



**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERDE RİSK ALMANIN İÇSEL KAYNAKLARININ DUYGU
DÜZENLEME VE ÖZNEL İYİ OLUŞ İLE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Zeynep Sare TÜZGEN KONYALI

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Çare SERTELİN MERCAN**

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Eğitimde Psikolojik Hizmetler, Tezli Yüksek Lisans Programı

Eylül, 2024

TEZ KABUL VE ONAYI

Zeynep Sare TÜZGEN KONYALI tarafından, **Doç. Dr. Çare SERTELİN MERCAN** danışmanlığında hazırlanan **"ERGENLERDE RİSK ALMANIN İÇSEL KAYNAKLARININ DUYGU DÜZENLEME ve ÖZNEL İYİ OLUŞ ile ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ "** başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından **10/09/2024** tarihinde yapılan sınav sonucunda **oy birliği** ile başarılı bulunarak **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

	İmza	Sonuç
DANIŞMAN	Doç. Dr. Çare Sertelin Mercan	☒
	İstanbul Üniversitesi -Cerrahpaşa	Kabul
	Rehberlik ve Psikolojik	☐
	Danışmanlık Anabilim Dalı	Ret
ÜYE	Doç. Dr. Ayşe Esra İşmen Gazioğlu	☒
	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa	Kabul
	Rehberlik ve Psikolojik	☐
	Danışmanlık Anabilim Dalı	Ret
ÜYE	Doç. Dr. Meltem Aslan Gördesli	☒
	Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi	Kabul
	Rehberlik ve Psikolojik	☐
	Danışmanlık Anabilim Dalı	Ret

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve bilimsel etik kuralları içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını ve her türlü hukuki sorumluluğu aldığımı kabul ederim.

Zeynep Sare TÜZGEN KONYALI

(İmza)

Özgür Filistin'e



BÜTÇE DESTEKLERİ

ERGENLERDE RİSK ALMA KAYNAKLARININ DUYGU DÜZENLEME VE ÖZNEL İYİ OLUŞ İLE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu tez çalışması için herhangi bir kurumdan bütçe desteği alınmamıştır.

TEŞEKKÜR

Araştırmanın her aşamasında bilgi ve fikirlerini benimle paylaşan, değerli katkılarıyla bana rehberlik eden tez danışmanım Doç.Dr. Çare Sertelin Mercan'a, engin bilgileri ve katkıları ile tezimi geliştirmemi sağlayan Doç.Dr. Esra İşmen Gazioğlu ve Doç.Dr. Meltem Aslan Gördesli'ye;

Meslek hayatımda ve tez yazım sürecimde bilimsel bakmama destek olan, her soruma hiç bıkmadan cevap veren, karşılıksız yardımlarını esirgemeyen, yeni işimde bana güvenen, aile dostum, canım arkadaşım Dr.Öğr.Üyesi Şeyma Güldal'a;

Tezimin istatistik analizinde tüm yoğunluğuna rağmen hem öğreten hem yardım eden kuzenim Dr.Öğr.Üyesi Abdullah Tüzgen'e;

Ölçme araçlarının uygulanması aşamasında yardımcı olan arkadaşlarıma ve meslektaşlarıma;

Kimliğimin oluşmasında bana rehber olan, değerlerini değerlerim bildiğim, her türlü zorluğa rağmen eğitimin her yaşta ve her yerde devam etmesi gerektiğini öğreten, eğitime verdikleri önemle hayatıma ışık tutan ve kariyerime maddi, manevi destek olan annem Ş.Müzeyyen Tüzgen'e ve babam Hüseyin Tüzgen'e, sonsuz motivasyon ve güvenini esirgemeyen abime ve eşine;

Kendi yoğunluğuna rağmen tez yazım sürecimde zorlandığım ve stresli olduğum anlarda her zaman yanımda olan ve bana moral veren, tanıştığım günden bugüne kadar sevgisini, ilgisini, desteğini her daim hissettiğim, varlığından güç aldığım, yol arkadaşım, canım eşim Yahya Furkan Konyalı'ya;

İsteklerini tezimden sonraya erteleyen, bilgisayar başında geçirdiğim zamanları anlayışla karşılamaya çalışan, neşe kaynağım kızlarım Feyza Konyalı ve Ahsen Konyalı'ya teşekkür ederim.

Eylül 2024

Zeynep Sare TÜZGEN KONYALI

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ KABUL VE ONAYI.....	ii
BEYAN.....	iii
BÜTÇE DESTEKLERİ.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLO LİSTESİ.....	x
SİMGE VE KISALTMA LİSTESİ.....	vii
ÖZET.....	xiii
ABSTRACT.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. PROBLEM DURUMU.....	1
1.2. AMAÇ.....	3
1.3 SINIRLILIKLAR.....	3
1.4. TANIMLAR.....	3
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	4
2.1. RİSK ALMA.....	4
2.1.1. Risk Alma Kavramı.....	4
2.1.2. Ergenlerde Risk Alma Davranışının Genel Özellikleri.....	5
2.1.3. Risk Alma Davranışı Kuramları.....	6
2.1.4. Risk Alma Davranışı ile İlgili Araştırmalar.....	10
2.2. DUYGU DÜZENLEME.....	11
2.2.1. Duygu Düzenleme Kavramı.....	11
2.2.2. Ergenlerde Duygu Düzenlemenin Genel Özellikleri.....	12
2.2.3. Duygu Düzenleme Kuramları.....	13
2.2.4. Ergenlerde Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar.....	16
2.3. ÖZNEL İYİ OLUŞ.....	17

2.3.1. Öznel İyi Oluş Kavramı.....	17
2.3.2. Ergenlerde Öznel İyi Oluş.....	17
2.3.3. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	18
2.3.4. Öznel İyi Oluşla İlgili Araştırmalar.....	20
2.4. RİSK ALMA, DUYGU DÜZENLEME VE ÖZNEL İYİ OLUŞUN BİRLİKTE YER ALDIĞI ARAŞTIRMALAR.....	20
3. YÖNTEM.....	22
3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	22
3.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU.....	22
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	25
3.3.1. Ergenlerde Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği.....	25
3.3.2. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği.....	25
3.3.3. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	26
3.3.4. Demografik Kayıt Formu.....	26
3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ.....	27
4. BULGULAR.....	29
4.1. RİSK ALMANIN İÇSEL KAYNAKLARI, DUYGU DÜZENLEME VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ALT BOYUTLARININ BETİMLEYİCİ İSTATİSTİKLERİ.....	29
4.2. ERGENLERDE RİSK ALMANIN İÇSEL KAYNAKLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ.....	30
4.2.1. Cinsiyet.....	30
4.2.2. Sosyoekonomik durum.....	32
4.3. DUYGU DÜZENLEME YÖNTEMLERİNİN, ÖZNEL İYİ OLUŞUN VE CİNSİYETİN RİSK ALMANIN İÇSEL KAYNAKLARINI YORDAYICILIĞINA DAİR DAİR BULGULAR	33
5. TARTIŞMA.....	41
5.1. RİSK ALMANIN İÇSEL KAYNAKLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ	41
5.1.1. Cinsiyet	41
5.1.2. Sosyoekonomik Durumu.....	41

5.2. DUYGU DÜZENLEME YÖNTEMLERİNİN, ÖZNEL İYİ OLUŞUN VE CİNSİYETİN RİSK ALMANIN İÇSEL KAYNAKLARINI YORDAYICILIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ.....	43
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
6.1.SONUÇ.....	48
6.2.ÖNERİLER.....	48
KAYNAKLAR.....	50
EKLER.....	63
İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI.....	68
ETİK KURUL İZİN YAZISI.....	69
KURUM İZNİ YAZILARI.....	71
ÖZGEÇMİŞ.....	73

TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 2.1 Sekiz Temel Duygu ve Savunma Mekanizmaları.....	14
Tablo 3.1 Katılımcılara Ait Demografik Özellikler.....	23
Tablo 3.2 Çarpıklık-Basıklık Değerleri Tablosu.....	27
Tablo 4.1 Betimleyici İstatistikler	29
Tablo 4.2 Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği Cinsiyete Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları	31
Tablo 4.3 Katılımcıların Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği’nden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	32
Tablo 4.4 Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği Algıladıkları Sosyo-ekonomik Duruma Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları.....	33
Tablo 4.5 Katılımcıların Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği’nden Elde Ettikleri Puanların Sosyoekonomik Duruma Göre Karşılaştırılması.....	34
Tablo 4.6 Risk Almanın İçsel Kaynakları ile Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Öznel İyi Oluş Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi Tablosu.....	34
Tablo 4.7 Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği Heyecan Arama Alt Boyutuna İlişkin Basit Regresyon Analizi	36
Tablo 4.8 Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği Seyirci Kontrolü Alt Boyutuna İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	37
Tablo 4.9 Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği Sorumsuz Davranış Alt Boyutuna İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi	38
Tablo 4.10 : Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği Seyirci Hedonizm Alt Boyutuna İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi	39

KISALTMA LİSTESİ

Kisaltmalar	Açıklama
TDK	: Türk Dil Kurumu
RA	: Risk Alma
DD	: Duygu Düzenleme
ÖİÖ	: Öznel İyi Oluş

ÖZET

[YÜKSEK LİSANS TEZİ]

[ERGENLERDE RİSK ALMA KAYNAKLARININ DUYGU DÜZENLEME VE ÖZNEL İYİ OLUŞ İLE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ]

[Zeynep Sare TÜZGEN KONYALI]

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Eğitimde Psikolojik Hizmetler, Tezli Yüksek Lisans Programı

[Danışman : Doç. Dr. Çare SERTELİN MERCAN]

[Bu araştırmanın amacı; ergenlerde risk almanın içsel kaynaklarının duygu düzenleme ve öznel iyi oluş alt boyutları tarafından yordanma durumunun incelenmesidir. İlişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilen araştırmanın katılımcı grubunu 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde 9., 10. ve 11. Sınıfta okuyan 14-18 yaş aralığında 291'i kız, 308'i erkek olmak üzere toplam 605 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla “Ergenlerde Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği”, “Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği” ve “Demografik Kayıt Formu” kullanılmıştır. Toplanan veriler okullarda kalem-kağıt testi olarak yüz yüze yapılmıştır. Verilerin analizi sırasında bağımsız örneklem t-testi, basit ve hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır.

Risk almanın içsel kaynaklarının cinsiyet ve sosyoekonomik durum değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Cinsiyet, içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkenlerinin, risk almanın sorumsuz davranış kaynağını anlamlı bir şekilde yordadığı ve bu değişkenlerin toplam varyansın %22'sini açıkladığı görülmüştür.]

Eylül 2024 , [82] sayfa.

Anahtar kelimeler: [ergenlik, risk alma, duygu düzenleme, öznel iyi oluş]

ABSTRACT

[M.Sc. THESIS]

[INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVES OF RISK-TAKING, EMOTION REGULATION AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN ADOLESCENTS]

[Zeynep Sare TÜZGEN KONYALI]

İstanbul University-Cerrahpaşa

Institute of Graduate Studies

Department of Educational Sciences

Psychological Services in Education, Thesis Master's Program

[Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Çare SERTELİN MERCAN]

[

The aim of this study is to examine the prediction of the motives of risk-taking by the sub-dimensions of emotion regulation and subjective well-being. The participant group of the study, conducted with the relational survey model, consists of a total of 605 high school students, including 291 girls and 308 boys, aged 14-18, studying in 9th, 10th, and 11th grades during the 2023-2024 academic year. To collect data, the “Motives of Risk-Taking Scale for Adolescents,” “Emotion Regulation Scale for Adolescents,” “Subjective Well-Being Scale for Adolescents,” and “Demographic Information Form” were used, and the data were collected through face-to-face pen-and-paper tests in schools. During the analysis of the data, independent samples t-test, simple and hierarchical regression analysis were used. It was found that the motives of risk-taking differ according to gender and socioeconomic status variables. It was observed that gender, internal functional emotion regulation, and external dysfunctional emotion regulation variables significantly predicted the irresponsible behavior motive of risk-taking, accounting for 22% of the total variance of these variables.]

September 2024, [86] pages.

Keywords: [adolescence, risk taking, emotion regulation, subjective well-being]

1. GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU

İnsan, doğumundan ölümüne kadarki süreçte çeşitli aşamalardan geçer. İnsan hayatı bebeklik, erken çocukluk, orta çocukluk, geç çocukluk, ergenlik, erken yetişkinlik, orta yetişkinlik, geç yetişkinlik olarak sekiz evreye ayrılabilir. Bu evreler arasında karmaşık ve çok boyutlu olarak görülen ergenlik, çocukluk ile yetişkinlik arasında bir hazırlık dönemidir (Steinberg, 2014; Santrock, 2021). Bu süreçte kimlik arayışı, aile içi ilişkilerdeki bakış açısının değişmesi, inançlar ve değerlerdeki oluşum gibi önemli gelişmeler yaşanır. Bu önemli değişimlerin sonucunda, ergenlerde birçok davranış farklılığı gözlemlenir (Şimşek ve Çöplü, 2018).

“Bana bir şey olmaz, ben her şeyle başa çıkabilirim” düşüncesi ergenlerin davranışlarına yön veren düşüncelerden biridir (Erden ve Akman, 2004). Bu düşünce ergenler için risk alma davranışlarını cazip hale getirmektedir. Risk alma davranışlarının en yoğun biçimde görüldüğü dönem ergenlik dönemidir (Gençtanırım ve Ergene, 2014). Risk almak genel olarak endişe uyandıran bir olgudur. Literatürde, risk almanın genellikle olumsuz sonuçlar doğurabileceği veya hayatı sona erdirebilecek yaşamsal ve sosyal açıdan tehlikeli davranışlar olarak tanımlandığı görülmektedir (Gonzalez ve diğ., 1994). Ancak gelişimsel bir durum olarak görüp risk almanın endişe verici yönüyle birlikte ergenler için faydalarına da odaklanan araştırmalar mevcuttur. Risk almanın özerklik kazanma, kendini tanıma, dünyayı algılama, kendilerini ispat etme ve geliştirme için ergenlere fırsatlar sunduğuna dikkat çekilmektedir (Lightfoot, 1997; akt: Güney, 2007).

Risk almak ergenin gelecek yaşamını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Ergenin neden risk aldığını, hangi psikolojik sürecin kaynaklık ettiğini bilmek risk alma davranışının zararlı etkilerinden ergeni korur. Ergeni harekete geçiren içsel güç heyecan aramak, bana bir şey olmaz düşüncesi veya anlık haz tutkusu olabilir. Bu kaynakların farkında olmak risk almanın kapsamını etkileyeceği düşünülmektedir.

Yirminci yüzyılla birlikte ergenlerin sağlıklı bir gelişim dönemi geçirmelerine yönelik çalışmalar artmıştır. Psikolojik ve fizyolojik sağlığı yakından ilgilendiren riskli davranışlara ilişkin çalışmalar da mevcuttur. Ancak bu çalışmalar genel olarak riskli davranışların sıklığı

üzerinedir. Bu çalışmalar neticesinde de belirli bir riskli davranışta bulunan ergenlerin sağaltımı veya dezavantajlı grupta bulunup riskli davranışlara yönelmelerini engelleme amaçlı psikoeğitim programları geliştirilmektedir. Ergenlik döneminde risk almanın gelişimsel bir olgu olduğundan hareketle risk almanın hayati zararlara yol açmayacak sınırlar içerisinde kalması için ergenin risk alırken ki içsel kaynaklarını bilmek riskli davranışlar konusunda düzenlenen psikoeğitim programlarının etkililiğini arttırmaya katkı sağlayacaktır. Bu araştırmada risk almanın içsel kaynakları ele alınmıştır. Risk almanın içsel kaynaklarını yordayan değişkenlerin incelenmesi ergenlere yönelik psikolojik esenliği arttıracak çalışmaları desteklemeye yardımcı olacaktır.

Şüphesiz, yaşamın her evresinde esenlik durumu büyük önem taşır. Ancak ergenleri diğer dönemlerden ayıran özellik, bu süreçte birden fazla geçiş yaşamalarıdır. Esenlik halini açıklayan kavramlardan biri öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamındaki olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ile farklı yaşam alanlarındaki memnuniyet düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Diener ve diğ., 1997). Ergenlerdeki farklılık arama isteği ve çabuk sıkılma eğilimi risk almayı sık başvurulan bir olgu haline getirmektedir. Ancak olumsuz sonuçlara da sebebiyet verebilen risk almanın öznel iyi oluşla ilişkisi araştırılmalıdır. Bu konuda yapılan araştırmalar görece azdır. Ergenlerin kendilerini ispat etme, heyecan arama, başkalarında hayranlık uyandırma, anlık haz isteği gibi içsel kaynaklarla risk almalarının genel mutluluk algıları yani öznel iyi oluşları ile ilişkisi konuyla ilgili çalışmalarda yol gösterici olacaktır.

Öte yandan farklılık arama isteği ve çabuk sıkılma eğilimi ergenlik dönemi özellikleri arasında yer alsada her ergenin aynı düzeyde riskli davranışlara başvurmadığı bir gerçektir. Ergenlik dönemindeki duygusal değişimlerle baş edebilmek, duyguları tanımak, duyguları düzenleyebilmek ergenlerin hayatlarını riske sokacak davranışlara başvurmasını azalttığı bulguları literatürde yer almıştır (Demir, 2020; Albayrak ve Ulusoy-Doğmuş, 2022). Duyguları düzenlemek, kişinin duygusal tepkilerini yönetebilme kapasitesidir (Young ve diğ., 2019). Philips ve Power (2007)'a göre duygu düzenlemenin dört farklı yöntemi vardır. Duygu düzenleme yöntemlerinin risk almanın içsel kaynakları ile ilişkisinin ortaya konması ergenlerin risk alma durumlarını kontrol altında tutabilmelerine yardımcı olacak çalışmalara ışık tutacaktır. Bu tartışma kapsamında bu çalışmada ergenlerin risk alma kaynaklarının duygu düzenleme yöntemleri ve öznel iyi oluş ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.2. AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, ergenlerde risk alma davranışının içsel kaynaklarının duygu düzenleme ve öznel iyi oluş ile olan ilişkisini araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen soruların cevaplanması amaçlanmaktadır:

1. Ergenlerin risk alma içsel kaynakları, duygu düzenleme yöntemleri ve öznel iyi oluş puanlarının ve alt ölçek puanlarının aritmetik ortalaması ve standart sapması nedir?
2. Ergenlerde risk almanın içsel kaynakları, cinsiyete ve sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmakta mıdır?
3. Risk almanın içsel kaynaklarının, duygu düzenleme ve öznel iyi oluş alt ölçekleri ile arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Cinsiyet, duygu düzenleme ve öznel iyi oluş alt ölçekleri, risk almanın içsel kaynaklarını ne derecede yordamaktadır?

4.3. SINIRLILIKLAR

1. Bu araştırmanın örneklemini, 14-18 yaş arasındaki öğrencilerden oluşmaktadır.
2. Araştırma 2023 – 2024 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma İstanbul ilinde Ataşehir, Bağcılar, Başakşehir, Beşiktaş, Güngören, Ümraniye, Üsküdar ilçesindeki liselerde okuyan öğrenciler ile sınırlıdır.
4. Araştırmanın bulguları; Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.4. TANIMLAR

Risk Alma: Sonucu belirsiz ve potansiyel olumsuz etkiler barındıran ancak algılanan bazı olumlu sonuçlarla dengelenen davranışlardır (Moore ve diğ., 1997).

Duygu Düzenleme: Kişinin duygusal tepkilerini izleyebilme, değerlendirebilme ve değiştirebilme yeteneği ile bu tepkilerin yoğunluğunu ve zamanını yönetme sürecidir (Thompson, 1994).

Öznel İyi Oluş: Pozitif ve negatif duyguların ne sıklıkta yaşandığı ve kişinin yaşam alanlarındaki memnuniyet düzeyidir (Diener ve diğ., 1997)

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. RİSK ALMA

2.1.1. Risk Alma Kavramı

Jessor (1992), risk almayı bilinçli olarak sonucun belirsizliğinden kaynaklanan heyecanı arama olarak tanımlamaktadır. Moore ve diğ. (1997) ise risk almayı, sonucu belirsiz ve potansiyel olumsuz etkiler barındıran ancak algılanan bazı olumlu sonuçlarla dengelenen davranışlar olarak açıklamaktadır.

