	Benim gibi	Oldukça benim gibi	Tamamen benim gibi
1. Üzüntülü ve mutsuz olduğum zaman başkalarının bunu anlaması zordur.	1	2	3	4	5
2. İnsanlar konuşurken onların hareketlerini izlemeye de onları dinlediğim kadar zaman ayırırım.	1	2	3	4	5
3. Sevmediğim insanlara karşı olan duygularımı ne kadar saklamaya çalışsam da onlar sevmediğimi anlarlar.	1	2	3	4	5
4. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantıları düzenlemekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5
5. Başkaları tarafından eleştirilmek veya azarlanmak beni pek rahatsız etmez.	1	2	3	4	5
6. Genç-yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat hissederim	1	2	3	4	5
7. Pek çok insandan daha hızlı konuşurum.	1	2	3	4	5
8. Çok az insan benim kadar duyarlı ve anlayışlıdır.	1	2	3	4	5
9. Komik bir hikaye anlattığımda ya da şaka yaptığımda çoğunlukla kendimi gülmekten alıkoyamam.	1	2	3	4	5
10. İnsanların beni iyice tanımaları zaman alır.	1	2	3	4	5
11. Benim zevk ve üzüntümün en büyük kaynağı diğer insanlardır.	1	2	3	4	5

12. Bir grup arkadaşım ile birlikte olduğum zaman genellikle grubun sözcüsü olurum.	1	2	3	4	5
13. Mutsuz olduğum zaman çevremdekileri de mutsuz yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
14. Toplantılarda herhangi biri bana ilgi duyduğu zaman bunu hemen fark ederim.	1	2	3	4	5
15. İnsanlar sıkıldığını yüz ifadelerinden her zaman fark edebilirler.	1	2	3	4	5
16. Sosyal olmaktan hoşlanmam.	1	2	3	4	5
17. Politik bir tartışmada, tartışan kişileri gözlemek ve görüşlerini analiz etmekten ziyade tartışmada bizzat yer almayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
18. Kişisel bir şey hakkında konuşurken karşımdakinin yüzüne bakmakta bazen zorluk çekerim.	1	2	3	4	5
19. Bakışlarımın anlamlı olduğu söylenir.	1	2	3	4	5
20. İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker.	1	2	3	4	5
21. Duygularımı kontrol etmede çok başarılı sayılmam.	1	2	3	4	5
22. Çok sayıda insanla bir arada çalışmayı gerektiren işleri tercih ederim.	1	2	3	4	5
23. Çevremdeki insanların psikolojik durumundan büyük ölçüde etkilenirim	1	2	3	4	5
24. Önceden hazırlanmış bir konuşmayı yapmakta pek başarılı değilim.	1	2	3	4	5
25. Başka insanlara dokunmaktan genellikle rahatsız olurum	1	2	3	4	5
26. Başkalarıyla olan ilişkisini izleyerek bir insanın karakterini kolayca anlayabilirim.	1	2	3	4	5
27. Gerçek hislerimi hemen hemen herkesten gizleyebilirim.	1	2	3	4	5
28. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarına her zaman katılırım.	1	2	3	4	5
29. Bazı ortamlarda doğru şeyleri yaptığımdan veya söylediğimden endişe ederim.	1	2	3	4	5
30. Kalabalık bir insan grubu önünde konuşmak benim için çok zordur.	1	2	3	4	5
31. Sık sık yüksek sesle gülerim.	1	2	3	4	5
32. Ne kadar saklamaya çalışsalar da insanların gerçek düşüncelerini genellikle bilirim.	1	2	3	4	5
33. Arkadaşlarım beni güldürmeye veya gülümsetmeye çalışsalar bile ciddiyetimi koruyabilirim.	1	2	3	4	5
34. Kendimi yabancılara tanıtırken genellikle ilk adımı ben atarım.	1	2	3	4	5