Risk tanımlarına bakıldığında daha çok belirsizliğe işaret edildiği görülmektedir. Her davranış gibi risk almanın da hem olumlu hem de olumsuz sonuçlara yol açma olasılığı vardır (Yılmaz, 2000). Bu ihtimale dayanarak risk almak modern toplumların bir uzantısı olarak ortaya çıkmaktadır. Modern toplumların nitelikleri ve toplumsal değişimler, kişilerin risk alma davranışlarını etkiler. Ekonomik ve sosyolojik değişiklikler, bireyleri yenilik peşinde koşturmayı ve farklı arayışlara yönelmesine neden olmaktadır. Modern toplumlarda, risk almadan ilerleyebilmek ve istenilen kazanımları elde etmek zor görünmektedir (Beck, 1992; akt: Güney-Karaman, 2013).

İnsanlar, karşılaştıkları her riskten tamamen kaçınarak çevreye uyum sağlayamazlar ve bu yaklaşım pek de uygulanabilir değildir. Bunun yerine, bazı riskleri kontrollü bir şekilde alıp, diğerlerinden kaçınarak çevreye uyum sağlamaya çalışırlar (Byrnes ve diğ., 1999). Risk alma kayıp ve zararlara neden olabildiği gibi aynı zamanda bağımsız kişiliğin bir yansıması ve aynı zamanda fırsatlar ile kişisel gelişimin kaynağı olarak da kabul edilir (Lightfoot, 1997; akt: Güney-Karaman 2013).

Bahsedilen bu olumlu fırsatlara rağmen risk alma genel olarak endişe duyulan bir durumdur. Bell ve Bell (1992) risk alma davranışlarını, istemsizce yapılan sağlık üzerinde zararlı etkiler yaratabilecek ve öngörülebilir sonuçları olmayan davranışlar olarak tanımlamaktadır (akt: Güney, 2007). Risk alırken birey, genel sağlık durumunu tehlikeye sokabilir, hastalık, yaralanma ve ölümle sonuçlanabilir, sosyal ve psikolojik olarak olumsuz durumlara yol açabilir. Tüm bu olumsuz sonuçlara karşın birey elde edeceği kazanca odaklanarak risk almayı tercih edebilir (Gullone ve Moore, 2000; Akyel ve diğ., 2018).

Literatürde risk alma davranışı ve riskli davranış birbirine karıştırılan iki kavram olarak görülmektedir. Bu kavramların farkının ortaya konması yararlı olacaktır. Risk alma davranışında, davranışın olumlu veya olumsuz olduğuna yönelik bir yönlendirme yoktur. Ancak riskli davranışlar toplumsal normlara göre endişe uyandıran, sonucunun olumsuzuza yakın olduğu davranışlardır.

Bir davranışın olumlu yanları olumsuz yanlarından daha fazlaysa, genellikle bu davranış riskli olarak görülmez. Fakat olumsuz yanlar, olumlu yanlardan fazlaysa bu davranış riskli sayılır. Ergenler, çoğunlukla riskli davranışların kısa vadede sunduğu olumlu yanlara odaklanır; fakat deneyim eksikliği nedeniyle bu davranışların potansiyel zararlarını tam olarak göremeyebilirler (Moore ve diğ., 1997).

2.1.2. Ergenlik Döneminde Risk Alma Davranışının Genel Özellikleri

Ergenlik dönemi, genellikle yetişkinliğe hazırlık süreci olarak görülür ve fiziksel büyüme, cinsel, hormonal, duygusal, sosyal, kişisel ve zihinsel değişim ve gelişimlerin yaşandığı bir evredir. Bu dönem, buluğa erme ile başlar ve fiziksel büyümenin tamamlanmasıyla sona erer. Çocukluktan yetişkinliğe geçişte yaşanan bu fırtınalı süreç, birçok farklı alanda önemli değişimlerin yaşandığı bir dönem olarak tanımlanır (Newman ve Newman, 1991; Crockett & Crouter, 1995; akt: Arslan-Balkıs, 2014).

Ergenler bu dönemde davranışlarının sonuçlarını düşünmeden hareket edebilir, tutarsız davranışlar sergileyebilirler ve risk almaktan çekinmezler. Bu dönemde özgüvenleri yüksektir, yardım almak istemezler, ani kararlar vermekten kaçınmazlar ve isyankâr davranışlar gösterebilirler (Dönmez, 2007). Ergenlik dönemine özgü tipik davranışlar arasında risk alma ve heyecan arayışı yer alır. Ergenler, genellikle yeni deneyimlerin ve yüksek düzeyde uyarıcıların peşinde koşar ve sonuçlarını düşünmeden riskli davranışlarda bulunurlar. Bu tür davranışlar, ergenlerin bağımsızlıklarını geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda onları zararlara karşı savunmasız hale getirir. Bu nedenle, ergenlik yıllarında depresyon, uyuşturucu ve ilaç bağımlılığı, anksiyete, yeme bozuklukları, yaralanma ve ölüm riski gibi sorunlar, çocukluk ve yetişkinlik dönemlerine göre daha sık ortaya çıkar (Kelley ve diğ., 2004).

Ergenlerin risk alması, yaşamlarını tehlikeye atmalarının yanında, kendilerini kanıtlama, bağımsızlık kazanma, kendilerini tanıma, gelişme sağlama ve dünyayı anlama gibi olumlu gelişimsel etkiler de sunar Lightfoot (1997), ergenlerin hayatında risk almanın önemini “*Her macera yeni bir dünyanın doğuşudur*” sözleriyle ifade etmiştir (akt: Güney ve diğ., 2006). Bu, gençlerin yeni başlangıçlar yaparken risk almasının önemini vurgulamaktadır. Ancak, risk

alma, sistemli bir şekilde ve kabul edilebilir sınırlar çerçevesinde gerçekleştirilmelidir (Akyel ve diğ., 2018; Güney-Karaman, 2013).

Yapılan beyin gelişimi araştırmalarına göre ergenlerin davranışlarında belirleyici faktörlerden biri ödüllendirilme isteğidir. İnsanlar ödüllendirileceklerini, yarar sağlayacaklarını düşündüklerinde bunu teşvik eden dopamin hormonu salgırlar. Ergenlerde bu hormon yetişkinlere göre daha faal ve tepkisel çalışır. Ek olarak kendilerine hâkim olmalarını sağlayan frontal lobun yeterince gelişmemiş olması ergenlerin risk almaya eğilimlerini artırmaktadır (Jensen ve Nut, 2023).

Araştırmalar incelendiğinde, ergenlerin riskli davranışlarda bulunmalarının sebepleri şunlardır: Geleneksel toplum kurallarına karşı gelme isteği, arkadaş gruplarına dahil olma arzusu, kendi hayatlarını kontrol etme çabası, kimliklerinin tanınmasını isteme, ergenlik dönemine özgü benmerkezcilik, heyecan arayışı ve alternatif düşünme eksikliği (Jessor & Jessor, 1977; akt: Karahan ve diğ., 2006; Arnett, 1992)

Bazı araştırmacılar, risk alma davranışının öğrenilmiş bir davranış olduğunu düşünürken, bazıları bunun bir kişilik özelliği olduğunu ve bazıları da gelişimsel bir süreç olarak gördüğünü belirtmektedir.

2.1.3. Risk Alma Davranışı Kuramları

2.1.3.1. Problem Davranış Kuramı

Jessor (1992), risk alma davranışlarını problemli davranış olarak tanımlayan ilk kuramcılar arasındadır. Problemli davranış, toplumsal veya yasal normlara aykırı, otoriteye karşı gelen ve toplumsal yapı içinde dışlanan eylemler olarak tanımlanır. Bu kuram, risk almayı ergenlerin gelişimlerine olumsuz etki oluşturabilecek ve tehlike yaratabilecek bir durum olarak kabul etmektedir.

Bu kurama göre problem davranışın oluşmasında beş yapı etkilidir: Biyolojik/genetik yapı, sosyal çevre, kişilik, davranış ve algılanan çevre. Her bir yapının risk faktörü ve koruyucu faktörünün bulunmasına göre problem davranışın oluşma ihtimali artar veya azalır. Risk faktörleri, problem davranışların ortaya çıkma olasılığını arttıran faktörlerdir. Bunlar; modeller, ulaşılabilirlik ve yatkınlıktır. Örneğin, ergenin çevresinde riskli davranışlar sergileyen kişilerin bulunması ve bu kişileri örnek alması, alkol, sigara ve uyuşturucu gibi maddelere kolaylıkla ulaşabilmesi risk faktörleri olarak kabul edilir. Koruyucu faktörler ise, ergeni riskli davranışlardan koruyan ve risk faktörlerinin etkisini azaltan unsurlardır. Bu faktörler arasında örnek alınabilecek modeller, kontroller ve destekler bulunur. Örneğin, ergenin çevresinde

uygun örneklik teşkil eden kişilerin bulunması, aile ve arkadaşlardan alınan sosyal destek, riskli davranışlara karşı kişisel ve sosyal kontrol gibi unsurlar koruyucu faktörlerdendir (Jessor, 1992; Bartlett ve diğ.,2006; Arslan ve Balkıs, 2014).

2.1.3.2. Biyopsikososyal Model

Irwin ve Millstein (1986) tarafından sunulan biyopsikososyal model, ergenlerin biyolojik olgunlaşmasına göre risk alma davranışını açıklar. Bu model, biyolojik olgunlaşma zamanının, bireyin bilişsel gelişimini, kendilik algısını, sosyal çevresini ve kişisel değerlerini etkileyerek risk alma davranışını nasıl şekillendirdiğini ele alır. Modelde, biyolojik faktörler, ergenin gelişimi, kişilerarası çevresel etkiler, çevresel belirleyiciler ve toplumsal unsurların birbirini karşılıklı olarak etkilediği belirtilir. Risk alma davranışını etkileyen biyolojik faktörler arasında cinsiyet, genetik yatkınlık ve hormonal değişiklikler yer alırken, psikolojik faktörler arasında heyecan arayışı, risk algısı, depresyon ve düşük özsaygı bulunmaktadır. Toplumsal ve çevresel etkenler ise ebeveyn tutumları, ebeveynlerin riskli davranışları, model olma durumları, akran davranışları ve sosyoekonomik düzeydir. Modelde, ergenin dağınık bir aile yapısına sahip olması, savunmasız olması, tehlikelere daha yatkın olması, madde kullanımı ve akranların riskli davranışlarına öncülük etmesi gibi faktörlerin risk alma davranışında etkili olduğu belirtilir (akt.: Güney-Karaman, 2007).

2.1.3.3. Ergen Benmerkezciliği Modeli

Elkind (1967), ergenlerin başkalarının düşüncelerini anlamalarına rağmen, gelişimsel özellikleri nedeniyle belirgin bir benmerkezciliğe sahip olduklarını belirtir. Ergenler, fizyolojik değişimlerle birlikte ilgilerini kendilerine yöneltir ve diğer insanların da kendileriyle ilgili ayrıntılara dikkat ettiğini düşünür. Bu bağlamda, Elkind, ergenlerin zihinlerinde hayali seyirci ve kişisel söylence adı verilen iki düşünce yapısının oluştuğunu öne sürer (akt: Galanaki, 2012).

Hayali seyirci, ergenlerin çevresindeki insanların onun bedeni ve davranışlarıyla ilgilendiğini varsaymasıdır. Ergen, sürekli olarak diğerlerinin onu izlediğini ve onunla ilgilendiğini düşünür, böylece hayali bir seyirci kitlesi oluşturur. Başka bir deyişle, ergen kendini bir sahnede gibi hisseder ve herkesin onu izlediğini zanneder. Hayali seyirci düşüncesinin ardından kişisel söylence gelişir. Ergen, eğer kendisi ve diğerleri bu kadar önemliyse, dünya için vazgeçilmez olduğuna inanmaya başlar. Bu nedenle, kişisel efsane ile birlikte kendisini dokunulmaz veya zarar görmez olarak görür. Ona göre, ölüm ve benzeri kötü olaylar sadece başkalarının başına gelir. Modelde kişisel söylence, ergenin kendi kurguladığı bir hikaye olarak tanımlanır (Elkind, 1967; Elkind, 1980 akt: Yılmaz-Irmak, 2018).

2.1.3.4. Gelişimsel Zorluklar Modeli

Bazıları gençlerin risk alma davranışlarını problemli veya ergenlik döneminin negatif bir yönü olarak değerlendirirken, Kloep ve Hendry bu durumu farklı bir bakış açısıyla ele alır. Onlara göre, bireyin risk alması ve karşılaştığı zorluklarla mücadele etmesi, yaşamda ilerlemenin ve gelişmenin anahtarıdır. Günlük yaşamında zorluklarla başa çıkan ve risk alan birey, kendi kaynaklarını kullanarak bu zorluklarla nasıl başa çıkacağını öğrenir. Bu süreç, bireyin kişisel gelişimini ve dayanıklılığını artırır, onu daha güçlü ve yetkin bir birey haline getirir (Kloep ve diğ., 2009; Güney-Karaman, 2013).

Modelin dayandığı risk alma davranış kaynakları üç tanedir:

1. Heyecan arama: Kişi bir eylemin getireceği adrenalin ve heyecan nedeniyle risk alır.
2. Seyircinin kontrolü olma: Kişi, başkalarının hayranlığını kazanmak amacıyla riskli davranışlarda bulunur.
3. Sorumsuz davranış: Kişi, eylemlerinin olumsuz sonuçlarını düşünmeden, sadece o anı yaşamak için risk alır.

Hendry ve Kloep'in ergenlerin risk alma nedenleriyle ilgili sınıflamaya, Güney ve Çok (2006) "hesaplanmış risk" olarak tanımladıkları bir boyut eklemiştir. Hesaplanmış risk, bireyin uzun vadeli sonuçları, faydaları ve kişisel kazançları dikkate alarak risk almasıdır. Bu tür riskler, kişinin ilişkilerini geliştirmesini ve geleceğe yönelik planlarını kapsar, böylece bireyin mevcut durumundan ileriye gitmesini sağlar (akt: Kloep ve diğ., 2009).

2.1.3.5. Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Bandura tarafından geliştirilen sosyal öğrenme yaklaşımında doğrudan risk alma davranışı açıklanmamıştır. Yapılan araştırmalar, ergenlerdeki riskli davranışları açıklarken bu kuramdan faydalanmışlardır. Bu kurama göre, gençler çevrelerindeki riskli davranışları gözlemleyerek öğrenirler. Örneğin, uyuşturucu kullanmakta olan bir ergenin aile bireylerinde veya arkadaş grubunda uyuşturucu kullanan kişiler varsa onları olumlu bir model olarak algılayabilir. Bu durum, diğer riskli davranışlar için de geçerlidir (Siyez, 2012, Uysal, 2014). Riskli davranışların oluşması bireyin yaşadığı çevreden, özellikle akranlarından ve ebeveynlerinden doğrudan etkilenir. Bandura (2006), bireylerin davranış öğrenme sürecini iki ana yolla açıkladığını belirtir. Birinci yol, gözlem yoluyla öğrenmedir. İnsanlar, başkalarının davranışlarını, bu davranışların sonuçlarını gözlemleyerek öğrenirler. Bu süreç, özellikle çocuklar ve gençler için güçlü bir öğrenme mekanizmasıdır, çünkü onlar genellikle yetişkinlerin ve akranlarının davranışlarını taklit ederler. İkinci yol ise, modelleme yoluyla öğrenmedir. Modelleme, bir kişinin belirli bir davranışı sergileyen bir modeli gözlemleyerek

ve bu davranışı taklit ederek öğrenmesi sürecidir. Bandura'ya göre, modelleme sadece basit bir taklit süreci değildir; aynı zamanda gözlemci, modelin davranışlarının altında yatan prensipleri ve kuralları da öğrenir. Bu öğrenme biçimi, bireyin gelecekte benzer durumlarla karşılaştığında uygun davranışları seçmesine yardımcı olur. Bu teoriye göre, riskli davranışlar da dahil olmak üzere, tüm davranışlar öğrenilebilir.

Sosyal öğrenme kuramı, bireyin davranışlarını etkileyen sosyal ilişkilerin eşit derecede etkisinin olmadığını savunmaktadır. Temel sosyal faktörler arasında bireyi doğrudan etkileyen anne-baba ve arkadaşları sayılabilir. İkincil sosyal faktörler ise medya gibi dolaylı etki eden gruplardır (Kobus, 2003). Ancak, son yıllarda kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması, reklamcılığın ve eğlence sektörünün büyümesi, ergenlerin problem davranışlara yönelmesinde önemli bir etken haline gelmiştir (Sheckter, 2000 akt: Arslan, 2012).

Herken ve diğ. (2000) tarafından sigara kullanımında sosyal öğrenmenin etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, ağabey veya ablaları, öğretmen veya ustaları, rol model aldıkları sanatçıları ve futbolcuları sigara içen bireylerin, kullanmayanlara kıyasla daha yüksek oranda sigara içtikleri belirlenmiştir.

2.1.3.6. Karar Alma Yaklaşımı

Beyth-Marom ve diğ. (1993)'nin yaptığı çalışmaya göre, riskli davranışlarda karar alma süreci, karar teorisi perspektifinden incelenmektedir. Bu teoriye göre, riskli davranışların arkasında yatan karar alma süreçleri beş temel adımdan oluşur:

- Olası seçenekleri belirleme:** Birey, karşı karşıya olduğu durumla ilgili olarak alabileceği tüm olası eylemleri belirler. Örneğin, bir genç alkol aldıktan sonra araba kullanıp kullanmama konusunda seçenekleri değerlendirebilir.
- Her bir seçeneğin sonuçlarını belirleme:** Her bir olası eylemin sonuçlarını belirler. Bu aşamada, davranışın doğrudan ve dolaylı sonuçları göz önünde bulundurulur. Örneğin, alkol aldıktan sonra araba kullanmanın kazaya yol açma riskini ve bu riskin sosyal ve yasal sonuçlarını değerlendirebilir.
- Sonuçların istenirliklerini değerlendirme:** Belirlenen sonuçların ne kadar istenilir veya istenmez olduğunu değerlendirir. Genç, arkadaşları arasında popüler olmanın ya da yasal sorunlar yaşamamanın kendisi için ne kadar önemli olduğunu tartar.
- Her bir sonucun gerçekleşme olasılığını değerlendirme:** Her bir sonucun gerçekleşme olasılığını değerlendirir. Örneğin, alkol aldıktan sonra araba kullanmanın kaza yapma olasılığını değerlendirebilir.

- e. Bu adımları mantıklı bir karar kuralına göre birleştirme: Yukarıdaki tüm değerlendirmeleri mantıklı bir karar kurama göre birleştirir ve nihai kararı verir. Bu aşamada, birey tüm olasılıkları ve sonuçları dikkate alarak en uygun kararı vermeye çalışır.

Bu süreç, hem ergenlerin hem de yetişkinlerin riskli davranışlar konusunda nasıl karar aldıklarını anlamamıza yardımcı olur. Çalışmanın bulguları, ergenlerin ve yetişkinlerin risk algılarının ve karar verme süreçlerinin bazı açılardan benzer olduğunu, ancak ergenlerin sosyal tepkilere ve akran baskısına daha duyarlı olabileceğini göstermektedir. Bu farkındalık, ergenlerin riskli davranışlarını önlemeye yönelik stratejiler geliştirmede önemlidir

2.1.4. Risk Alma Davranışı ile İlgili Araştırmalar

Costanzo ve diğ. (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, riskli davranışlar ile akran etkisi üzerine çalışılmıştır. Kırsal bölgelerde yaşayan 647 Afrika kökenli Amerikalı yedinci sınıf öğrencisiyle ilişkisel tarama modeli çalışılmıştır. Bulgular, ergenlerin arkadaşları tarafından tercih edilme durumunun, grup liderinin davranış tarzının ergenlerin riskli davranışlarını etkilediğini göstermektedir. Ergenlerin arkadaşlık ilişkileri ve grup liderinin tutumu, bireyin riskli davranışlar sergileme olasılığını belirlemede önemli rol oynamaktadır.

Gullone ve Moore (2000) tarafından yapılan bir araştırmada, 11 ila 18 yaşları arasındaki 459 öğrenci üzerinde risk alma eğilimi ve kişilik özelliklerinin etkisi çalışılmıştır. Yapılan çalışmada, risk alma davranışının önemli yordayıcıları olarak yaş, cinsiyet ve kişilik özellikleri belirlenmiştir. Araştırmada, kişilik özellikleri ve risk alma eğilimleri arasında anlamlı korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Örneğin, deneyime açıklık ve risk alma birbiriyle ilişkilidir.

Gardner ve Steinberg (2005) tarafından yapılan bir araştırmada, risk algısı, risk alma davranışı ve riskli karar verme üzerine çalışılmıştır. Araştırmada, ergen ve yetişkinlerden oluşan üç ayrı yaş grubu vardır. Bulgular, yaş büyüdükçe riskli karar alma ve riskli davranışların azaldığını tespit etmiş, katılımcıların arkadaşlarıyla birlikteyken yalnız oldukları zamanlara kıyasla daha fazla risk aldığını ortaya koymuştur. Ek olarak, ergen ve genç grubunda arkadaş etkisinin risk alma ve riskli karar verme davranışları üzerinde yetişkinlere göre daha güçlü bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Kıran-Esen (2003), ergenlerin riskli davranışları ile akademik başarı ve akran baskısı ile arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, akademik başarı ile riskli davranışlar arasında negatif bir ilişki, akran baskısı ve yaş ile riskli davranışlar arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre, ergenlerin risk alma davranışında

akran baskısı, akademik başarı ve yaş önemli belirleyicilerdir. Bu değişkenlerin toplamda risk alma davranışının %54'ünü açıkladığı sonucuna varılmıştır.

Yılmaz (2000), 12-18 yaş aralığında olan 1206 ergen üzerinde yaptığı araştırmada, ergenlerde risk alma davranışını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, büyük yaşta olma, erkek olma, ailedeki çatışma düzeyinin fazla olması, aile içinde sabıkalı bireyin olması ve riskli davranışlar gösteren arkadaşına sahip olmanın riskli davranışları arttırdığı belirlenmiştir.

Gençtanırım-Kurt ve Ergene (2017) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde riskli davranışların sosyal destek, içe yönelim ve akademik başarıyı içeren bir modelle ne kadar tahmin edilebileceği incelenmiştir. Araştırma, Ankara'daki çeşitli liselerde öğrenim gören 491 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan analize göre, sosyal desteğin riskli davranışları yordadığı, ancak içe yönelim ve akademik başarının yordamadığı tespit edilmiştir.

Pekel-Uludağlı ve Sayıl (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin riskli davranışlarında anne-baba ve akranların rolü incelenmiştir. Bulgulara göre, ergenlerin yakın arkadaşının olması ve akranlarıyla ilişkilerinde anne babalarının olumlu yaklaşımlarda bulunmasının riskli davranışlar konusunda koruyucu faktör olduğu ortaya çıkmıştır.

2.2.1. Duygu Düzenleme Kavramı

Öncelikle duygu kavramını açıklamakla başlamak gerekmektedir. Türk Dil Kurumu'nun elektronik sözlüğünde duygu şu şekilde tanımlanmıştır: 1. Duyularla algılama, his. 2. Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim; kalp. 3. Nesneleri veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği. 4. Kendine özgü ruhsal hareket ve hareketlilik (www.tdk.gov.tr, E.T.: 22 Mayıs 2024).

Goleman (2007) duyguyu belirli düşünceler, zihinsel ve fizyolojik durumlar ile çeşitli davranış eğilimlerini kapsayan bir his şeklinde tanımlamaktadır. Izard (1991)'a göre ise duygu; algı, düşünce ve davranışları düzenleyen ve onlara enerji veren güdüleyicidir (akt: Sakız, 2014). Ekman altı temel duygu olduğunu belirtir ve bu duygular; öfke, korku, tiksinti, üzüntü, mutluluk ve şaşkınlıktır (Collin ve diğ., 2019).

Duygular, insan yaratıldığından beri çok önemli bir yere sahip olmuştur. Duygular, insanların hayatta kalmasını ve tehlikelere karşı koymasını sağlar. Duygular sayesinde insanlar çevrelerine uyum sağlar ve uygun tepkiler geliştirirler. Karar vermeyi ayarlayabilir, davranışsal tepkilerini hazırlayabilir ve sosyal etkileşimlerde bulunabilir. Bununla birlikte duygular yardımcı olabilecekleri gibi özellikle belli bir türde, yoğunlukta veya sürede oldukları zaman zarar da verebilirler. Böyle anlarda duyguların düzenlenmesi gerekmektedir (Gross, 2014).

Duygu düzenleme, kişinin duygusal tepkilerini izleme, değerlendirme ve değiştirme süreci ya da becerisi olarak tanımlanabilir (Thompson, 1994). Gross (2014) bu durumu, kişinin ne zaman hangi duyguyu yaşadığını ve bunu nasıl yaşadığını bilmesi ve bu konuda farkındalığının olması olarak ifade eder. Genel anlamda, kişilerin duygusal tepkilerini yönetebilme kapasitesidir (Young ve diğ., 2019).

Duygularını düzenleme yeteneği olan bireyler, pozitif ve negatif duygularının sonuçlarını göz önünde bulundurarak bir denge kurmaya çalışırlar. Duygu düzenlemenin kişiye kazandırdıkları arasında, belirlenen hedeflere ulaşmada destek olunması, ruhsal sağlığın olumlu yönde gelişmesi, öznel iyi olma halinin artması ve ruhsal sorunlardan korunma sayılabilir (Yıldız, 2016).

Duygu düzenleme için süreç şu şekilde gerçekleşir: duyguların farkına varılması ve netleştirilmesi, duyguların kabullenilmesi, olumsuz duygular yaşandığında istenilene uygun davranılması ve dürtülerin kontrolünün yapılması, işlevsel duygu düzenleme becerilerinin kullanılması gereklidir (Gratz ve Roemer, 2004).

Thompson'a göre duygu düzenleme yöntemleri dört alt boyuttan oluşur. İçsel (bireyin kendine yönelik) ve dışsal (kişiler arası) beceriler, hem işlevsel hem de işlevsel olmayan olarak ayrılmaktadır. İçsel işlevsel duygu düzenleme becerileri bireyin duygularını uygun şekilde kendi içinde yaşamasıdır. Bu, edinilmiş duyguların öz yönetimi demektir. Örneğin bireyin yeni bir bakış açısı geliştirmesi sürecidir. İçsel işlevsel olmayan süreç ise deneyimlenen duygunun yoğunluğunun uygun olmayan şekilde bastırılması veya arttırılmasıdır. Örneğin; üzüntü veya öfke oluşturan durum hakkında sürekli kafa yormak gibi. Bu durum duygusal özelliklerin niteliklerini etkileyerek duygu aralığını azaltır veya artırır. Dolayısıyla duygunun zaman içinde kalıcılığını sınırlandırarak veya artırarak iyileşmeyi geciktirir. Dışsal işlevsel süreçler, duygu düzenlemenin dış etkilerce de kontrol edilmesi, önemli ölçüde başkalarının müdahalesiyle rahatlanması, duygusal refahı korumak için dolaylı olarak koçluk yapılmasıdır. Örneğin; duyguların başkasına anlatılması, tavsiye istenmesi gibi. Dışsal işlevsel olmayan süreç ise dış etkiler aracılığıyla yaşanan duygunun etkilenmesidir. Örneğin yaşanan öfke veya üzüntünün neticesinde başkalarına zorbalık yapmak gibi (Thompson, 1994; Philips ve Power, 2007; Duy ve Yıldız; 2014).

2.2.2. Ergenlerde Duygu Düzenlemenin Genel Özellikleri

Ergenlik, genel itibarıyla duyguların ve duygusal geçişlerin yoğun ve dalgalı olarak yaşandığı bir süreçtir. Ergenlerin; duyguların ortaya çıktığı durumlara karşı tepki düzeyleri yüksektir, olumsuz ve kompleks duyguları daha sıklıkla yaşanırlar ve duygular arası geçişleri hızlıdır. Duygu düzenleme konusunda ayrı bir öneme sahip olan bu dönem, duyguların

farkındalığı, ifade edilmesi ve kontrolü açısından kritik bir süreçtir. Risk alma davranışlarının da arttığı bu dönem, duygu düzenleme becerilerine de en fazla ihtiyaç duyulan dönemdir (Zeman ve diğ., 2006; Gross, 2014).

Duygu düzenlemenin temeli, yaşamın ilk anlarından itibaren kurulan bağlanma ilişkisi ile başlar. Ardından da gelişimin tüm dönemlerinde, bilhassa da ergenlik döneminde ebeveyn ile kurulan ilişki, tüm yaşama genellenebilir hale gelir. Ergenlik döneminde odak noktası her ne kadar aileden arkadaşlara doğru kaymış ve aile bireyleri ile mesafeli ve çatışmalı ilişkiler başlamış olsa da, deneyimledikleri duygular itibariyle ebeveynlerin desteğine ihtiyaç duyarlar (Steinberg ve Morris, 2001; Silk ve diğ., 2003; akt: Bekçi, 2021).

Uyumlu biçimde duygularını düzenleyebilen ergenlerin spor, müzik ve akademik çalışmalar yapmak gibi etkinliklere yöneldikleri gözlemlenir. Ancak uyumsuz duygu düzenleme biçimlerine sahip ergenlerin de bağımlılık yapıcı madde kullanımı, olumsuz riskli davranışlar gibi negatif birtakım uğraşlarının olduğu görülür (Hall ve diğ., 1993).

2.2.3. Duygu Düzenleme Kuramları

2.2.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Literatürdeki çalışmalar, duygu düzenleme becerilerinin kökeninde psikanalitik bakış açısının olduğunu göstermektedir. Psikanalitik yaklaşımdaki savunma mekanizmaları, yaşanan duygulara yönelik tepkilerdir. Freud, savunma mekanizmaları aracılığıyla içgüdüsel dürtülere bağlı enerjinin bir kısmının serbest bırakıldığını öne sürmektedir. Dürtüler ile çevresel veya içsel kısıtlamalar arasındaki çatışmalar kaygıya yol açmaktadır (Murdock, 2008; akt: Ünal-Doğan, 2020). Savunma mekanizmaları, kaygıya karşı duygusal çatışmaları yönetmek için geliştirilmiş başa çıkma stratejileridir. Plutchik ve Kellerman (1980), yayımladıkları kitapta sekiz temel duygu ve bu duyguların savunma mekanizmalarındaki karşılıklarını tablo halinde sunmuşlardır.

Tablo 2.1 : Sekiz Temel Duygu ve Savunma Mekanizmaları

Duygu	Savunma Mekanizması
Korku	Bastırma
Öfke	Yer Değiştirme
Neşe	Karşıt Tepki Oluşturma
Üzüntü	Yüceltme
Onay	İnkar
Tiksinti	Yansıtma
Umut	Nedenselleştirme
Şaşırma	Gerileme

Savunma mekanizmalarının kullanım şekli ve sıklığı, duygu düzenleme süreçleriyle doğrudan bağlantılıdır. İçsel çatışmalardan kaynaklanan stres, stres-başıatma geleneğine göre yeniden değerlendirilir ve ilişkisel anlam yeniden inşa edilerek duygular değiştirilir. Bu durum duygu düzenleme süreçlerinin kaynağıdır (Lazarus, 2001; akt: Taş ve Çam, 2021)

2.2.3.2. Gross'un Duygu Düzenleme Süreç modeli

Gross (2002) duygularla ilgili üç konunun önemli olduğu üzerinde durur. Duygular, bilinçli ya da bilinçsiz olabilir, otomatik veya kontrollü olabilir ve duygu oluşum sürecinin çeşitli aşamalarından etkilenebilir.

Duyguların düzenlenmesi belirli stratejiler kullanılarak gerçekleştirilir. Bu stratejiler aracılığıyla insanlar, olumlu ve olumsuz duygularını artırabilir veya azaltabilirler. Duygu düzenleme için iki temel strateji vardır: Öncül odaklı stratejiler ve tepki odaklı stratejiler. Öncül odaklı strateji, duygusal tepkiler tam anlamıyla ortaya çıkmadan, fiziksel ve davranışsal tepkiler değişmeden önce yapılan müdahaleleri kapsar. Tepki odaklı stratejiler ise, bir tepki ortaya çıktıktan sonraki duygusal süreçlere odaklanır (Gross, 2002).

Duygular, duygu üretme sürecinin beş aşamasında düzenlenebilir. Bu aşamalar: 1-Durum seçimi 2-Durum değişimi 3-Dikkat yayılması 4-Bilişsel değişim 5-Tepkiyi düzenlemedir. Bu aşamalardan ilk dördü öncül odaklı stratejiler içerisinde yer alır. Tepkiyi düzenleme ise; tepkinin fizyolojik, deneyimsel ve davranışsal öğelerinin düzenlenmesini içerir ve tepki odaklı stratejiler içerisinde yer alır (Bintaş-Zörer ve Yorulmaz, 2022).

Duygu düzenleme süreç modeline göre iki tür duygu düzenleme biçiminden bahsedilir: yeniden yapılandırma ve duyguların bastırılmasıdır. Yeniden yapılandırma duygu üretme sürecinin başlarında gelir. Duygusal etkiyi azaltmak için bir durumun yorumlanma şeklinin

değiştirilmesidir. Duyguların bastırılması ise, duygu üretme sürecinde daha sonra gelir. İçsel duyguların dışa vurulmasını engellemeyi içerir. Araştırmalar, yeniden yapılandırmanın duyguların bastırılmasından daha işlevsel olduğunu göstermektedir (Gross, 2002).

2.2.3.3. Stresle Başa Çıkma Modeli

Folkman ve Lazarus'a göre, stres, bireyin çevre ile etkileşiminde taleplerinden doğan zorlanma durumunu ifade eder. İnsan bu stres yaşantılarının olumsuz etkilerini azaltarak başa çıkmaya çalışır. Başa çıkma, duygusal gerilime direnme, onu yok etme veya azaltma amacıyla verilen tepkilerdir. Stresle baş etme süreci iki aşamadan oluşur:

- a. **Birincil Değerlendirme:** Bu aşamada birey, karşılaştığı durumun kendisi için ne anlama geldiğini değerlendirir. Durum, birey tarafından ya bir tehdit, ya bir kayıp veya zarar, ya da bir meydan okuma olarak algılanabilir.
- b. **İkincil Değerlendirme:** Birey, bu aşamada durumla başa çıkma yeteneklerini ve mevcut kaynaklarını değerlendirir. Kişi, durumla nasıl başa çıkacağını, hangi stratejileri kullanacağını ve bu stratejilerin ne kadar etkili olacağını düşünür (Folkman ve Lazarus, 1988; Eryılmaz ve Ercan, 2010).

Duygu düzenleme, bu stresin birey tarafından sergilenen baş etme çabaları ile çevreye uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır. Bu modelde, iki ana başa çıkma stratejisi vardır:

- **Problem Odaklı Başa Çıkma:** Bireyin stres kaynağını değiştirmek veya ortadan kaldırmak için yaptığı girişimlerdir. Bu girişimler içerisinde problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklanma mevcuttur. Örneğin iş yerinde artan iş yükü nedeniyle stres yaşayan bir birey, görevlerini öncelik sırasına koyarak bir iş planı oluşturabilir ve zaman yönetimi tekniklerini uygulayabilir.
- **Duygu Odaklı Başa Çıkma:** Stresin duygusal etkilerini yönetmeye yönelik girişimlerdir. Bu stratejiler, genellikle stresle başa çıkma sırasında oluşan olumsuz duyguları azaltmaya veya kontrol etmeye odaklanır. Örneğin, stresli bir durumda birey meditasyon yapabilir, sporla ilgilenir veya arkadaşlarıyla zaman geçirebilir (Lazarus ve Folkman, 1988, Eryılmaz ve Ercan, 2010; Yaşar, 2021).

2.2.4. Ergenlerde Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar

Ha ve Jue (2018), ergenlerde algılanan ebeveyn psikolojik kontrolü, duyguların düzenlenmesi, duyguların bastırılması ve depresyon arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Bu araştırmanın örneklemini; Güney Kore'nin metropol bölgelerindeki 316 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda ise; ebeveyn psikolojik kontrolünün işlevi olan ve

işlevi olmayan duygu düzenleme stratejilerinin ikisini de anlamlı derecede etkilediği ancak işlevi olmayan duygu düzenleme stratejileriyle daha güçlü bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Chervonsky ve Hunt (2019) duygu düzenleme ve sosyal iyi oluş arasındaki ilişkiye eşzamanlı ve boylamsal olarak bakılmıştır. Bu çalışma kapsamında ergenlerde hem 7. sınıfta hem de 8. sınıfta değerlendirmeler alınmıştır. Sonuçlar, duygu düzenleme becerilerinin sosyal iyi oluş üzerinde pozitif bir etkisinin olduğunu göstermiştir.

McLaughlin ve diğ. (2011), ergenlerde duygu düzensizliği ile depresyon gibi psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişki üzerine araştırma yapmışlardır. Çalışmada, 1065 ergenden yedi aylık aralarla veri toplanmıştır. Sonuçlar, duygu düzensizliği yaşayan ergenlerin psikopatolojik belirtileri göstermeye daha eğilimli olduğunu ortaya koymuştur.

Atalay ve Özyürek (2021) ergenlerin algıladıkları ebeveyn tutumları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin araştırılması amacı ile 7. Ve 8. sınıf öğrencilerinden toplam 500 ergenle ilişkisel tarama modelinde çalışılmıştır. Çalışmanın sonucunda ise; Anne-babaların demokratik tutumlarının artması, ergenlerin içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenlemelerini artırırken, işlevsel olmayan duygu düzenlemelerini azaltmaktadır. Öte yandan, koruyucu ve istekçi tutumların artması, ergenlerin dışsal işlevsel ve hem içsel hem de dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemelerini artırmaktadır.

Demireğen ve Şener'in (2021) yaptığı bir çalışmada, duygu düzenleme becerisi ile akademik motivasyonları arasındaki korelasyonun araştırılması amacıyla 969 lise öğrencisine ilişkisel tarama modelinde çalışılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda ergenlerin duygu düzenleme becerileri ve akademik motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile akademik motivasyonları arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmüştür.

Sağar ve Özçelik (2022), ergenlerin yaşam doyumu ve duygu düzenleme becerilerinin sosyal medya bağımlılığını yordama düzeyleri araştırılmıştır. Bu çalışma kapsamında 359 lise öğrencisinde ilişkisel tarama modeliyle çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığının yüzde 38'ini duygu düzenleme, yüzde 1'ini yaşam doyumu açıklamaktadır.

2.3. ÖZNEL İYİ OLUŞ

2.3.1. Öznel İyi Oluş Kavramı

Pozitif psikoloji tarafından açıklanmaya çalışılan temel kavramlardan biri öznel iyi oluştur. Bu kavram birçok çalışmada araştırılmış ve birçok tanımı yapılmıştır. Genel olarak

bakıldığında mutluluk kavramı ile eş anlamlı kabul edildiği görülür (Eryılmaz, 2011). Diener ve diğ. (1997)'ne göre öznel iyi oluş, bireylerin olumlu ve olumsuz duygularının sıklığı ve yaşam alanlarındaki memnuniyeti olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre öznel iyi oluşun üç bileşeni vardır; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu. Olumlu duygulanım; hoş giden duyguların yaşanma sıklığını; olumsuz duygulanım ise hoş gitmeyen duyguların yaşanma sıklığını yansıtır. Öznel iyi oluşta olumlu ve olumsuz duygulanım, duygusal kısmı oluşturur. Yaşam doyumu ise, bireyin yaşamının farklı alanlarındaki tatmin düzeyine ilişkin yaptığı değerlendirmeleri ifade eder ve bilişsel yönü temsil eder.

Diener ve diğ. (1997)'e göre öznel iyi oluş üç parçadan oluşmaktadır. Birincisi, olumlu ve olumsuz tüm duyguları içerir. İkincisi öznelidir. Her bireyin kendi değerlendirmesidir, diğer kişilerin birey hakkındaki düşünceleriyle ilgilenmez. Üçüncüsü ise, öznel iyi oluş anlık duyguları ifade etmez, uzun süreli iyilik halidir. Kişinin yaşamının tüm yönlerini genel bir bakış açısıyla değerlendirir.

Doğan (2013) öznel iyi oluşu, bireyin yaşamıyla ilgili yaptığı değerlendirmelerin ve yaşadığı olaylara karşı verdiği duygusal tepkilerin bir yansıması olarak tanımlamaktadır. Tuzgöl-Dost (2004)'a göre ise kişinin kendi yaşamıyla ilgili bilişsel ve duyuşsal değerlendirme yapmasıdır.

Yüksek öznel iyi oluşa sahip bireyler genellikle eğlenceli anlar yaşar, yaşamlarından memnuniyet duyar, az sıklıkla olumsuz duygular hissederler. Buna karşılık, düşük öznel iyi oluşa sahip kişiler yaşamlarından tatmin olmaz, mutluluk verici deneyimleri nadiren yaşar ve sıklıkla olumsuz duygular yaşarlar (Diener ve diğ., 1997).