35. Bazen başkalarının bana söylediklerini sanki çok kişisel alıyorum.	1	2	3	4	5
36. Bir grup içinde olduğum zaman konuşacağım doğru şeyleri seçmede güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
37. Arkadaşlarıma ve aileme onların beni nasıl kızdırdıklarını veya üzdüklerini anlatmakta bazen güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5
38. Bir insanla ilk karşılaşmamdan sonra onun karakterini tam olarak anlarım.	1	2	3	4	5
39. Duygularımı kontrol etmek benim için oldukça zordur.	1	2	3	4	5
40. Karşılıklı konuşmalarda genellikle ilk adımı ben atarım	1	2	3	4	5
41. Hareketlerim hakkında başkalarının ne düşündüğü benim için çok fazla önem taşımaz.	1	2	3	4	5
42. Grup tartışmalarını yönetmede genellikle çok başarılıyım.	1	2	3	4	5
43. Yüz ifadem genellikle tarafsızdır.	1	2	3	4	5
44. Hayatımdaki en büyük zevklerimden biri diğer insanlarla birlikte olmaktır.	1	2	3	4	5
45. Üzgün olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5
46. Bir hikaye anlatırken konunun anlaşılması için genellikle pek çok el-kol hareketi yaparım.	1	2	3	4	5
47. Genellikle insanlara söylediklerimin yanlış anlaşılacağından kaygılanırım.	1	2	3	4	5
48. Genellikle sosyal düzeyi benimkinden farklı olan insanlarla birlikte bulunmaktan rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
49. Kızgınlığımı çok seyrek gösteririm.	1	2	3	4	5
50. Kendilerini olduğundan farklı gösterenleri, karşılaştığım ilk andan itibaren hemen tespit edebilirim.	1	2	3	4	5
51. Grupla birlikteyken genellikle davranışlarımı ve fikirlerimi gruba adapte edebilirim.	1	2	3	4	5
52. Tartışmalarda konuşmaların büyük bir kısmını ben üstlenirim.	1	2	3	4	5
53. Büyürken ailem daima iyi davranışların önemini vurgulamıştır.	1	2	3	4	5
54. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında başkalarıyla kaynaşmakta pek başarılı değilim.	1	2	3	4	5
55. Arkadaşlarımla konuşurken onlara sık sık dokunurum.	1	2	3	4	5
56. Başka insanların sorunlarını bana anlatmalarından nefret ederim.	1	2	3	4	5
57. Sinirli olduğum zaman bu durumu başkalarından çok iyi bir şekilde saklayabilirim.	1	2	3	4	5

58. Toplantılarda çok çeşitli insanla konuşmaktan hoşlanırım	1	2	3	4	5
59. Herhangi birinin bana gülümsemesinden veya surat asmasından çok etkilenirim.	1	2	3	4	5
60. Birçok önemli kişinin katıldığı toplantılarda kendimi dışlanmış hissederim.	1	2	3	4	5
61. Durgun geçen bir toplantıyı neşelendirebilirim.	1	2	3	4	5
62. Üzüntülü filmlerde bazen ağlarım.	1	2	3	4	5
63. Sosyal etkinliklerde hiç eğlenmesem bile kendimi çok iyi vakit geçiriyormuş gibi gösterebilirim.	1	2	3	4	5
64. Kendimi yalnız biri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
65. Eleştiriye karşı çok duyarlıyım.	1	2	3	4	5
66. Farklı öz geçmişe sahip insanların çevremde rahatsız olduklarını ara sıra fark etmişimdir.	1	2	3	4	5
67. İlgi odağı olmaktan nefret ederim.	1	2	3	4	5
68. Üzüntülü bir insanı, rahatlatmak için kolaylıkla dokunup kucaklayabilirim.	1	2	3	4	5
69. Güçlü bir duygumu, pek saklayamam.	1	2	3	4	5
70. Kalabalık toplantılara katılmaktan ve yeni insanlarla tanışmaktan zevk alıyorum.	1	2	3	4	5
71. Başka insanların beni sevmesine çok önem veririm.	1	2	3	4	5
72. Bir yabancı ile konuşmaya başlarken bazen yanlış şeyler söylerim.	1	2	3	4	5
73. Duygu ve heyecanlarımı çok seyrek gösteririm.	1	2	3	4	5
74. Başka insanları seyretmek için saatler harcarım.	1	2	3	4	5
75. Gerçekten kendimi mutlu hissediyorken bile kolaylıkla üzgünmüş gibi gösterebilirim.	1	2	3	4	5
76. Tanımadığım birileri benimle konuşmadıkça onlarla konuşmam mümkün değildir.	1	2	3	4	5
77. Eğer bir başkasının bana baktığı düşüncesine kapılırsam huzursuz olurum.	1	2	3	4	5
78. Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim.	1	2	3	4	5
79. Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim.	1	2	3	4	5
80. Çoğunlukla duyarlı ve anlayışlı bir insan olduğum söylenir.	1	2	3	4	5
81. Duygularımı saklamaya çalışsam bile insanlar bunu her zaman anlayabilirler.	1	2	3	4	5
82. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında toplantının yıldızı olma eğilimindeyim.	1	2	3	4	5