2.3.2. Ergenlerde Öznel İyi Oluş

Ergenlik, duyguların yoğun, dalgalı bir şekilde deneyimlendiği bir dönemdir. Bu nedenle, ergenlerin duygularını düzenleyebilmesi, sağlıklı bir gelişim süreci için oldukça kritiktir. Ergenler bu dönemde biyolojik, psikolojik ve sosyal pek çok değişimle karşı karşıya kalmakta ve bu süreç onlarda stres oluşturmaktadır. Yaşanan bu stres ergenleri riskli davranışlara yöneltebilmektedir. Bu yüzden ergenlerin mutlu olması, yaşam doyumlarının yüksek olması, öznel iyi oluşlarının olumlu olması onların sağlıklı gelişimi için önemlidir (Eryılmaz, 2010).

Ergenler öznel iyi oluşlarını sosyal ilişkilerinin olumlu olması, isteklerinin gerçekleşmesi, aktif veya pasif etkinliklere katılması, geliştirici arkadaşlık ilişkilerine sahip

olması, akademik yönden başarılı olması, yaşamında bir hedefinin olması ve dini etkinliklere katılmasıyla arttırmaları (Eryılmaz, 2012).

Yapılan araştırmalara göre ergenlerin öznel iyi oluşunu destekleyen unsurlar olumlu yaşam olayları yaşama, destekleyici ebeveynlere sahip olma, önemli kişilerle ilişkilerden yüksek düzeyde tatmin elde etme ve zorlu görevlerin üstesinden gelme bulunmaktadır (Park, 2004).

Araştırmalara göre, yüksek öznel iyi oluşa sahip bireyler, yaşadıklarını pozitif bir şekilde değerlendirerek kendilerine olumlu anlamlar yükler ve bu iyi oluşu korumak için çaba sarf ederler. Buna karşılık, düşük öznel iyi oluşa sahip bireyler, yaşadıklarını genellikle mutsuzluklarını artıracak şekilde yorumlar ve kendilerini olumsuz bir şekilde değerlendirirler (Eryılmaz ve Atak, 2011).

2.3.3. Öznel İyi Oluş Kuramları

2.3.3.1. Yargı Kuramları

Öznel iyi oluşun insanların kendi geçmiş yaşantılarını referans alarak oluşturduğu standartlarla gerçek koşulları arasında yaptığı kıyaslamaların sonucuna bağlı olarak oluşturduğu yargıyı temel alırlar. Gerçek koşullar, insanların belirledikleri standartları aşarsa memnuniyet düzeyi yükselir. Kişiler için standart düzeyi çok önemlidir. Sahip olabilecekleri seviyelerin çok üstünde standartlar koyarlarsa öznel iyi oluş düzeyleri düşebilir ve yaşamdan aldıkları doyum azalabilir (Diener, 1984).

2.3.3.2. Erek Kuramları

Erek kuramcılarının ilki olan Wilson, mutluluğun ihtiyaçların karşılanmasıyla mümkün olduğunu söyleyerek bu kuramların temellerini atmıştır (Diener, 1984). Maslow, ihtiyaçları hiyerarşik bir düzenle sınıflandırmıştır. Piramide benzettiği bu hiyerarşide, en altta fizyolojik ihtiyaçlar, ikinci basamakta güvenlik, üçüncü basamakta sevgi, dördüncü basamakta başarı ihtiyacı ve zirvede ise kendini gerçekleştirme bulunur. Bu yaklaşıma göre, insanlar önce piramidin alt basamaklarındaki ihtiyaçlarını karşıladıkça, üst basamaklardaki ihtiyaçları karşılamayı amaçlar. Amaçlar yerine geldikçe de mutluluk seviyelerinde bir artış gözlemlenir (Schultz ve Schultz, 2002; akt: Türkdogan, 2010).

Erek kuramcıları için ihtiyaçlarla birlikte amaçlara ulaşmak da önemlidir. Amaç edinmek insanlar için hayatı anlamlandıran bir durumdur. Amaçlarını gerçekleştirmek için bireyler planlar yapar, düzen kurar ve hayatını şekillendirir. Bu durumda amaçlar insanların yaşamlarını anlamlı hale getirir (Eryılmaz, 2009). Ayrıca amaç edinmek karşılaşılan

problemlere karşı bir destek sağlamakta ve iyi oluşun devamlılığına yardımcı olmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004).

2.3.3.3.Etkinlik Kuramları

Etkinlik kuramcılarına göre, mutluluğu etkileyen şey amaçlar değil amaçlara ulaşırken yapılan faaliyetlerdir. Kişinin yeteneklerine uygun amaçlar seçmesi ve bu amaçlara yönelik faaliyetler gerçekleştirmesi, kişiye tatmin duygusu kazandırmaktadır. Erek kuramına göre, önemli olan varılan sonuçken, etkinlik kuramında odaklanılan şey süreçtir. Bu kuramda doyumun düzeyini etkileyen ise etkinliğin kişinin becerilerin uygun, ilgi çekici olmasıdır (Tuzgöl-Dost, 2004). Örneğin; dağcılık yapan bir kişi etkinlik kuramına göre zirveye tırmanırken yaşadığı zorlukla mücadele, geçirdiği sürede yaptığı faaliyetlerden zevk alır. Bu kurama göre kişinin becerilerine uygun etkinlikler ve yaşanan zorluklarla mücadelede zaman içindeki ilerleyiş mutluluğu arttırmaktadır. Eğer etkinlik kişi için kolaysa, can sıkıntısına neden olur. Zor ise kaygı oluşturabilir. Eğer bir kişi, çaba gerektiren ve beklentilerine uygun bir etkinlikte bulunduğu anda, amacına ulaştığı zaman mutluluk hissedecektir (Güney, 2017).

2.3.3.4. Uyum Kuramları

Öznel iyi oluş, kişinin yaşamda sürekli değişen koşullara adapte olma becerisiyle ilişkilidir. Olaylar ilk ortaya çıktıklarında, olumlu veya olumsuz niteliklerine bağlı olarak mutluluk veya mutsuzluk yaratır. Ancak süre geçtikçe ilk oluşan güçlü etki etkisini kaybetmektedir. Uyum kuramı kendi deneyimlerinden doğan bir standardın oluştuğunu belirtir ve Eğer bir olay kişinin belirlediği standarttan daha iyiye, kişi mutlu olur. Ancak, iyi olaylar sürekli hale gelirse, bu kez standartlar yükselir ve kişinin aynı düzeyde mutlu olabilmesi için daha iyi olaylar yaşaması gerekir (Diener, 1984; Tuzgöl-Dost, 2004)

2.3.3.5. Aşağıdan-Yukarıya ve Yukarıdan-Aşağıya Kuramı

Aşağıdan yukarıya kuramına göre mutluluk küçük hazların toplamından oluşur. Bireyin öznel iyi oluşla ilgili bir değerlendirme yapabilmesi için hayatındaki mutlu ve mutsuz olduğu anlara ilişkin hesaplama yapması ve sonucunda bir yargıya varması gerektiğini savunur. Bireyin iş, arkadaşlık, evlilik, okul gibi önemli yaşam alanlarında mutlu olduğu anların çoğunlukta olması ile öznel iyi oluşunu artırdığı belirtir (Tuzgöl-Dost, 2004).

Yukarıdan aşağıya kuramına göre, öznel iyi oluş, bireylerin kişiliğinin bir parçasıdır. Bu özellik, kişinin yaşam olaylarını nasıl algıladığını etkiler. Öznel iyi oluş, dışsal faktörlerde değil, bireyin içsel durumunda bulunur. Kişi, deneyimlediği olayları hem pozitif hem de negatif

olarak değerlendirme yeteneğine sahiptir. Dolayısıyla, bireyin yaşam olaylarını yorumlama biçimi, öznel iyi oluşunu belirler (Deiner, 1984; Eryılmaz, 2009).

2.3.4. Öznel İyi Oluşla İlgili Araştırmalar

Lei, Chiu ve Li (2019) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, aşırı internet kullanımının öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygular ve yaşam doyumu ile olan ilişkisini araştırmak amacıyla meta-analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu çalışmada, toplamda 68,964 katılımcıyı içeren 70 farklı araştırma incelenmiştir. Sonuçlar, aşırı internet kullanan öğrencilerin daha düşük öznel iyi oluşa, daha fazla olumsuz duygulara, daha az olumlu duygulara daha az yaşam doyumuna, sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Goswami (2012) İngiltere’de 4673 ortaokul öğrencisiyle yaptığı araştırmada sosyal ilişkileri öznel iyi oluşa etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda olumlu aile, arkadaş ve çevredeki yetişkinlerle olumlu ilişkinin öznel iyi oluşu artırdığı tespit edilmiştir. Olumsuz aile ve arkadaş ilişkileri, yetişkinler tarafından zorbalığa maruz kalma ve yetişkinlerin adaletsiz tutumları ergenlerin öznel iyi oluşlarını azaltan etkenler olduğu görüşmüştür.

Eryılmaz ve Atak (2011)’ın araştırmasında, ergenlerde özsaygı ve iyimserlik eğilimi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, ergenlerin iyimserlik eğilimleri ile öznel iyi oluşları yüksek oranda, özsaygı ile öznel iyi oluş arasında ise orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Aslan-Gördesli ve İşmen-Gazioğlu (2022)’nin araştırmasında ergenlerde ve beliren yetişkinlikte öznel iyi oluş ile değer, sosyal ilişkiler ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 372 ergen ve 344 üniversite öğrencisiyle çalışılan ilişkiyel tarama modeli sonucunda ergenlerin olumlu duygularını sosyal ilişkilerde anne ile olumlu ilişkinin, kişilik olarak dışadönüklüğün, sorumluluğun ve açıklığın, değer olarak da muhafazacılık ve yeniliğe açıklığın pozitif yönde anlamlı etkilediği görülmüştür.

2.4. RİSK ALMA, DUYGU DÜZENLEME VE ÖZNEL İYİ OLUŞUN BİRLİKTE YER ALDIĞI ARAŞTIRMALAR

Hessler ve Katz (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ergenlerin duygusal yeterlilikleri ile riskli davranışları arasındaki ilişki nitel ve boyamsal olarak incelenmiştir. Araştırmaya 9-16 yaş aralığında 88 çocuk ve ergen katılmıştır. Araştırmanın sonuçları, düşük duygusal farkındalığa ve düşük duygu düzenleme becerilerine sahip ergenlerin ağır uyuşturucu kullanma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüğü

yaşayan ergenlerin daha fazla eşle cinsel birliktelik yaşadıkları ve hem duygu düzenleme hem de duygu ifadesi konusunda zorluk çeken ergenlerin daha fazla davranışsal uyum sorunları yaşadıkları belirlenmiştir.

Haid-Stecher ve Sevecke (2019)'ın psikiyatri hastanesinde yatan ergen hastalar arasında yaptıkları araştırmada; intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 97 ergen katılmıştır. Kendine zarar verme davranışı sergileyen ergenlerin, diğer hastalara göre daha sık uyumsuz duygu düzenleme stratejisine başvurdıkları görülmüştür.

Yılmaz (2011)'ın yaptığı araştırmada riskli davranışlar ile yaşam doyumu ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 14-19 yaş arası 881 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumu yüksek ergenlerin kural dışı davranışlara daha az sergiledikleri görülmüştür.

Akyüz-Uçar ve Savi-Çakar (2021)'ın riskli davranışlar ile duygu düzenleme ve öznel iyi oluşu artırma stratejisi arasındaki ilişkide kayıp ve yas yaşantısının etkisi incelenmiştir. Duygu düzenleme yöntemlerinden dışsal işlevsel olmayan ile okul terk etme, madde bağımlılığı, antisosyal davranışlar ve beslenme bozuklukları davranışları arasında pozitif yönde bir korelasyon vardır. Ek olarak, riskli davranışlar ile dini inancının gereğini yerine getirmek, çevreden pozitif tepki almak, çevreye pozitif tepki vermek ve mental kontrol yapma alt boyutları ve öznel iyi oluş stratejilerini kullanma genel puanı arasında negatif bir ilişki vardır.

Obuz (2019), ergenlerde korku düzeyi ile duygu düzenleme becerileri ve riskli davranışlar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 475 öğrenci katılmıştır. Araştırma bulgularına göre işlevsel duygu düzenleme becerileri ile riskli davranışlar arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, araştırmanın çalışma grubu, kullanılan veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu araştırmada, ergenlerin risk alma kaynaklarının duygu düzenleme ve öznel iyi oluş ile olan ilişkisini açıklamak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını ve/veya düzeyini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelleri olarak tanımlanır (Karasar, 2023).

3.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın evrenini, İstanbul ilinin Üsküdar, Ümraniye, Ataşehir, Başakşehir, Güngören, Beşiktaş ve Bağcılar ilçelerinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet liselerinde 2023-2024 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın evren sayısı 126.721'dir (MEB).

Örnekleme seçilecek öğrenci sayısının belirlenmesinde evrenin sınırları bilindiği için aşağıdaki formül kullanılarak örneklem sayısı belirlenmiştir.

$$n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1) + t^2pq}$$

N : Evrendeki birey sayısı (126.721)

n : Örnekleme alınacak birey sayısı (383)

p : İncelenen olayın görülüş sıklığı (0.5)

q : İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı (0.5)

t : Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosundan bulunan teorik değer (1.96)

d : Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen + sapma (0.05)

Araştırmada %95 güven ve %5 sapma kriterleri esas alınarak minimum 383 denekle çalışılması gerektiği tespit edilmiştir (Çıngı, 1990).

Ayrıca Balcı (2018)'e göre, anlamlılık düzeyi $\alpha=.05$ için evren sayısının 100.000-1.000.000 arası olduğu durumlarda örneklemin büyüklüğünün 383 olması yeterlidir. Olası veri kaybı göz önünde bulundurularak bu araştırmada 700 öğrenciden veri toplanmıştır. Ancak ölçekleri eksiksiz dolduran 605 öğrencinin verisi analize alınmıştır. Bu da örneklem büyüklüğü için yeterli sayıdır. Örnekleme yöntemi olarak uygun (elverişli) örnekleme yöntemi uygulanmıştır.

Örneklem grubunun %48,1'ini kızlar, % 50,9'unu ise erkekler oluşturmaktadır. Ayrıca örneklem grubunun %30,2'si 9.sınıf, %37'si 10.sınıf ve %31,2'si 11.sınıf öğrencileridir. Örneklem grubunun demografik bilgilerine ilişkin dağılım Tablo 3.1'de görülmektedir.

Tablo 3.1: Katılımcılara ait özellikler

Değişken	Gruplar	Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kız	291	48,1
	Erkek	308	50,9
Okul Türü	Genel Ortaöğretim	397	65,6
	Mesleki ve Teknik	128	21,2
	Din Öğretimi	80	13,2
Okula Yerleşim Türü	Sınavlı	236	39
	Mahalli	369	61
Sınıf	9.sınıf	183	30,2
	10.sınıf	224	37
	11.sınıf	189	31,2
Yaş	14	130	21,5
	15	214	35,4
	16	167	27,6
	17	49	8,1
	18	5	0,8

Tablo 3.1 (devamı)

Not Ortalaması	0-49	4	0,7
	50-69	109	18
	70-89	264	43,6
	90-100	215	35,5
Disiplin Cezası	Almadım	556	91,9
	1 kere	30	5
	2 kere	5	0,8
	3 ve daha üstü	4	0,7
Ailenin ekonomik durumu	Kötü	15	2,5
	Orta	274	45,3
	İyi	280	46,3
	Çok iyi	28	4,6
Anne durumu	Sağ	603	99,7
	Vefat	1	0,2
	Öz	599	99
	Üvey	3	0,5
Annenin çalışma durumu	Çalışıyor	267	44,1
	Çalışmıyor ve geliri yok	278	45,9
	Emekli ve çalışmıyor	50	8,3
Babanın durumu	Sağ	598	98,8
	Vefat	6	1
	Öz	598	98,8
	Üvey	4	0,7
Babanın çalışma durumu	Çalışıyor	557	92,1
	Çalışmıyor ve geliri yok	5	0,8
	Emekli ve çalışmıyor	36	6
Anne baba durumu	Birlikte	547	90,4
	Ayrı	56	9,3

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada; Güney (2007) tarafından geliştirilen “Ergenlerde Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği”, Philips ve Power (2007) tarafında geliştirilen ve Duy ve Yıldız (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği” ve Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilen “Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1 Ergenlerde Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği

Güney (2007) tarafından geliştirilen ölçek 35 maddelik, 4’lü Likert tipi bir derecelendirme ölçeğidir. Ölçeğin geliştirilmesi sırasında Hendry ve Kloep (2001)’un ortaya koyduğu gelişimsel zorluklar modeli esas alınmıştır. Hendry ve Kloep riskin içsel kaynaklarını heyecan arama, sorumsuz davranış ve seyirci kontrolü şeklinde sınıflandırmıştır. Güney ve diğ. (2006) bu sınıflandırmaya kuramcılarının izniyle hesaplanmış risk kategorisini eklemişlerdir. Ölçeğin 5 alt boyutu; heyecan arama, sorumsuz davranış, seyirci kontrolü, hedonizm ve hesaplanmış risktir. Ölçeğin geçerliliğini ölçmek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda modele göre ölçeğin beş faktörlü yapısının kabul edilebilir ve geçerli olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenirliğini ölçmek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ve test-tekrar test yöntemleri uygulanmıştır. Tüm ölçeğin Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı .91’dir. Her bir alt boyuta ilişkin cronbach alfa katsayıları ise; heyecan arama .83, seyirci kontrolü .86, sorumsuz davranış .81, hedonizm .82, hesaplanmış risk .71’dir. Mevcut araştırma için cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları heyecan arama .78, seyirci kontrolü .87, sorumsuz davranış .84, hedonizm .83 ve hesaplanmış risk .74’tür. Ölçeğin test tekrar test güvenirlik katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Her bir alt boyuta ilişkin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise heyecan arama .41, seyirci kontrolü .74, sorumsuz davranış .73, hedonizm .83, hesaplanmış risk .51’dir.

3.3.2 Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği

Philips ve Power (2007) tarafından geliştirilen ölçek, 18 maddelik 5’li Likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Ölçek, ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Duy ve Yıldız (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin 4 alt boyutu; içsel işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme şeklindedir. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için yapılan açımlayıcı faktör analizi toplam varyansın yaklaşık % 51.48’ini açıkladığını göstermiştir. Ölçeğin güvenirliğini belirlemek için Cronbach’s Alfa iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri uygulanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alfa katsayısı sırasıyla dışsal işlevsel

alt boyutu için .59, dışsal işlevsel olmayan alt boyutu için .76, içsel işlevsel alt boyutu için .74, içsel işlevsel olmayan alt boyutu için .68 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırma için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları içsel işlevsel duygu düzenleme .85, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme .68, dışsal işlevsel duygu düzenleme .54 ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme .72'dir. Test-tekrar test yöntemi sonucunda ise sırasıyla içsel işlevsel alt boyutu için .51, içsel işlevsel olmayan alt boyutu için .56, dışsal işlevsel alt boyutu için .52 ve dışsal işlevsel olmayan alt boyutu için .70 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Eryılmaz (2019) tarafından geliştirilen ölçek, 15 maddelik 4'lü Likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Ölçek, ergenlerin mutluluk düzeylerini ve kaynaklarını ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin 4 alt boyutu; aile ile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumu, olumlu duygular ve önemli diğerleri ile ilişkide doyumdur. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için yapılan açımlayıcı faktör analizi toplam varyansın yaklaşık % 61.64'ünü açıklamıştır. Ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlemek için Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı, Spearman Brown değeri ve test-tekrar test yönteminden yararlanılmıştır. Cronbach's alfa katsayısı .86, Spearman-Brown değeri .83 ve test-tekrar test güvenilirliği de .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları aile ile ilişkilerde doyum .83, olumlu duygular .66, yaşam doyumu .81, önemli diğerleri ile ilişkide doyum .73'tür. Mevcut araştırma için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları aile ile ilişkilerde doyum .85, olumlu duygular .71, yaşam doyumu .88, önemli diğerleri ile ilişkide doyum .82 ve toplam puan için .87'dir.

3.3.5 Demografik Kayıt Formu

Demografik kayıt formunda katılımcılara sosyo-demografik özelliklerini tanımak amacıyla okul türü, sınıf, cinsiyet, yaş, bir önceki yılın not ortalaması, disiplin cezası durumu, ailenin ekonomik durumu, annenin ve babanın eğitim durumu, annenin ve babanın çalışma durumu, anne-babanın birlikteliği ve kardeş sayısı sorulmuştur.

3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Araştırmada öncelikle alt ölçek puanlarının normal dağılım durumlarını incelemek amacıyla çarpıklık-basıklık değerleri ve histogram grafiği analiz edilmiştir. Alt boyutların çarpıklık - basıklık değerleri Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.2: Çarpıklık-Basıklık Değerleri Tablosu

	N	Çarpıklık		Basıklık	
	Sayı	Değer	Std.Hata	Değer	Std.Hata
RA-Heyecan Arama	605	-.232	.099	-.577	.198
RA-Sorumsuz Davranış	605	.654	.099	.104	.198
RA-Seyirci Kontrolü	605	.652	.099	-.116	.198
RA-Hedonizm	605	-.213	.099	-.592	.198
RA-Hesaplanmış Risk	605	-.534	.099	.458	.198
DD-İçsel İşlevsel	605	-.779	.099	.584	.198
DD-İçsel İşlevsel Olmayan	605	.080	.099	-.484	.198
DD-Dışsal İşlevsel	605	-.090	.099	-.515	.198
DD-Dışsal İşlevsel Olmayan	605	.868	.099	.543	.198
ÖİÖ-Aile ile İlişkilerde Doyum	605	-1.135	.099	1.231	.198
ÖİÖ-Yaşam Doyumu	605	-.334	.099	-.550	.198
ÖİÖ-Olumlu Duygular	605	-.398	.099	.130	.198
ÖİÖ-Önemli Diğ. ile İliş. Doyum	605	-.986	.099	.794	.198
ÖİÖ-Toplam	605	-.695	.099	1.076	.198

George ve Mallery (2010) ise, bu değerlerin +2 ile -2 aralığında olmasını normal dağılım olarak kabul edilebileceğini ifade etmektedir. Tablo görüldüğü gibi verilerin normalliği tespit edilmiştir

Risk almanın içsel kaynaklarının cinsiyet ve sosyoekonomik duruma göre farklılık gösterip göstermediği incelenirken normallik ve homojenlik varsayımına bakılmıştır. Normallik varsayımı için grupların basıklık çarpıklık değerlerine bakılmış olup, homojenlik varsayımı için Levene testi uygulanmıştır. Levene testi sonucunda $p > .05$ ise homojen dağılım olduğu kabul edilir (Büyüköztürk, 2011). Varsayımların karşılandığı tespit edildiğinde bağımsız örneklem t testi sonuçları yorumlanmıştır. Sonuçlar yorumlanırken, %95 güven aralığı ve anlamlılık düzeyi $p < .05$ olduğunda anlamlı bir farklılık bulunduğu, $p > .05$ olduğunda ise anlamlı bir farklılık bulunmadığı ifade edilmiştir (Altunışık ve diğ., 2012).

Risk almanın içsel kaynaklarının duygu düzenleme yöntemleri ve öznel iyi oluş alt boyutları tarafından yordama düzeyleri incelenmiştir. Literatür incelemelerinden hareketle orta ve ortaya yakın düzeyde ($r > .25$, $p < .01$) korelasyon ilişkisi saptanan değişkenler yordama analizine yordayıcı değişken olarak dahil edilmiştir. Risk almanın içsel kaynakları ile duygu düzenleme yöntemleri ve öznel iyi oluş arasındaki korelasyon ilişkileri Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Korelasyon katsayılarının düzey bakımından yorumlanmasında .70 – 1.00 arası yüksek düzeyde, .70 - .30 arası orta düzeyde ve .30 - .00 arası düşük düzeyde bir ilişki olarak kabul edilmiştir (Büyüköztürk, 2011). Yordama analizi için basit veya hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Yordama analizi yapılabilmesi için normal dağılım, doğrusal ilişki ve çoklu bağlantı sorununun olmaması gerekmektedir (Altunışık, 2012). Normal dağılım Tablo 3.3’te, doğrusal ilişki Tablo 4.6’de verilmiştir. Çoklu bağlantı sorunu ise VIF ve tolerans değerleri ile saptanmaktadır. VIF değerinin 10’dan yüksek, tolerans değerinin ise .20’den küçük olmasının bu probleme işaret edebileceği belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2011). Araştırmadaki yordayıcı değişkenlerin VIF değerleri ve tolerans değerlerine bulgular kısmında yer verilmiştir. Tüm VIF ve tolerans değerleri kabul edilebilir durumdadır. Varsayımlar kabul edildikten sonra regresyon analizleri yapılmıştır. Hiyerarşik regresyonda değişkenlerin modele dahil edilme sırası korelasyon sonuçlarına ve değişkenlere ait basit regresyon sonuçlarına göre karar verilmiştir. Seyirci kontrolü ve heyecan arama içsel kaynaklarında cinsiyet değişkeni (erkek olmak) modele dahil edilirken dummy (kukla) değişken olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, öncelikle ergenlerde risk almanın içsel kaynakları, duygu düzenleme ve öznel iyi oluş faktörlerine ait betimleyici istatistikleri sunulmuştur. Risk almanın içsel kaynaklarının cinsiyet ve sosyoekonomik duruma göre farklılaşma durumları değerlendirilmiş ve son olarak duygu düzenleme ve öznel iyi oluşun alt boyutlarının risk almanın içsel kaynakları üzerindeki yordayıcılık düzeyini belirlemek için regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

4.1. RİSK ALMANIN İÇSEL KAYNAKLARI, DUYGU DÜZENLEME VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ALT BOYUTLARININ PUAN ORTALAMALARI

Ergenlerde risk almanın içsel kaynakları, duygu düzenleme ve öznel iyi oluş ölçeklerine ait betimleyici istatistikler Tablo 4.1’de görülmektedir.

Tablo 4.1. : Betimleyici İstatistikler

	N	Ortalama	Std. Sapma
RA – Heyecan Arama	605	10,96	2,97
RA – Sorumsuz Davranış	605	17,11	5,53
RA – Seyirci Kontrolü	605	18,99	6,24
RA – Hedonizm	605	16,16	4,37
RA – Hesaplanmış Risk	605	17,36	3,41
DD – İçsel İşlevsel	605	15,51	3,38
DD – İçsel İşlevsel Olmayan	605	15,07	4,29
DD – Dışsal İşlevsel	605	12,07	3,43
DD – Dışsal İşlevsel Olmayan	605	10,60	4,08
ÖİÖ – Aile ile İlişkilerde Doyum	605	13,78	2,39
ÖİÖ – Yaşam Doyumu	605	8,67	2,51
ÖİÖ – Olumlu Duygular	605	11,96	2,53
ÖİÖ – Önemli Diğ. ile İliş. Doyum	605	13,17	2,70
ÖİÖ – Toplam	605	47,59	7,40

Araştırmaya katılan öğrencilerin risk almanın içsel kaynakları ölçeği'nin heyecan arama alt ölçeğinin ortalaması 10,96, standart sapması, 2,97, sorumsuz davranış alt ölçeğinin ortalaması 17,11, standart sapması 5,53, seyirci kontrolü alt ölçeğinin ortalaması 18,99, standart sapması 6,24, hedonizm alt boyutunun ortalaması 16,16, standart sapması 4,37, hesaplanmış risk alt ölçeğinin ortalaması 17,36, standart sapması 3,41 olarak hesaplanmıştır. Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği'nin iç işlevsel duygu düzenleme alt ölçeğinin ortalaması 15,51, standart sapması 3,38, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt ölçeğinin ortalaması 15,07, standart sapması 4,29, dışsal işlevsel duygu düzenleme alt ölçeğinin ortalaması 12,07, standart sapması 4,29 dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt ölçeğinin ortalaması 10,60, standart sapması 4,08 olarak hesaplanmıştır. Öznel iyi oluş ölçeğinden elde edilen toplam ortalama ise 47,59 iken standart sapma 7,40 olarak hesaplanmıştır. Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin aile ilişkilerinde doyum alt ölçeğinin ortalaması 13,78, standart sapması 2,39, yaşam doyumu alt ölçeğinin ortalaması 8,67, standart sapması 2,51, olumlu duygular alt ölçeğinin ortalaması 11,96, standart sapması 2,53, önemli diğerleri ile ilişkide doyum alt ölçeğini ortalaması 13,17, standart sapması 2,70 olarak bulunmuştur (Tablo 4.1).

4.2. ERGENLERDE RİSK ALMANIN İÇSEL KAYNAKLARININ CİNSİYET VE SOSYO-EKONOMİK DÜZEY AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ergenlere göre risk almanın içsel kaynaklarının; cinsiyet ve sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışmanın bulguları aşağıda sunulmuştur.

4.4.1. Cinsiyet

Araştırma kapsamında katılımcıların Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği'nin alt boyutlarından elde ettikleri puanların, cinsiyete göre farklılaşma durumuna yönelik yapılan analiz sonuçları Tablo 4.2'de ve Tablo 4.3'te yer almaktadır.

Tablo 4.2: Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği Cinsiyete Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Alt boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss	Basıklık	Çarpıklık	Levene Testi	
							F	p
Heyecan Arama	Kız	291	10.821	3.022	-.640	-.076	.546	.460
	Erkek	308	11.029	2.923	-.533	-.338		
Seyirci Kontrolü	Kız	291	17.852	5.850	.711	1.015	3.770	.053
	Erkek	308	19.909	6.363	-.340	.428		
Sorumluz Davranış	Kız	291	16.161	5.469	.835	.946	.237	.626
	Erkek	308	17.899	5.461	-.118	.485		
Hedonizm	Kız	291	16.337	4.338	-.679	-.239	.000	.982
	Erkek	308	15.945	4.398	-.513	-.189		
Hesaplanmış Risk	Kız	291	17.299	3.251	.930	-.658	3.059	.081
	Erkek	308	17.399	3.547	-.011	-.419		

Tablo 4.2 incelendiğinde Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği'nin alt boyut puanlarının hepsi için cinsiyete göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir ($p>.05$). Varsayımların sağlanması ile cinsiyete göre oluşturulan grupların karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklemeler T-testi kullanılmıştır.

Tablo 4.3: Katılımcıların Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Alt boyutları	Grup	N	$\bar{X}$	T	sd	p
Heyecan Arama	Kız	291	10.821	-.856	597	.392
	Erkek	308	11.029			
Seyirci Kontrolü	Kız	291	17.852	-4.112*	597	.001
	Erkek	308	19.909			
Sorumluz Davranış	Kız	291	16.161	-3.890*	597	.001
	Erkek	308	17.899			
Hedonizm	Kız	291	16.337	1.097	597	.273
	Erkek	308	15.945			
Hesaplanmış Risk	Kız	291	17.299	-.360	597	.719
	Erkek	308	17.399			

* $p<.05$

Tablo 4.3 incelendiğinde, Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği'nde riskin seyirci kontrolünde olması cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=-4.112$, $p<.05$). Buna göre erkeklere ait riskin seyirci kontrolünde olması puanı ($\bar{X}=19.909$), kızların puanlarından ($\bar{X}=17.852$) anlamlı olarak daha yüksektir. Riskin sorumsuz davranıştan kaynaklanması puanları da cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($t=-3.890$, $p<.05$). Riskin sorumsuz

davranış alt boyutunda erkeklerin puanları ($\bar{X}=17.899$), kızların puanlarından ($=16.161$) daha yüksektir.

Riskin heyecan arama, hedonizm ve hesaplanmış içsel kaynakları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$). Erkek ergenlerin risk almalarında sorumsuz davranış ve başkalarının beğenisini kazanmak gibi içsel güdülenmeleri kızlara göre daha önemlidir.

4.4.2. Sosyoekonomik Durum

Araştırma kapsamında katılımcıların Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği'ndeki alt boyut puanlarının, algıladıkları sosyoekonomik durumları değişkenine göre farklılaşma durumunu gösteren analiz sonuçları Tablo 4.4'te ve Tablo 4.5'te yer almaktadır. Bu demografik değişken türünde gözenek veri sayısı düşük olduğu için düşük ile orta alt grubu ve iyi ile çok iyi alt grubu birleştirilerek analize sokulmuştur.

Tablo 4.4 : Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği Algıladıkları Sosyoekonomik Duruma Göre Gruplanmış Verilerinin Betimsel İstatistikleri ve Varyansların Homojenliği Testi Sonuçları

Alt boyutları	Not ortalaması	N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Levene Testi	
							F	p
Heyecan Arama	Düşük-Orta	274	10.861	2.984	-.118	-.662	.081	.776
	İyi-Çok iyi	308	11.084	2.932	-.331	-.459		
Seyirci Kontrolü	Düşük-Orta	274	18.982	6.152	.668	.019	1.467	.226
	İyi-Çok iyi	308	19.075	6.372	.659	-.223		
Sorumsuz Davranış	Düşük-Orta	274	16.631	5.385	.727	.331	.496	.481
	İyi-Çok iyi	308	17.516	5.682	.607	.006		
Hedonizm	Düşük-Orta	274	15.788	4.366	-.217	-.655	.017	.897
	İyi-Çok iyi	308	16500	4.371	-.252	-.499		
Hesaplanmış Risk	Düşük-Orta	274	17.033	3.506	-.437	.306	.316	.574
	İyi-Çok iyi	308	17.643	3.320	-.535	.489		

Tablo 4.4 incelendiğinde Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği'nin alt boyut puanlarının hepsi için algıladıkları sosyoekonomik durumlarına göre oluşturulan gruplardan elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği ve varyansların homojenliğinin sağlandığı görülmektedir ($p>.05$). Varsayımların sağlanması ile algıladıkları sosyoekonomik duruma göre oluşturulan grupların fark olup olmadığını incelemek için Bağımsız Örneklemle T Testi analizi yapılmıştır.

Tablo 4.5: Katılımcıların Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği'nden Elde Ettikleri Puanların Sosyoekonomik Duruma Göre Karşılaştırılması

Alt boyutları	Grup	N	$\bar{X}$	T	sd	p
Heyecan Arama	Düşük-Orta	274	10.861	-.909	580	.364
	İyi-Çok iyi	308	11.084			
Seyirci Kontrolü	Düşük-Orta	274	18.982	-.178	580	.858
	İyi-Çok iyi	308	19.075			
Sorumsuz Davranış	Düşük-Orta	274	16.631	-1.922	580	.055
	İyi-Çok iyi	308	17.516			
Hedonizm	Düşük-Orta	274	15.788	*-1.962	580	.050
	İyi-Çok iyi	308	16.500			
Hesaplanmış Risk	Düşük-Orta	274	17.033	*-2.155	580	.032
	İyi-Çok iyi	308	17.643			

*p≤.05

Tablo 4.5 incelendiğinde, Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği'nde riskin hedonizm kaynaklı olması sosyoekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t=-1.962$, $p\leq .05$). Buna göre sosyoekonomik durumu iyi-çok iyi olanların puanı ($\bar{X}=16.500$), düşük-orta olanların puanlarından ($\bar{X}=15.788$) anlamlı olarak daha yüksektir. Risk almanın hesaplanmış olması puanları da sosyoekonomik duruma göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($t=-2.155$, $p< .05$). Riskin hesaplanmış risk alt boyutunda sosyoekonomik durumu iyi-çok iyi olanların puanları ($\bar{X}=17.643$), düşük-orta olanların puanlarından ($\bar{X}=17.033$) daha yüksektir.

Risk almada heyecan arama, seyirci kontrolü ve sorumsuz davranış içsel kaynakları sosyoekonomik duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p> .05$). Sosyoekonomik durumu iyi-çok iyi olan ergenlerin risk almalarında hedonizm ve hesaplayarak risk alma gibi içsel güdülenmeler sosyoekonomik durumu düşük ve orta olanlara göre daha önemlidir.

4.3. DUYGU DÜZENLEME YÖNTEMLERİNİN, ÖZNEL İYİ OLUŞUN VE CİNSİYETİN RİSK ALMANIN İÇSEL KAYNAKLARINI YORDAYICILIĞINA DAİR DAİR BULGULAR

Ergenlerde risk almanın içsel kaynaklarının; duygu düzenleme ve öznel iyi oluş alt boyutları tarafından yordama durumları incelenmiştir. Yordama analizi yapılabilmesi için normal dağılım, doğrusal ilişki olması ve çoklu bağlantı sorunun olmaması gerekmektedir (Altunışık, 2012). Bu varsayımlardan ilki olan normal dağılım Tablo 3.2'de gösterilmiştir. Çoklu bağlantı sorunu varsayımının analizlerine regresyon tablolarında yer verilmiştir.

Doğrusal ilişki varsayımı için Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6: Risk Almanın İçsel Kaynakları ile Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Öznel İyi Oluş Alt Ölçek Puanları Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi Tablosu

	RA- Heyecan Arama	RA-Seyirci Kontrolü	RA- Sorumluz Davranış	RA- Hedonizm	RA- Hesaplanın ış Risk
DD -İçsel İşlevsel	-.097*	-.090*	-.362**	-.137**	.153**
DD-İçsel İşlevsel Olmayan	.183**	.178**	.082*	.191**	.098*
DD-Dışsal İşlevsel	.079	.200**	-.007	.144**	.099*
DD-Dışsal İşlevsel Olmayan	.261**	.282**	.349**	.255**	.118**
ÖİÖ-Aile ile İlişkilerde Doyum	-.064	-.113**	-.190**	-.119**	-.035
ÖİÖ-Olumlu Duygular	-.063	.015	-.104*	-.030	-.001
ÖİÖ-Yaşam Doyumu	.176	.089*	.161**	.364**	.200**
ÖİÖ-Önemli Diğ. ile İliş. Doyum	.010	-.070	-.157**	-.029	.057
ÖİÖ-Toplam	.021	-.037	-.100*	.085*	.077

**p<.01 *p<.05

Risk almanın içsel kaynaklarından heyecan arama ile içsel işlevsel duygu düzenleme arasında negatif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=-.097$, $p<.05$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif, anlamlı ancak düşük düzeyde bir ilişki ($r=.183$, $p<.01$) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile pozitif, anlamlı ancak düşük düzeyde bir ilişki ($r=.261$, $p<.01$) bulunmaktadır.

Risk almanın içsel kaynaklarından seyirci kontrolü alt boyutu ile duygu düzenlemenin içsel işlevsel alt boyutu arasında negatif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=-.090$, $p<.05$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=.178$, $p<.01$), dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutu arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=.200$, $p<.01$) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=.282$, $p<.01$) bulunmaktadır.

Risk almanın içsel kaynaklarından sorumsuz davranış alt boyutu ile ergenlerde içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu arasından negatif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=-$

.362, $p<.01$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=.082$, $p<.01$), dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında negatif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=-.007$, $p<.01$) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=.349$, $p<.01$) bulunmaktadır.

Risk almanın içsel kaynaklarından hedonizm alt boyutu ile ergenlerde içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu arasında negatif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=-.137$, $p<.01$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=.191$, $p<.01$), dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=.144$, $p<.01$) ve), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=.255$, $p<.01$) bulunmaktadır.

Risk almanın içsel kaynaklarından hesaplanmış risk alt boyutu ile ergenlerde içsel işlevsel duygu düzenleme alt boyutu arasından pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=.153$, $p<.01$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutu arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=.098$, $p<.01$), dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=.144$, $p<.01$) ve), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki ($r=.255$, $p<.01$) bulunmaktadır.

Risk almanın içsel kaynaklarından heyecan arama alt boyutu ile yaşam doyumu arasından düşük düzeyde pozitif yönde, anlamlı bir ilişki ($r=.176$, $p<.01$) bulunmaktadır.

Risk almanın içsel kaynaklarından seyirci kontrolü alt boyutu yaşam doyumu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı bir ilişki ($r=.089$, $p<.01$), öznel iyi oluş ölçeğinin aileyle ilişkilerde doyum alt boyutu arasında negatif yönde, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki ($r=-.113$, $p<.01$) bulunmaktadır.

Risk almanın içsel kaynaklarından sorumsuz davranış alt boyutu ile ergenlerde öznel iyi oluş ölçeğinin toplam puanı arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-.100$, $p<.05$) vardır. Ayrıca sorumsuz davranış alt boyutu ile aile ile ilişkilerde doyum arasında düşük düzeyde negatif yönde, anlamlı bir ilişki ($r=-.190$, $p<.01$), olumlu duygular arasında düşük düzeyde, negatif yönde, anlamlı bir ilişki ($r=-.104$, $p<.05$), yaşam doyumu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı bir ilişki ($r=.161$, $p<.01$) önemli diğerleriyle ilişkide doyum arasında düşük düzeyde negatif yönde, anlamlı bir ilişki ($r=-.157$, $p<.01$) bulunmaktadır.