83. Başkalarının üzerinde bıraktığım etki ile genellikle meşgul olurum.	1	2	3	4	5
84. Sosyal ortamlarda genellikle kendimi beceriksiz bulurum.	1	2	3	4	5
85. Kızgın olduğum zaman asla bağırıp çağırmam.	1	2	3	4	5
86. Arkadaşlarım kızgın ve sinirli oldukları zaman onları sakinleştirmem için beni ararlar.	1	2	3	4	5
87. Bir önceki dakika mutlu ve bir sonraki dakikada üzgün görünmeyi kolaylıkla başarabilirim.	1	2	3	4	5
88. Herhangi bir konu üzerinde saatlerce konuşabilirim.	1	2	3	4	5
89. Sık sık başkalarının benim hakkımda ne düşündükleriyle meşgul olurum.	1	2	3	4	5
90. Her türlü ortama kolayca uyum sağlayabilirim.	1	2	3	4	5

Ek.3**Beck Anksiyete Ölçeği**

Tarih: / /

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

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

Ek.4.**Demografik Bilgi Formu**

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin anksiyete (kaygı) düzeylerinin sosyal beceri ve duygusal zeka düzeylerine etkisi incelenmektedir. Ölçek ve envanterlere vereceğiniz içten ve doğru cevaplar çalışmaya katkı sağlayacaktır. Size uygun olan yerlere (X) işareti koyunuz. Cevaplarınız “Gizlilik İlkesi”ne bağlı kalınarak sadece araştırma verisi olarak kullanılacaktır. Katılımınızdan ve katkılarınızdan dolayı teşekkrlr.

	Kişisel Bilgileriniz			
Cinsiyetiniz:	Kız ()		Erkek ()	
Yaşınız:	15 ()	16 ()	17 ()	18 ()
Sınıfınız:	9. Sınıf ()	10. Sınıf ()	11. Sınıf ()	12. Sınıf ()

a) Anne ve babanız hayatta mı?	b) Anne ve babanız hayatta ise birlikte mi yaşıyorlar?
Her ikisi de yaşıyor ()	Birlikteler ()
Annem öldü, babam yaşıyor ()	Ayrı yaşıyorlar ()
Babam öldü, annem yaşıyor ()	Boşandılar ()
Her ikisi de öldü ()	

c) Annenizin eğitim durumu nedir?	d) Babanızın eğitim durumu nedir?
İlkokul ()	İlkokul ()
Ortaokul ()	Ortaokul ()
Lise ()	Lise ()
Üniversite ()	niversite ()
Lisans st ()	Lisans st ()

e) Kardeş sayınız? (kendiniz dahil)	f) Boş zaman etkinliklerinde bulunuyor musunuz? (sportif, kültürel, sosyal etkinlikler)
1 ()	Evet ()
2 ()	Hayır ()
3 ()	
4 ve üzeri ()	

g) Kendinize ait bir odanız var mı?
Evet ()
Hayır ()

h) Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?	ı) Bedensel bir rahatsızlığınız var mı?
Evet ()	Evet ()
Hayır ()	Hayır ()

i) Düzenli kitap okur musunuz?
Evet ()
Hayır ()

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Melisa YILMAZ
Tel: 0505 918 131 14
Adres: Atatürk Mah. Ervatan Sitesi Açelya Apt. A1 Blok 26/10
Değirmendere/Gölcük/KOCAELİ

Doğum Tarihi: 01.11.1994
Doğum Yeri: Diyarbakır
Uyruğu: T.C.
Medeni Hali: Bekar

Eğitim Durumu:

2018-halen Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı (Tez dönemi)
2012-2016 Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Akademik Başarı: 3,48 / 4,00
2008-2012 Gölcük İhsaniye Anadolu Lisesi

Yabancı Diller ve Düzey :

İngilizce B1

İş Deneyimi

Özel Bilgi Küpü, Rehber Öğretmen (2017)
Özel Donanma Çağlar Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Psikolojik Danışman
(2017-2018)
Kocaeli Küçük Şeyler Anaokulu, Psikolog (2018-2019)
Nar Montessori Kreş, Psikolog(2019, halen)