Risk almanın içsel kaynaklarından hedonizm alt boyutu ile ergenlerde öznel iyi oluş ölçeğinin toplam puanı arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=.085$, $p<.05$) vardır. Ayrıca hedonizm alt boyutu ile aile ile ilişkilerde doyum arasında düşük düzeyde,

negatif yönde, anlamlı bir ilişki ($r=-.119$, $p<.01$), yaşam doyumu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı bir ilişki ($r=.364$, $p<.01$) bulunmaktadır.

Risk almanın içsel kaynaklarından hesaplanmış risk alt boyutu ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı bir ilişki ($r=.200$, $p<.01$) bulunmaktadır.

Risk almanın içsel kaynakları ölçeğinin alt boyutları ile öznel iyi oluş ölçeğinin alt boyutları arasında en yüksek düzeyde korelasyon, hedonizm ile yaşam doyumu arasındaki ilişki olduğu görülmektedir ($r=.364$, $p<.01$).

Regresyon analizine orta ve ortaya yakın düzeyde ($r>.25$, $p<.001$) anlamlı korelasyon saptanan değişkenler dahil edilmiştir. Ayrıca literatür araştırması ve bağımsız örneklem T testi sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni de yordayıcı değişken olarak modele dahil edilmiştir.

Tablo 4.7: Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği Heyecan Arama Alt Boyutuna İlişkin Basit Regresyon Analizi

Yordayıcı	B	SH	β	t	p
Değişken					
Dd Dışsal İşlevsel Olmayan	.190	.029	.261	6.626	.001
R= .261	R ² = .068	F _(1, 603) =43.905			p<.001

Risk almanın heyecan arama içsel kaynağını dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkeninin yordama durumunu belirlemek için basit doğrusal regresyon analizi Tablo 4.7’de özetlenmiştir. Tabloda gösterildiği üzere, risk almanın heyecan arama kaynağını dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=.261$, $p<.001$). Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yönteminin risk almanın heyecan arama kaynağını % 6.8’ini yordadığı görülmüştür ($R^2=.068$, $F_{(1, 603)}=43.905$).

Tablo 4.8 : Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği Seyirci Kontrolü Alt Boyutuna İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Mo del	Yordayıcı Değişken.	Toler ans	VIF	B	SH	β	t	p	R	R ²	p
1	Sabit			14.420	.677		21.289	<.001			
	Dd Dışsal İşlevsel Olmayan	1.000	1.000	.425	.06	.279	7.103	<.001	.279	.076	<.001
2	Sabit			15.463	.721		21.440	<.001			
	Dd Dışsal İşlevsel Olmayan	.997	1.003	.412	.059	.271	6.965	<.001	.317	.101	<.001
	Cinsiyet (Erkek)	.997	1.003	1.875	.482	.151	3.888	<.001			

Regresyonun geçerli olabilmesi için kontrol edilen VIF ve tolerans değerlerinin kabul edilebilir aralıkta olduğu ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunmadığı görülmektedir (Tablo 4.8). Normallik (Tablo 3.2) ve doğrusallık (Tablo 4.6) ön koşulları da sağlanmıştır. Belirtilen durumlar birlikte ele alındığında hiyerarşik regresyon analizinin gerçekleştirilebileceği sonucuna varılmıştır.

Risk almanın seyirci kontrolü içsel kaynağını yordayan değişkenleri belirlemek için yapılan hiyerarşik regresyon analizi Tablo 4.8’de özetlenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi iki aşamada yapılmıştır.

Birinci aşamada modele dahil edilen dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi değişkeni analize girmiş ve modelin %7.6’sını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ($R^2 = .076$, $p < .001$).

İkinci aşamada dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkenine ek olarak cinsiyet değişkeni analize girmiştir. Cinsiyet değişkeninin modeli pozitif olarak yordadığı görülmüştür. Bu değişkenin getirdiği ek katkı %2.5’tur. İki değişken birlikte risk almanın seyirci kontrolü kaynağını %10.1 yordamaktadır.

Standartlaştırılmış regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin önem sırası; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\beta = .271$, $p < .001$) ve cinsiyettir ($\beta = .151$, $p < .001$).

Tablo 4.9 : Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği Sorumsuz Davranış Alt Boyutuna İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Mo del	Yordayıcı Değişkenler	Toler ans	VIF	B	SH	β	t	p	R	R ²	p
1	Sabit			26.223	.989		26.526	<.001			
	Dd İçsel İşlevsel	1.000	1.000	-.591	.062	-.362	-9.492	<.001	.362	.131	<.001
2	Sabit			20.769	1.172		17.720	<.001			
	Dd İçsel İşlevsel	.968	1.033	-.507	.060	-.310	-8.401	<.001	.460	.212	<.001
	Dd Dışsal İşlevsel Olmayan	.968	1.033	.392	.050	.289	7.822	<.001			
3	Sabit			1.169	1.169		17.990	<.001			
	Dd İçsel İşlevsel	.953	1.049	-.485	.060	-.297	-8.033	<.001	.471	.222	<.001
	Dd Dışsal İşlevsel Olmayan	.967	1.034	.388	.050	.286	7.775	<.001			
	Cinsiyet (Erkek)	.981	1.019	1.130	.403	.102	2.802	.005			

Regresyonun geçerli olabilmesi için bakılan VIF değerlerinin 1.000 ile 1.049 arasında ve tolerans değerlerinin .953 ile 1.000 arasında olduğu saptanmıştır (Tablo 4.9). Bu değerlerin kabul edilebilir aralıkta olduğu ve dolayısıyla bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunmadığı görülmektedir. Normallik (Tablo 3.2) ve doğrusallık (Tablo 4.6) ön koşulları da sağlanmıştır. Belirtilen durumlar birlikte ele alındığında hiyerarşik regresyon analizinin gerçekleştirilebileceği sonucuna varılmıştır.

Risk almanın sorumsuz davranış içsel kaynağını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi Tablo 4.9’da özetlenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi üç aşamada gerçekleşmiştir.

Birinci aşamada içsel işlevsel duygu düzenleme yönteminin risk almanın sorumsuz davranış içsel kaynağını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı ve modelin %13.1’ini yordadığı görülmüştür ($R^2 = .131$, $p < .001$).

İkinci aşamada içsel işlevsel duygu düzenleme değişkenine ek olarak dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkeni analize girmiştir. Dışsal işlevsel olmayan duygu

düzenleme değişkeninin modeli pozitif olarak yordadığı görülmüştür. Bu değişkenin modele getirdiği ek katkı %8.1'dir. İki değişken birlikte risk almanın sorumsuz davranış kaynağını %21.2 yordamaktadır ($R^2 = .212$, $p < .001$).

Üçüncü aşamada içsel işlevsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerine ek olarak cinsiyet değişkeni analize girmiştir. Cinsiyet değişkeninin (erkek olma) modeli pozitif olarak yordadığı görülmüştür. Bu değişkenin modele getirdiği ek katkı %1'dir. Üç değişken birlikte risk almanın sorumsuz davranış kaynağını %22.2 yordamaktadır ($R^2 = .222$, $p < .001$).

Standartlaştırılmış regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin önem sırası; içsel işlevsel ($\beta = -.297$, $p < .001$), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\beta = .286$, $p < .001$) ve cinsiyettir ($\beta = .102$, $p < .05$).

Tablo 4.10 : Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeği Hedonizm Alt Boyutuna İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi

Yordayıcı Değ.	Tol.	VIF	B	SH	β	t	p	R	R^2	p
Sabit			10.673	.595		17.927	<.001			
Yaşam Doyumu	1.000	1.000	.633	.066	.364	9.594	<.001	.364	.132	<.001
Sabit			8.188	.694		11.794	<.001			
Yaşam Doyumu	.997	1.003	.610	.064	.351	9.545	<.001	.434	.188	<.001
Dd Dışsal İşlevsel Olmayan	.997	1.003	.253	.039	.236	6.425	<.001			

Regresyonun geçerli olabilmesi için bakılan VIF değerlerinin 1.000 ile 1.003 ve tolerans değerlerinin .997 ile 1.000 aralığında olduğu, bu değerlerin kabul edilebilir aralıkta olduğu ve dolayısıyla bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin bulunmadığı görülmektedir (Tablo 4.10). Normallik (Tablo 3.2) ve doğrusallık (Tablo 4.6) önkoşulları da sağlanmıştır. Belirtilen durumlar birlikte ele alındığında hiyerarşik regresyon analizinin gerçekleştirilebileceği sonucuna varılmıştır.

Birinci aşamada yaşam doyumunun risk almanın sorumsuz hedonizm içsel kaynağını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı ve modelin %13.2'sini yordadığı görülmüştür ($R^2 = .132$, $p < .001$).

İkinci aşamada yaşam doyumu değişkenine ek olarak dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkeni analize girmiştir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkeninin

modeli pozitif olarak yordadığı görülmüştür. Bu değişkenin modele getirdiği ek katkı %5.6'dır. İki değişken birlikte risk almanın hedonizm kaynağını %18.8 yordamaktadır ($R^2 = .188$, $p < .001$).

Standartlaştırılmış regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin önem sırası; yaşam doyumu ($\beta = .351$, $p < .001$) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ($\beta = .236$, $p < .001$)'dir.



5. TARTIŞMA

5.1. RİSK ALMANIN İÇSEL KAYNAKLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Aşağıda ergenlerin Risk Almanın İçsel Kaynakları Ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet ve sosyoekonomik duruma göre farklılaşma durumları literatür ile desteklenerek yorumlanmıştır.

5.1.1. Risk Almanın İçsel Kaynaklarının Cinsiyet Değişkenine Göre Değerlendirilmesi

Araştırma sonuçları incelendiğinde risk almanın içsel kaynaklarından seyirci kontrolü ve sorumsuz davranış alt boyutların elde edilen puanlar cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Başkalarının beğenisini kazanmak ve sonunu düşünmeden hareket etmek erkek ergenler için risk almada daha önemli bir motivasyon kaynağıdır.

Bu bulgu literatür tarafından da desteklenmektedir. Güney (2007)'in yaptığı çalışmada da seyirci kontrolü ve sorumsuz davranış alt boyutları erkek ergenlerde kız ergenlere göre anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Erkek ergenlerin, kız ergenlere göre daha fazla risk aldığına yönelik de birçok araştırma mevcuttur (Arslan, 2012; Çelik-Örücü ve diğ., 2015; Yılmaz, 2019). Erkek ergenlerin davranışlarında sosyal kabul ve statü kazanma isteği daha belirgindir. Bu durum erkek ergenlerin arkadaş grupları önünde cesaretlerini ve üstünlüklerini sergilemelerine neden olmaktadır. Akranlarıyla birlikte tehlikeli sporlar yapma veya kuralları çiğneme gibi davranışlar sergileyerek risk alma eğilimlerini gösterirler (Morrongiello ve Lasenby, 2006). Ayrıca erkek ergenler genellikle anlık hazları tatmin etme ve adrenalini artırma arzuları nedeniyle sonunu düşünmeden sorumsuz davranışlar sergileyebilirler (Byrnes ve diğ., 1999).

5.1.2. Risk Almanın İçsel Kaynaklarının Sosyoekonomik Durum Değişkenine Göre Değerlendirilmesi

Araştırma sonuçları incelendiğinde; hedonizm içsel kaynağı ile risk alan ergenlerde, algıladıkları sosyoekonomik durumu iyi-çok iyi olanların puanları, kötü-orta olanlara göre anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Ayrıca hesaplanmış risk içsel kaynağı ile risk alan

ergenlerin sosyoekonomik durumu iyi-çok iyi olanlar, kötü-orta olanlara göre anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Diğer bir ifadeyle risk almalarında haz alma odaklı olan ve hesaplayarak risk alan ergenlerin sosyoekonomik durumlarının iyi-çok iyi olduğu görülmektedir.

Hedonist gençlerin, maddiyata verdikleri önemin (Şengül ve Aydınalp, 2021), onların risk alma davranışlarını da etkilediği düşünülmektedir. Bu gençler için para, bu dünyada en önemli değerlerden biridir ve maddi güce sahip olmanın mutluluğun anahtarı olduğuna inanırlar. Özellikle sosyo-ekonomik durumu iyi ve çok iyi olan hedonist gençlerde, risk almanın içsel kaynakları arasında hedonizm önemli bir yer tutmaktadır. Bu gençler, cinselliği tercih etme ya da bu eylemi deneyimleme gibi haz odaklı faaliyetlere yönelirken, alkol kullanımı ve alkollü mekânlarda vakit geçirme de önemli bir haz kaynağı olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, yoğun sosyal medya kullanımı da bu gençlik tipolojisi için vazgeçilmez bir haz kaynağıdır; sanal gerçeklik içinde sunulan özgürlük hissi, bu gençlerin mutluluk arayışlarının önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Sosyo-ekonomik durumu iyi ve çok iyi olan gençler arasında, hedonizm ve risk alma eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunması, bu gençlerin maddi gücü haz arayışlarıyla birleştirdiklerini ve bu doğrultuda risk almaktan çekinmediklerini göstermektedir (Şengül ve Aydınalp, 2021). Sayıl ve Pekel-Uludağlı (2009), Özakar-Akça ve Selen (2016) ve Öngören (2017)'in araştırmalarında da sosyoekonomik durumu yüksek olan ergenlerin riskli davranışlara yönelme oranı yüksektir. Sosyoekonomik durumun yüksek olması genellikle bireylerin yaşam tarzlarına, erişebildikleri kaynaklara ve karşılaştıkları sosyal beklentilere yön vermektedir. İmkânlara kolay erişim ve artan seçenekler risk alma eğilimini arttırmaktadır. Ayrıca sosyoekonomik durumu çok iyi olan ergenler maddi kaynakların genişliği sayesinde olumsuz sonuçlara karşı korunduklarını düşünürler. Bu durum onların daha fazla hedonist davranışlar sergilemelerine neden olabilir. Literatürdeki araştırmalar, mevcut araştırmayı destekler niteliktedir.

Hesaplanmış risk, bireyin uzun vadeli sonuçları, faydaları ve kişisel kazançları dikkate alarak risk almasıdır. Hesaplanmış risk kaynağı ile risk alan ergenler, içinde bulundukları durumdan bir adım daha ileriye gitmelerini sağlayacak risk davranışlarına yönelmektedirler (Güney, 2007). Eğitim ve kariyer fırsatlarına kolay erişim de maddi durumun iyi olması ile ilişkilidir. Maddi durumu iyi-çok iyi olan ailelerde büyüyen çocukların gelecekteki başarılarını artırmak için stratejik riskler almaları olasıdır. Örneğin, ailesinden ve sosyal destek kaynaklarından uzakta olmayı göze alarak yurt dışında eğitim almak gibi kararlar, uzun vadeli kazançlar için önemli risklerdir ve maddi durumu iyi olan bireyler bu tür riskleri daha rahat

alabilirler. Ayrıca maddi durumu iyi-çok iyi olan ergenler, genellikle daha geniş ve güçlü sosyal destek ağlarına sahiptirler. Bu ağlar, bilgi paylaşımı, deneyim aktarımı ve duygusal destek sunar. Ergenler, bu ağlar aracılığıyla risk alma kararlarında daha fazla bilgi ve destek elde edebilirler. Bu destek, özellikle kariyer planlama, eğitim seçimleri veya girişimcilik gibi alanlarda daha hesaplanmış riskler almalarını teşvik edebilir (Cırcır ve diğ., 2024).

5.2. DUYGU DÜZENLEME YÖNTEMLERİNİN, ÖZNEL İYİ OLUŞUN VE CİNSİYETİN RİSK ALMANIN İÇSEL KAYNAKLARINI YORDAYICILIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu çalışmadaki regresyon analizinin ön kabulü olarak analiz edilen korelasyon ilişkilerine göre; duygu düzenleme ve risk almanın içsel kaynaklarının alt ölçekleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. İçsel işlevsel duygu düzenleme alt ölçeği ile risk almanın içsel kaynaklarının hesaplanmış risk alt ölçeği hariç tüm alt ölçekleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. İçsel işlevsel duygu düzenleme ve hesaplanmış risk arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Dışsal işlevsel duygu düzenleme alt ölçeği ile risk almanın içsel kaynaklarının seyirci kontrolü, hedonizm ve hesaplanmış risk alt ölçekleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt ölçekleri ile risk almanın içsel kaynaklarının tüm alt ölçekleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Yani duygu düzenleme yöntemlerinden içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi arttıkça seyirci kontrolü, sorumsuz davranış, hedonizm, heyecan arama kaynaklı risk alma davranışları azalmaktadır ya da tam tersi bir ilişki söz konusudur. Ergenlik dönemi, duyguların yoğun yaşandığı bir geçiş dönemidir. Bu dönemde risk alma eğilimi ile birlikte duygu düzenlemeye olan ihtiyaç da artmaktadır (Zeman ve ark., 2006). Duygu düzenleme; amaca uygun şekilde duygunun ifade edilmesi ve gösterilmesidir. Bu durum toplumsal uyumun bir gerekliliğidir (Walden, 1997). Dışsal ve işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerine başvuran ergenlerin risk alma davranışlarına yönelik içsel motivasyonları yüksek olabilir. Dışsal işlevsel yöntemler arasında arkadaşlarla konuşmak, başka şeylerle meşgul olmak gibi stratejiler yer alırken, içsel ve dışsal işlevsel olmayan yöntemler arasında kendine ve çevresine zarar verme, sürekli olumsuz durumları düşünme, zorbalık yapma, şiddete başvurma gibi sağlıksız davranışlar bulunabilir. Bu yöntemlere başvuran ergenler, duygusal stres veya sıkıntılarını risk almaya yöneltme olasılığı söz konusu olabilir. Literatürde adaptif olmayan duygu düzenleme stratejileri ile riskli davranışlar arasında

negatif yönlü bir ilişkinin olduğu (Bedirhanbeyoğlu, 2018), duygularını uygun şekilde ifade edilememesi ergenlerde intihar eğiliminin yüksekliği ile (Sayar ve diğ., 2000), duygu düzenlemede güçlük yaşanması ise riskli davranışlara yönelme ile (Ateş ve Batmaz, 2023) ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar mevcut araştırmayı desteklemektedir. İçsel işlevsel duygu düzenleme yönteminin risk almanın heyecan arama, seyirci kontrolü, sorumsuz davranış ve hedonizm içsel kaynakları ile negatif, hesaplanmış risk ile pozitif bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Öznel iyi oluş ve risk almanın içsel kaynaklarının alt ölçekleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Aile ile ilişkilerde doyum alt ölçeği ile risk almanın içsel kaynaklarının seyirci kontrolü, sorumsuz davranış ve hedonizm alt ölçekleri ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Öznel iyi oluşun olumlu duygular alt ölçeği ile risk almanın içsel kaynaklarının sorumsuz davranış alt ölçeği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Yaşam doyumunu alt ölçeği ile risk almanın hesaplanmış risk içsel kaynağı hariç tüm alt ölçekleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Önemli diğerleri ile ilişkilerde doyum ile risk almanın sorumsuz davranış alt ölçeği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Ergenler, hayatlarının büyük bir kısmını aileleriyle birlikte geçirir ve aileleriyle olan ilişkileri, çevreleri ve diğer insanlarla olan tutum ve davranışlarını şekillendirir (Yavuzer, 2003; Eryılmaz, 2011). Yapılan araştırmalara göre de aile desteği ile riskli davranışlar arasında negatif yönlü bir ilişki vardır (Gençtanırım-Kurt ve Ergene, 2017). Ergenin aile ilişkilerinde yeterince memnuniyet duyması, uygun ebeveyn modelleriyle beraber olması ve sosyal-duygusal olarak desteklenmesinin problem davranışlar ile negatif yönlü bir ilişkisi vardır (Siyez ve Aysan, 2007). Literatürdeki araştırmaların bulguları mevcut araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Ayrıca bu çalışmada yaşam doyumunu ile risk almanın dört kaynağının da pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında yaşam doyumunu ile riskli davranışlar arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu çalışmalar mevcuttur (Yılmaz, 2011; Bulut, 2010; Sun ve Shek, 2010; Zullig ve diğ., 2001). Literatürde riskli davranış olarak görülen davranışlar; bağımlılık yapıcı maddeleri kullanmak, intihar, kendine zarar verme davranışı, korunmasız cinsel ilişki, ev/okul terki vb. davranışlardır. Ancak bu çalışma alınan risklerin kaynağını araştırmaktadır. Bu araştırma sırasında literatürde geçen riskli davranışlardan örnek verilmemiştir. Kendi yaşamlarında risk olarak gördükleri durumlara göre içsel motivasyonları araştırılmıştır. Ülkemizde genel olarak görülen riskli davranışlar; argo konuşmak, yalan söylemek, kavga etmek, okuldan kaçmak, okul kurallarına uymamak gibi toplumsal risk alma davranışlarıdır (Uçan ve Kıran-Esen, 2015). Cenkseven-Önder ve Yılmaz (2012), bu tür

davranışların ergenlerin arkadaşları tarafından kabulüne, geleneksel kurallara karşı çıkmasına, bağımsızlığını ilan etmesine katkı sağladığına dikkat çeker. Bu yüzden de heyecan arama, sorumsuz davranış, seyirci kontrolü ve hedonizm kaynaklı risk alması ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ilişki çıkması beklendik bir sonuçtur.

Regresyon sonuçlarının değerlendirmesine geçildiğinde; yöntem kısmında da belirtildiği üzere düşük düzeyde korelasyonel ilişki bulunan değişkenler regresyon analizlerine dahil edilmemiştir.

Risk almanın içsel kaynaklarından heyecan arama alt boyutunu “dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme” yöntemi anlamlı ancak düşük düzeyde yordamaktadır. Heyecan arama; ergenin heyecan duyma, adrenalin tutkusu için risk almasıdır. Heyecan aramak için risk alan ergenler, sürekli yeni açılımların olduğu, bilinmezliğin heyecan verdiği durumları tercih ederler (Özmen, 2006). Bu durumlar aynı zamanda ergenin kendini geliştirmesine, kimliğini bulmasına, ilgi ve yeteneklerini keşfetmesine yardımcı olur ancak yeniliklere, farklılıklara, belirsizliklere duyulan heyecan işlevsel olarak yönetilemediğinde alınan risklerin sağlığı, yaşamı, kariyeri olumsuz etkilemesi muhtemeldir. Heyecan arama düzeyleri yüksek olan ergenler uygun şekilde duygu düzenleyemediği için riskli davranışlara yönelerek kısa vadeli rahatlama arayışına girebilirler (Cooper ve diğ., 2003).

Risk almanın içsel kaynaklarından seyirci kontrolü alt boyutunu cinsiyet ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi anlamlı ancak düşük düzeyde yordamaktadır. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerini kullanan ergenler, duygularını dışsal faktörlere dayandırır (Duy ve Yıldız, 2014). Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi, kişinin kendi olumsuz duygularını yönetmek için dış dünyadaki unsurlara başvurduğu, ancak bu yöntemlerin uzun vadede etkili veya sağlıklı olmayan yöntemler olduğu bir durumdur. Örneğin, bir ergenin kendi hissettiği öfke veya üzüntüyü hafifletmek için başkalarını kötü hissettirmeye çalışması, bu tür bir duygu düzenleme yöntemidir. Bu yöntemlere başvurarak ergenin kendisini çevresine zorbalıkla kabul ettirmesi söz konusudur. Dış kaynaklardan onay ve destek aramaya olan ihtiyaç riskli davranışlarla da kendini göstermektedir. Seyirci kontrolü burada kritik bir rol oynar, çünkü ergenlerin riskli davranışlarını sergilerken çevresel tepkilere olan duyarlılığı, bu davranışların sıklığını ve şiddetini arttırabilir. Ergenler arasında seyirci kontrolü çevresindeki akranların etkisi ve sosyal medya şeklinde ön plana çıkmaktadır. Sosyal medya da günümüzde ergenlerin riskli davranışlara yönelmesinde oldukça önemli bir role sahiptir. Örneğin öfke duygusuyla baş etmeye çalışan bir ergen dışsal işlevsel olmayan yöntemlerden zorbaca davranmayı seçtiyse bunu arkadaşlarının yanında ve sosyal medyada

paylaşarak şiddetini arttırabilir (Güney, 2007; Burnukara ve Uçanok, 2012; Topçuoğlu, 2023). Cinsiyetin seyirci kontrolü, akran baskısı, arkadaş etkisi gibi konular üzerinde belirleyici olduğu literatürdeki araştırmalarla da desteklenmiştir (Güney, 2007; Yıldırım, 2007).

Risk almanın içsel kaynaklarından sorumsuz davranış alt boyutunu cinsiyet, içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri anlamlı şekilde yordamaktadır. İçsel işlevsel duygu düzenleme yöntemi negatif olarak yordamaktadır. Sorumsuz davranış kaynağı ile risk alan ergenler olumsuz sonuçları düşünmeden, anlık olarak karar vererek risk almaktadırlar. Uzun süreli sonuçları yerine kısa süreli sonuçlara odaklanırlar (Güney, 2007). Sorumsuz davranış alt boyutu bu özellikleri ile dürtüsellikle benzeşmektedir. Dürtüsellik; sonuçlarını düşünmeden hızlı harekete geçme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Moeller ve diğ., 2001). Literatürde uygun şekilde duygu düzenleyememe ile dürtüsellik arasında anlamlı ilişki olduğuna yönelik araştırmalar mevcuttur (Babaç, 2018; Garofalo ve diğ., 2018; Schreiber ve diğ., 2012). Öfke, stres, heyecan gibi duygularını işlevsel şekilde yönetemeyen ergenler, bu duygularla baş etmek için anlık kararlarla risk alabilir. Bu duygularını kendine odaklanarak, sonuçlarını gözden geçirerek yönetebilen ergenler risk alırken sorumsuz davranışlardan kaçınabilirler. Cinsiyetin sorumsuz davranış, dürtüsellik gibi konular üzerindeki etkisi literatürdeki araştırmalarla desteklenmiştir (Güney, 2007; Gökçe ve diğ., 2017).

Risk almanın içsel kaynaklarından biri olan hedonizm alt boyutu, yaşam doyumu ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleri tarafından anlamlı bir şekilde yordanmaktadır. Hedonizm, haz duymak için risk almak ve risk aldığı anda ayrı bir mutluluk hissetmek olarak tanımlanabilir (Güney, 2007). Bu bağlamda, hedonistik eğilimlerle risk almanın, yaşam doyumu ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleriyle birlikte yordanması beklenen bir durumdur. Yaşadığı stres, heyecan gibi duyguları uygun bir şekilde düzenleyemeyen ve yaşamdan zevk alan ergenler, bu yaşam doyumunu sürdürmek için riskli davranışlara yönelerek anlık haz arayışına girerler ve bu yolla olgunlaştıklarını ispat etmeye çalışırlar (Yılmaz, 2011). Hedonizme yatkın ergenler, hayattan zevk alamadıklarında veya duygusal olarak düşüş yaşadıklarında, yeniden doyum sağlamak için risk almayı tercih ederler. Jessor (1992)'a göre, riskli davranışlar toplumsal ve yasal normlara aykırı davranışlar olarak tanımlanır. Anlık tatmin ve haz arayışıyla yaşam doyumunu arttırmayı hedefleyen bu ergenler, toplumsal normları göz ardı etme eğilimindedirler, bu da onların risk alma davranışlarını artırır (Şengül ve Aydınalp, 2021). Hedonizm kaynaklı bu eğilime sahip ergenler, dışsal işlevsel

olmayan duygu düzenleme yöntemlerine ve yaşam doyumuna da sahip olduklarında, toplumsal kurallardan uzaklaşarak daha fazla risk almalarına neden olabilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. SONUÇ

Bu araştırmada ergenlerde risk almanın içsel kaynaklarının duygu düzenleme ve öznel iyi oluş ile arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu doğrultuda yapılan çalışmadan aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Erkek ergenlerin risk almanın seyirci kontrolü ve sorumsuz davranış içsel kaynakları kız ergenlere göre anlamlı derecede yüksek bulunmaktadır.
2. Sosyoekonomik durumu iyi-çok iyi olan ergenlerin risk almanın hedonizm ve hesaplanmış risk kaynakları sosyoekonomik durumu kötü-orta olanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmaktadır.
3. Risk almanın tüm içsel kaynaklarının içsel işlevsel ile negatif, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi vardır.
4. Risk almanın heyecan arama kaynağı hariç tüm içsel kaynaklarının yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi vardır.
5. Öznel iyi oluşun aile ile ilişkilerde doyum alt ölçeği ile risk almanın sorumsuz davranış, seyirci kontrolü ve hedonizm içsel kaynakları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
6. Risk almanın heyecan arama kaynağını dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi %6.8 oranında yordamaktadır.
7. Risk almanın seyirci kontrolü kaynağını cinsiyet ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi %10.1 oranında yordamaktadır.
8. Risk almanın sorumsuz davranış kaynağını, cinsiyet, içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi %22.2 oranında yordamaktadır.
9. Risk almanın hedonizm kaynağını, yaşam doyumu ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemi %18.8 oranında yordamaktadır.

6.2. ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonuçlarına göre gelecekte yapılması düşünülen araştırmalar ve uygulamalar için öneriler şunlardır:

1. Bu araştırmanın bulguları, ergenlerde risk almanın içsel kaynakları ve ilişkili olduğu durumları saptamak açısından önemlidir. Ergenlerin risk alma kaynaklarının farklı

- ergen gruplarıyla (ortaokul öğrencileri, suça sürüklenen ergenler vb) da araştırılması uygun olacaktır.
2. Bu araştırma İstanbul ilinin farklı ilçeleri ile sınırlıdır. Türkiye'nin farklı illerinde de uygulanması önerilir.
 3. Bu araştırmanın bulguları, ergenler için risk almanın içsel kaynaklarını yordayan başka değişkenlerinde olabileceğini göstermektedir. Anne baba tutumları, aile ve arkadaş etkisi, kişilik özellikleri, mizaç gibi değişkenlerin de risk almanın içsel kaynaklarıyla ilişkisi incelenebilir.
 4. Ergenlerin işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini geliştirmeleri sağlanarak temkinli risk almalarını destekleyecek ve risk almayı kişilik gelişimi, yetenek ve ilgilerin keşfi gibi alanlarda pozitif olarak kullanmalarını sağlayacak gelişimsel rehberlik programları hazırlanabilir. Riskli davranışların önlenmesine yönelik okul veya aile temelli müdahale programları hazırlanabilir. Böylece sağlıklı ve üretken gelecek nesiller için katkı sağlanmış olur.
 5. Bu araştırmanın bulgularından da yararlanarak boylamsal ve/veya nitel çalışmalarla risk almanın içsel kaynakları derinlemesine incelenebilir.
 6. Duygu düzenleme değişkeni, risk almanın içsel kaynaklarından sorumsuz davranış alt boyutunu %21.2 oranında yordadığı bulgusundan yola çıkarak; duygu düzenleme değişkeninin risk almada önemli bir etken olduğu görülmektedir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda bu değişken farklı ölçme araçları ve farklı yöntemler kullanılarak detaylı olarak incelenebilir.
 7. Duygu düzenleme değişkeninin risk almada önemli bir etken olduğundan hareketle ergenlik dönemindeki öğrencilere yönelik psiko-eğitim müdahale programlarında ergenlerin içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemlerini kullanmasına, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerinden de kaçınmasına yönelik modüller eklenmesi faydalı olacaktır.

KAYNAKLAR

- Akyel, B., Kayış, H., Yüncü, Z., 2018 *Ergenlikte Beyin Gelişimi, Risk Alma ve Bağımlılığa Yatkınlık*. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar, In: Bildik, T., Türkiye Klinikleri, 134-139.
- Akyüz-Uçar, G.A. ve Savi-Çakar, F., 2021, Ergenlerin duygu düzenleme becerileri, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve yas düzeyinin riskli davranışları üzerindeki etkisi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 52, 256-280.
- Albayrak, İ. ve Ulusoy-Doğmuş, Y., 2022, Duygu düzenleme psiko-eğitim programı uygulamasının ergenlerde kendine zarar verme ve duygu düzenleme stratejileri üzerindeki etkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24 (Özel sayı), 145-170.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E., 2012, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*, Sakarya Yayıncılık, Sakarya.
- Arnett, J., 1992, Reckless Behavior in Adolescence: A Developmental Perspective, *Developmental Review*, 12, 339-373.
- Arnett, J., 1999, Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317-326.
- Arslan, G., 2012, *Ortaöğretimde öğrenim gören ergenlerde görülen problem davranışların aile sorunları ve aile yapısı açısından incelenmesi*, Yüksek lisans tez, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arslan, G., ve Balkıs, M., 2014, The investigation of relationship between problem behaviors and family problems in adolescence. *SDU International Journal of Educational Studies*, 1(1), 11-23.

- Aslan-Gördesli, M. & İşmen-Gazioğlu, A. E., 2022, Subjective Well-Being in Adolescents and Emerging Adults: Personality, Values And Social Relationships, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(17), 1071-1091.
- Atalay, D. ve Özyürek, A., 2021, Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Milli Eğitim*, 50(230), 815-834.
- Ateş B. K. ve Batmaz S., 2023, Üniversite Öğrencilerinin Riskli Davranışlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Olumsuz Çekirdek İnanışlarla İlişkisi, *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 7(1), 43-60.
- Babaç, A.B., 2018, *Madde kullanım bozukluğu tedavisi alan hastalarda dürtüsellik ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki*, Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balcı, A., 2018, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik ve İlkeler*, Pegem Akademi, Ankara.
- Balkaya, A. ve Ceyhan, E., 2007, Lise öğrencilerinin suç davranışı düzeylerinin bazı kişisel ve ailesel özellikler bakımından incelenmesi, *Aile ve Toplum*, 3(11), 13-27.
- Bandura, A., 2006, Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164-180
- Bartlett, R., Holditch-Davis, D., Belyea, M., Halpern, C. T. ve Beeber, L., 2006, Risk and protection in the development of problem behaviors in adolescents. *Research in Nursing & Health*, 29, 607-621.
- Bedirhanbeyoğlu, H., 2018, *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve riskli davranışlar arasındaki ilişkiler*, Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Bekçi, E., 2021, *Otizmlili kardeşi olan ve olmayan ergen gruplarının duygu düzenleme ve aleksitimik özellikleri*, Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Berking, M. ve Whitley, B., 2018, *Duygulanım Düzenleme Eğitimi*, Nobel Yayınları, İstanbul.
- Beyth-Marom, R., Austin, L., Fischhoff, B., Palmgren, C., ve Jacobs-Quadrel, M., 1993, Perceived consequences of risky behaviors: Adults and adolescents. *Developmental Psychology*, 29(3), 549-563.

- Bintaş-Zörer, P., ve Yorulmaz, O., 2022, Duygu Düzenlemeye Güncel Bir Bakış: Bağlamsal Faktörler, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 195-206.
- Bridges, L. J., Denham, S. A. ve Ganiban, J. M., 2004, Definitional issues in emotion regulation research, *Child Development*, 75(2), 340-345.
- Bulut, F., 2010, *Ergenlerde görülen kural dışı davranışların aile işlevselliği, aile risk faktörleri ve yaşam kalitesi açısından incelenmesi*, Yüksek lisan tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Burnukara, P., ve Uçanok, Z., 2012, İlk ve orta ergenlikte akran zorbalığı: Gerçekleştiği yerler ve baş etme yolları, *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 68-82.
- Büyüköztürk, Ş., 2011, *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Pegem Akademi, Ankara. ISBN: 978-975-680-274-8.
- Byrnes, J. P., Miller, D. C. ve Schafer, W. D., 1999, Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 125(3), 367-383.
- Cenkseven-Önder, F. ve Yılmaz, Y., 2012, Ortaöğretim öğrencilerinde görülen kuraldışı davranışları yordamada yaşam doyumu ve anne baba stillerinin rolü, *Kuram ve uygulamada eğitim bilimleri*, 12(3), 1737-1748.
- Chaplin, L. N., ve John, D. R., 2007, Growing up in a material world: Age differences in materialism in children and adolescents. *Journal of consumer research*, 34(4), 480-493.
- Chervonsky, E. ve Hunt, C., 2019, Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: A concurrent and longitudinal investigation, *Emotion*, 19(2), 270-282.
- Cırcır, O., Uzun, K., Tagay, O., Gönültaş, O., 2024, Ergenlerde kariyer kaygısının mükemmeliyetçilik ve çeşitli demografik değişkenlerce yordanabilirliğinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(69), 52-79.
- Collin, C., Benson, N., Gingsburg, J., Grand, V., Lazyan, M. ve Weeks, M., 2019, *Psikoloji kitabı*. Alfa Yayınları, İstanbul. ISBN: 978-605-106-452-9.
- Cooper, M. L., Wood, P. K., Orcutt, H. K., ve Albino, A. (2003). Personality and the predisposition to engage in risky or problem behaviors during adolescence. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 390-410.

- Çam, M.O. ve Taş-Soylu, G., 2021, Duygu düzenleme ve psikiyatri hemşireliğine yansımaları, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(2), 192-206.
- Çelik-Örücü, M., Bugay, A., Tuna, M.A., Çok, F. ve Aşkar, P., 2015, Davranış problemleri ölçeğinin lise öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(5), 337-345.
- Çıngı, H., 1990, *Örnekleme Kuramı*. Ankara: H.Ü. Fen Fakültesi Basımevi.
- Demir, P., 2020, *Ergenlerde kendine zarar verme davranışı ve çocukluk çağı örselenme yaşantıları ilişkisinde duygu düzenleme becerisinin aracı rolü*, Bilim uzmanlığı tezi, Kocaeli Üniversitesi
- Demireğen, Z. Ve Şener, T., 2021, Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki, *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 593-618.
- Diener, E., 1984, Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S., 1997, Recent findings on subjective well-being, *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Doğan, T., 2013, Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, U., Kaya, S. ve Eren, D., 2016, Lise öğrencilerinin risk alma davranışlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenleri ile ilişkisi, *Turkish Studies*, 11(3), 953-964.
- Dönmez, E., 2007, *Evden Kaçma Davranışı*, Riskli Davranışlar Gösteren Çocuk ve Ergenler, İn: Ögel, K. (ed.), 9.bölüm, Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği Yayınları, s. 421-439.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A., 2014, Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Erbaş, N., 2009, *Lise son sınıf öğrencilerinde denetim (kontrol) odağı inancının risk alma davranışına etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erden, M. ve Akman, Y., 2004,. *Gelişim Öğrenme ve Öğretme*, Arkadaş, Ankara.
- Eryılmaz, A., 2009, Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.

- Eryılmaz, A., 2010, Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13(2), 77-84.
- Eryılmaz, A., 2011, Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişki, *Aile ve Toplum*, 7(24), 93-101.
- Eryılmaz, A., 2012, A model of subjective well-being for adolescents in high school, *Journal of Happiness Study*, 13, 275-289.
- Eryılmaz, A. ve Atak, H., 2011, Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ilişkisinin incelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L., 2010, Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Başa Çıkma, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S., 2010, Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli, *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eryılmaz-Gülgez, Ö., 2007, *Lise öğrencilerinin olumsuz risk alma davranışlarının psikolojik belirtiler, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi: Ankara ili örneği*, Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Fisher, L. ve Feldman, S. S., 1998, Familial antecedents of young adult health risk behavior: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 12, 66-80.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S., 1988, Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466- 475.
- Galanaki, E. P., 2012, The imaginary audience and the personal fable: a test of Elkind's theory of adolescent egocentrism. *Psychology*, 3(6), 457-466.
- Gardner, M. ve Steinberg, L., 2005, Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: An experimental study. *Developmental Psychology*, 41 (4), 625- 635.
- Garofalo, C., Velotti, P., Callea, A., Popolo, R., Salvatore, G., Cavallo, F., ve Dimaggio, G., 2018, Emotion dysregulation, impulsivity and personality disorder traits: A community sample study. *Psychiatry Research*, 266, 186-192.
- Gençtanırım, D ve Ergene, T., 2014, Riskli davranışlar ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, *International Journal of Social Science*, 25-I, 125-138.

- Gençtanırım-Kurt, D., Ergene, T., 2017, Türk ergenlerde riskli davranışların yordanması, *Eğitim ve Bilim*, 42(189), 137-152.
- George, D., ve Mallery, P., 2016, *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step*, Routledge, New York. ISBN: 978-1-138-68134-7
- Goleman, D., 2010, *Duygusal Zeka EQ neden IQ'dan daha önemlidir?*, Varlık Yayınları, İstanbul. ISBN: 978-975-434-196-6
- Gonzalez, J., Tiffany, F., Yando, R., Gonzalez, K., Lasko, D. Ve Bendell, D., 1994, Adolescents' perceptions of their risk taking behavior, *Adolescence*, 29 (115), 701-709.
- Goswami, H., 2012, Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107, 575-588.
- Gottfredson G, Gottfredson D, Payne A ve Gottfredson N., 2005, School climate predictors of school disorder: results from a national study of delinquency prevention in schools. *Journal of Research Crime and Delinquency*, 42 (4) , 412-444.
- Gökçe, S., Yusufoglu, C., Akın, E. ve Ayaz, M., 2017, Dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu tanısı alan ergenlerde cinsiyet farklılıklarının dürtüsellik üzerine etkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18.
- Gratz, K.L. ve Roemer, L., 2004, Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greene, K., Krcmar, M., Walters, L.H., Rubin, D.L., Hale, J. and Hale, L., 2000, Targeting adolescent risk taking behaviors: The contributions of egocentrism and sensation seeking, *Journal of Adolescence*, 23, 439-461.
- Gross, J. J., 2002, Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J.J., 2014, Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations, *Handbook of Emotion Regulation*, Gross, J.J.(Ed.) 1.bölüm, Guilford Press, New York. ISBN: 978-1-4625-0350-6.

- Gross, J. J. ve John, O. P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gullone, E., Moore, S., 2000, Adolescent Risk-Taking and The Five Factor Model of Personality. *Journal of Adolescence*, 23, 393–407.
- Gündoğdu, M., Korkmaz, S. ve Karakuş, K., 2005, Lise öğrencilerinde risk alma davranışı, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 151-160.
- Güney, N., 2007, *Ergenlikte risk almanın içsel kaynaklarının benmerkezlilik, akran baskısı, sosyoekonomik düzey ve cinsiyet açısından incelenmesi*, Doktora tezi, Ankara Üniversitesi.
- Güney-Karaman, N., 2013, Ergenlerde risk almanın içsel kaynaklarının benmerkezlilik, akran baskısı, sosyoekonomik düzey ve cinsiyet açısından incelenmesi, *İlköğretim Online*, 12(2), 445-460.
- Güney, M.A., 2017, *Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Necmeddin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güney, N., Erten, C., Atalan, D. ve Çok, F., 2006, Ergenlikte risk almanın televizyon üzerinden incelenmesi, *Türk HIV AIDS dergisi*, 9(1), 17-22.
- Ha, J. H., ve Jue, J., 2018, The mediating effect of emotion inhibition and emotion regulation between adolescents' perceived parental psychological control and depression. *SAGE Open*, 8(3), 1-11.
- Haid-Stecher, N., ve Sevecke, K., 2019, Belastende Kindheitserfahrungen und selbstverletzendes Verhalten—die Rolle der Emotionsregulation. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 68(7), 623-638.
- Hall, S. M., Munoz, R. F., Reus V. I. ve Sees, K. L., 1993, Nicotine, negative affect, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(5), 761-767.
- Herken, H., Özkan, İ., Çilli, A. S., Telcioğlu, M., ve Kucur, R., 2000, Sigara kullanma davranışında sosyal öğrenmenin etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 1(1), 38-42.
- Hessler, D. M., ve Katz, L. F., 2010, Brief report: Associations between emotional competence and adolescent risky behavior. *Journal of adolescence*, 33(1), 241-246.

- Jensen, F.E., ve Nut, A.E., 2023, Ergen Beyni, Hep, İstanbul, ISBN: 978-605-192-19-39-6.
- Jessor, R., 1992, Risk Behavior in adolescence: A Psychosocial framework for understanding and action, *Developmental Review*, 12, 374-390.
- Karahan, T.F., Sardoğan, M.E., Gençoğlu, C. ve Yılan, G., 2006, Öğrencilerinde trafik, madde kullanımı ve toplumsal konumla ilgili risk alma davranışı, *Eğitim ve Bilim*, 31(142), 72-79.
- Karasar, N., 2023, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayıncılık, İstanbul. ISBN: 978-605-542-658-3
- Kelley, A. E., Schochet, T. ve Landry, C. F., 2004, Risk taking and novelty seeking in adolescence: introduction to part I. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 27-32.
- Kıran-Esen, B., 2003, Akran baskısı, akademik başarı ve yaş değişkenlerine göre lise öğrencilerinin risk alma davranışının yordanması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 79-85.
- Kloep, M., Güney, N., Çok, F. ve Şimşek, Ö.F., 2009, Motives for risk taking in adolescence: A cross-cultural study, *Journal of Adolescence*, 32, 135-151.
- Kobus, K., 2003, Peers and adolescent smoking. *Addiction*, 98(1), 37-55.
- Kulaksızoğlu, A. 2008, *Ergenlik psikolojisi*, Remzi, İstanbul, ISBN: 978-975-14-0682 8.
- Küçüköke, İ. 2015, *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lei, H., Chiu, M. M., ve Li, S., 2019, Subjective well-being and internet overuse: a meta-analysis of mainland Chinese students. *Current Psychology*, 39, 843-853.
- Linehan, M.M., 1993, Borderline personality disorder costs, course and treatment outcomes, *The Cost-effectiveness of psychotherapy: A guide for practitioners, researchers and policy makers*, İn: Miller, N ve Magruder, K. (Ed.), 27.bölüm, Oxford Press, New York, 291-305.
- Luthar, S.S, 2003, The culture of affluence: Psychological costs of material wealth, *Child development*, 74(6), 1581-1593.

- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., ve Nolen-Hoeksama, S., 2011, Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 544-554.
- Mestre, J. M., Nunez-Lozano, J. M., Gomez-Molinero, R., Zayas, A. ve Guil, R., 2017, Emotion Regulation Ability And Resilience İn A Sample Of Adolescents From A Suburban Area. *Frontiers in Pshychology*, 13(8), 1-13.
- Miller-Johnson, S., Costanzo, P.R., Coie, J.D., Rose, M.R., Browne, D.C. ve Johnson, C., 2003, Peer Social Structure and Risk Taking Behaviors among African American Early Adolescents, *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 375–384.
- Moeller, F., Barratt, E., ve Dougherty, D., Schmitz, J.M. ve Swann, A.C., 2001, Psychiatric aspects of impulsivity (Reviews and Overviews), *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783-1793.
- Moore, S. M., Gullone, E., ve Kostanski, M., 1997, An examination of adolescent risk-taking using a story completion task, *Journal of Adolescence*, 20(4), 369-379.
- Morrongiello, B. A., ve Lasenby, J., 2006, Finding the daredevils: development of a sensation seeking scale for children that is relevant to physical risk taking. *Accident Analysis & Prevention*, 38(6), 1101-1106.
- Obuz, M., 2019, *Ergenlerde korku düzeyleri ile riskli davranışlar ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Öngören, B., 2017, Ergenlerde riskli davranışların sosyal açıdan incelenmesi, *İnternational Journal of Social Science*, 62, 333-347.
- Öngören, B., 2020, Ergenlikte öznel iyi oluş ile riskli davranışlar arasındaki ilişki, *Karya Journal of Health Science*, 1(2), 14-18.
- Özakar-Akça, S. ve Selen, F., 2016, Erkek ergenlerde riskli davranışlar: Bir lise örneği, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 206-212.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O., 2012, Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.

- Özçevikel, A., 2003, *İzmir Bornova Meslek Eğitim Merkezi'nde eğitim gören çıraklarda risk alma davranışları ve etkileyen faktörlerin incelenmesi*, Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özdemir, S., 2018, Ergen riskli davranışlarının akran zorbalığı, örselenmiş yaşantıları ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisinde sapkın arkadaşların aracı etkisinin incelenmesi, *Eğitim ve Bilim*, 43(195), 223-239.
- Özkan, M.S., Gündoğan, S. ve Eldeleklioğlu, J., 2018, Lise öğrencilerinin risk alma davranışlarının karar verme becerileri ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *İlköğretim Online*, 17(3), 1238-1251.
- Özmen, O., 2006, *Türk ergenlerde risk alma davranışlarını yordayan değişkenler*, Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Park, N., 2004, The role of subjective well-being in positive youth development. *The annals of the American academy of political and social science*, 591(1), 25-39.
- Pekel-Uludağlı, N. ve Sayıl, M., 2009, Orta ve ileri ergenlik döneminde risk alma davranışı: Ebeveyn ve akranların rolü, *Türk Psikoloji Yazılar*, 12(23), 14-24.
- Philips, K. F. V., ve Power, M. J., 2007, A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(2), 145-156.
- Plutchik, R., 1980, A general psychoevolutionary theory of emotion. *In Emotion, Theory, Research and Experience*, İn: Plutchik R. ve Kellerman (Ed.), 1.bölüm Academic Press, 3-33.
- Repo, V., 2011, *Affect regulation strategies and their associations with subjective well-being: An international comparative survey*. Master's thesis. University of Tampere Department of Psychology.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L., 2001, On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Sağar, M.E. ve Özçelik, T., 2022, Ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 493-511.

- Sakız, G., 2014, *Özdüzenlemeli öğrenmede duyuşsal bir boyut: Akademik duygular*, Özdüzenleme, İn: Sakız, G.(ed.), 4.bölüm, Nobel Yayınları, İstanbul. ISBN: 978-605-133-917-7.
- Santrock, J.W., 2021, *Yaşam boyu gelişim Gelişim Psikolojisi*, Nobel Yayınları, İstanbul. ISBN: 978-605-133-152-2.
- Sayar, K., Öztürk, M. ve Acar, B., 2000, Aşırı dozda ilaç alımıyla intihar girişiminde bulunan ergenlerde psikolojik etkenler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10(3), 133-138.
- Schreiber, L. R., Grant, J. E., ve Odlaug, B. L., 2012, Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of psychiatric research*, 46(5), 651-658.
- Seçkin, S., 2015, *Ergenlerde ebeveynlerden algılanan ilgi/kabul ile ergenin sosyal uyumu ve dürtü kontrol düzeyi arasındaki ilişki*, Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Siyez, D.M., 2012, *Ergenlerde problem davranışlar: Okul temelli önleme çalışmaları ile ilgili uygulama örnekleri*, Pegem, İstanbul. ISBN: 978-605-588-581-6.
- Siyez, D.M. ve Aysan, F., 2007, Ergenlerde görülen problem davranışların psikososyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması, *Uludağ Üniversitesi Eğitim fakültesi Dergisi*, 20(1) 145-171.
- Steinberg, L., 2014, *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Sun, R.C. ve Shek, D.T., 2010, Life satisfaction, positive youth development, and problem behaviour among Chinese adolescents in Hong Kong. *Social indicators research*, 95, 455-474.
- Şengül, F. N., ve Aydınalp, H., 2021, Yeni bir gençlik tipolojisi ve ölçek denemesi: hedonist gençlik. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 1(50), 124-138.
- Şimşek, H. ve Çöplü, F., 2018, Lise öğrencilerinin riskli davranışlar gösterme düzeyleri ile okula bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 18-30.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2020) Çok değişkenli İstatistiklerin Kullanımı (Altıncı baskıdan çeviri), Nobel yayıncılık, Ankara. ISBN: 978-605-320-250-9.
- TDK, <https://sozluk.gov.tr/>, [Erişim tarihi: 02.05.2024].

- Telef, B.B., 2014, Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygular ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 591-604.
- Thompson, R. A. ,1994, Emotion regulation: A theme in search of definition, *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Topçuoğlu, S., 2023, Ergenlerde duygu regülasyonu, *İnteraktif Bilim: Disiplinlerarası Araştırma Ve İncelemeler Dergisi*, 1(2), 10–49.
- Tuzgöl-Dost, M., 2004, *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*, Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türkdoğan, T., 2010, *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uçan, A. ve Kıran-Esen, B., 2015, Ergenlerin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma değişkenine göre incelenmesi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 288-299.
- Uysal, R. ve Yılmaz-Bingöl, T., 2014, Ergenlerde risk alma davranışının öz-yeterlik ve farklı değişkenler açısından incelenmesi, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8, 573-582.
- Ünal-Doğan, S., 2020, *Ergenlerde duygu farkındalığı ve duygu düzenleme: duygu farkındalığının yordayıcı rolünün ve ters-yüz filmi temelli psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi*, Yüksek Lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ünlü, A., Evcin, U., Burakgazi-Yılmaz, H. ve Dalkılıç, A., 2013, İstanbul devlet liselerinde suç ve şiddet yaygınlığı: Okul türlerinin karşılaştırılması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 152-160.
- Walden, T. A. ve Smith, M. C., 1997, Emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21(1), 7–25.
- Yaşar, H.K., 2021, *Ergenlerde algılanan ana baba davranışı ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin öfke ifade biçimlerini yordama düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yavuzer, H., 2003, *Resimleriyle çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul. ISBN: 978-975-140-080-2.

- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan. S., 2004, *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*, Detay Yayıncılık, Ankara. ISBN: 978-975-832-698-3.
- Yılmaz, M., 2019, *Ergenlerde risk alma davranışının bağlanma stilleri ve sosyal problem çözme açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmeddin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, M., 2007, *Şiddete başvuran ve başvurmayan ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve akran baskısı düzeyleri açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldız, M.A., 2016, Ergenlerde yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin çoklu aracılığı, *Eğitim ve Bilim*, 41(186), 217-231.
- Yılmaz, T., 2000, *Ergenlerde risk alma davranışlarının incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi.
- Yılmaz, Y., 2011, *Ortaöğretim öğrencilerinde görülen kuraldışı davranışların yordayıcılarının incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Young, K.S., Sandman, C.F. ve Craske, M.G., 2019, Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Science*, 9(76), 2-20.
- Zeman J., Cassano M., Perry Parrish C. ve Stegall S., 2006, Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155–168.
- Zullig, K.J., Valois, R.F., Huebner, E.S., Oeltmann, J.E. ve Drane, J. W., 2001, Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, 29(4), 279-288

EKLER

EK-1

RİSK ALMA KAYNAKLARI ÖLÇEĞİ

Risk alma, sonuçlarının belirsiz olduğu, fiziksel, ekonomik ya da psikososyal olarak bireyin kendisinin ve başkalarının iyiliği için olası yarar ya da bedelleri hakkında belirgin bir algılamamanın olmadığı davranış olarak tanımlanmaktadır.

Bizler risk davranışını ne kadar yaptığınızı ya da risk alma konusunda ne düşündüğünüzü bilmek istiyoruz. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve her ifadeye ilişkin olarak risk konusunda yaptıklarınızı ve düşündüklerinizi seçenekler arasından “Bana hiç uygun değil”, “Bana pek uygun değil”, “Bana oldukça uygun” ve Bana tamamen uygun” uygun olan birini işaretleyiniz. İfadeyi okuduğunuz ilk anda size uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Her bir ifadeyi kendiniz için, BAZEN RİSK ALIR YA DA TEHLİKELİ ŞEYLER YAPARIM, ÇÜNKÜ... cümlesini tamamlayacak biçimde değerlendiriniz.

BAZEN RİSK ALIR YA DA TEHLİKELİ ŞEYLER YAPARIM, ÇÜNKÜ...	Bana hiç uygun değil	Bana pek uygun değil	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1) Beni geliştirir.			X	

Ek-1 (Devamı)

RİSK KAYNAKLARI

BAZEN RİSK ALIR YA DA TEHLİKELİ ŞEYLER YAPARIM, ÇÜNKÜ...	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Pek Uygun Değil	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
1) Bana heyecan verir.				
2) Uzun vadeli hedeflere ulaşmak için gerekli olduğunu düşünürüm.				
3) Bana yeni şeyler yapma cesareti verir.				
4) Daha sonra pişmanlık duyabileceğime aldırma.				
5) Başkalarına neler yapabileceğimi gösterebilirim.				
6) O anda, riskin olası olumsuz sonuçlarıyla ilgili her şeyi unuturum.				
7) Büyük bir heyecan verir.				
8) Kalbimi güm güm attırır.				
12) Başkaları öyle davranmamı bekler.				
13) Başka pek çok insan aynı şeyleri yapıyor.				
17) Bu yolla başkalarını etkileyebilirim.				
18) Kahraman biri olduğumu gösterebilirim.				

EK-2

Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği

Yaşamda zaman zaman insanların başlarına olumsuz, hoş olmayan olaylar gelir ve bu olaylara bazı tepkiler verilir. Bu tepkilerin bazıları düşüncelerle ilgili iken bazıları ise davranışlarla ilgilidir. Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak, sıkıntı verici, olumsuz bir olay yaşadığınızda cümlede verilen durum veya davranışı ne sıklıkla yaptığınızı size en uygun olan seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
	“Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;					
1	Duruma ilişkin düşüncelerimi yeniden gözden geçiririm.	()	()	()	()	()
2	Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm.	()	()	()	()	()
6	Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavga etmek, vurmak gibi) başkalarından çıkarırım.	()	()	()	()	()
7	Başkalarını kötü hissettirmeye çalışırım (örn. kaba davranarak, onları görmezden gelerek).	()	()	()	()	()
12	Başkalarının benden iyi durumda olduğunu düşünerek kendimi daha kötü hissederim.	()	()	()	()	()
13	Duygularımı içime atarım, saklarım.	()	()	()	()	()
17	Hareketli bir şeyler yaparım.	()	()	()	()	()

EK-3

ERGEN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Ailem beni sever				
2	Ailem beni destekler				
5	İnsanlara karşı sabırlıyım				
6	İnsanlara karşı hoşgörölüyüm				
9	Hayatın tadını çıkartarak yaşarım				
13	Sevdiklerimle yan yanayım				

EK-4

DEMOGRAFİK KAYIT FORMU

Okulunuzun İsmi	
Cinsiyetiniz	(1) Kız (2) Erkek
Sınıfınız	(1) 9.sınıf (2) 10.sınıf (3) 11.sınıf
Yaşınız	(1) 14 (2) 15 (3) 16 (4) 17 (5) 18
Bir Önceki Yıl Not Ortalamanız	(1) 0 - 50 (2) 50 - 70 (3) 70 - 85 (4) 85 - 100
Bir gününüzü düşündüğünüzde okul dışında kalan sürede etkinliklerden hangisi için ne kadar süre ayırdığınızı saat cinsinden yazınız.	(..... saat) Ders çalışmak ve kitap okumak (..... saat) Bilgisayar, tablet, telefon vb. vakit geçirmek (..... saat) Arkadaşlarla vakit geçirmek (sohbet, spor vs.) (..... saat) Diğer. Açıklayınız (.....)
Disiplin Cezası	(1) Almadım (2) 1 kere aldım (3) 2 kere aldım (4) 3 ve daha üstü
Ailenizin Ekonomik Durumu	(1) Düşük (2) Orta (3) İyi (4) Çok İyi
Anneniz	(1) Sağ (2) Ölü
Anneniz	(1) Öz (2) Üvey
Annenizin eğitim düzeyi	(1) Okuma Yazma Bilmiyor (2) Okuma Yazma Biliyor (3) İlkokul (4) Ortaokul (5) Lise (6) Üniversite ve Üzeri
Annenizin çalışma durumu	(1) Çalışıyor (2) Çalışmıyor ve geliri yok (3) Emekli ve çalışmıyor
Babanız	(1) Sağ (2) Ölü
Babanız	(1) Öz (2) Üvey
Babanızın eğitim düzeyi	(1) Okuma Yazma Bilmiyor (2) Okuma Yazma Biliyor (3) İlkokul (4) Ortaokul (5) Lise (6) Üniversite ve Üzeri
Babanızın çalışma durumu	(1) Çalışıyor (2) Çalışmıyor ve geliri yok (3) Emekli ve çalışmıyor
Anne-Babanız	(1) Birlikte (2) Ayrı
Kardeş sayınız (Seninle Birlikte)	

İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI

Zeynep Sare Tüzgen Konyalı-Yüksek Lisans

ORJİNALLIK RAPORU

% **18**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **15**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **13**

YAYINLAR

% **6**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

acikbilim.yok.gov.tr

İnternet Kaynağı

% **4**

2

dergipark.org.tr

İnternet Kaynağı

% **1**

3

cije.cumhuriyet.edu.tr

İnternet Kaynağı

% **1**

4

2897165e-c748-4c28-9f4f-10b1a99c295a.filesusr.com

İnternet Kaynağı

% **1**

5

www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080

İnternet Kaynağı

<% **1**

6

Submitted to Ege Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

<% **1**

7

acikerisim.dicle.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% **1**

8

acikerisim.sakarya.edu.tr

İnternet Kaynağı

<% **1**

9

www.pdrkongre2019.org

İnternet Kaynağı

<% **1**

ETİK KURUL İZİN YAZISI

Uyarı: Canlı denekler üzerinde yapılan tüm araştırmalar için Etik Kurul Belgesi alınması zorunludur.

- ☒ Etik Kurul izni gerekmektedir.
- ☐ Etik Kurul izni gerekmemektedir.

Zeynep Sare TÜZGEN KONYALI
(İmza)



KURUM İZNİ YAZILARI

Uyarı: Canlı ve cansız deneklerle yapılan tüm çalışmalar için kurum izin belgelerinin eklenmesi zorunludur. Gizlilik ve mahremiyet içeren durumlarda kurum adı kapatılmalıdır.

- ☒ Kurum izni gerekmektedir.
- ☐ Kurum izni gerekmemektedir.

Zeynep Sare TÜZGEN KONYALI
(İmza)

