



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERDE SOSYAL ANKSİYETENİN DUYGU DÜZENLEME, ÖZ-
YETERLİK VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet Ünal MEMOĞLU

KFB-7879-2024

-

0009-0004-7350-8558

BURSA-2024



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ERGENLERDE SOSYAL ANKSİYETENİN DUYGU DÜZENLEME, ÖZ-
YETERLİK VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet Ünal MEMOĞLU

KFB-7879-2024

-

0009-0004-7350-8558

Danışman:

Doç. Dr. Ömer Faruk KABAKÇI

BURSA-2024

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Mehmet Ünal MEMOĞLU

Tarih: 02/05/2024

TEZ YAZIM KILAVUZU'NA UYGUNLUK ONAYI

“Ergenlerde sosyal anksiyetenin duygu düzenleme, öz-yeterlik ve demografik özellikler açısından incelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Mehmet Ünal MEMOĞLU

Danışman

Doç. Dr. Ömer Faruk KABAKÇI



Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN



EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA BENZERLİK YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 16/03/2024

Tez Başlığı / Konusu:

Ergenlerde sosyal anksiyetenin duygu düzenleme, öz-yeterlik ve demografik özellikler açısından incelenmesi
Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 118 sayfalık kısmına ilişkin, 16/03/2024 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %18 'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı:	Mehmet Ünal MEMOĞLU
Öğrenci No:	802133003
Anabilim Dalı:	Eğitim Bilimleri
Programı:	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü:	☒ Y.Lisans ☐ Doktora

Danışman

Doç. Dr. Ömer Faruk KABAKÇI, 16/03/2024

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı'nda 802133003 numara ile kayıtlı Mehmet Ünal MEMOĞLU'nun hazırladığı “Ergenlerde sosyal anksiyetenin duygu düzenleme, öz-yeterlik ve demografik özellikler açısından incelenmesi” konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 03/05/2024 günü 11:00-12:30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **başarılı** olduğuna **oybirliği** ile karar verilmiştir.

Sınav Komisyonu Başkanı
Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN
Bursa Uludağ Üniversitesi
ABF-3104-2020
25222490600
0000-0002-8049-1510

Üye
Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN
Bursa Uludağ Üniversitesi
ABF-3104-2020
25222490600
0000-0002-8049-1510

Üye (Tez Danışmanı)
Doç. Dr. Ömer Faruk KABAKÇI
Bursa Uludağ Üniversitesi
AAK-3102-2021
56010452500
0000-0002-6191-1305

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Yeliz TİRYAKİ GÖKSU
Giresun Üniversitesi
KFF-5494-2024
-
0000-0002-3502-8885

ÖN SÖZ

Ergenlik dönemi, en önemli gelişim dönemlerinden biridir. Ergenin bu dönemde yaşadığı değişimler hayatının bir parçası olmaya başlar. Kendini keşfetmeye, tanımaya, anlamaya çalışan ergenin bu dönemde yaşayabileceği ciddi sorunlar onun yaşamında gölgede kalmasına neden olabilir. Sosyal anskiyete bozukluğu, küresel dünyada sadece ergenlerde değil yetişkinlerde de ciddi bir bozukluktur. Bireyin sosyal işlevselliklerinde bozulmalara yol açmakta ve yaşamının birçok alanına etki edebilmektedir. Aynı zamanda bireyin duygularını tanıması, kabullenmesi, düzenleyebilmesi ve öz-yeterlik düzeyinin yüksek olması da yaşamına katkılar sağlayabileceği gibi birçok bozuklukla ve olumsuz durumlarla da baş etmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın tüm araştırmacılara, alanda çalışan tüm psikolojik danışmanlara, ergenlik dönemindeki bireyler ile onların ailelerine katkı sağlayacağını dilemekteyim.

Lisans, yüksek lisans ders ve tez sürecim boyunca psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimime katkı sağlayan tüm hocalarıma teşekkürü borç bilirim. Yüksek lisans tez sürecimde yanımda olan arkadaşlarıma, aileme, her soruma cevap verip beni destekleyen, bana zaman ayıran tez danışmanım Doç Dr. Ömer Faruk KABAKÇI'ya, tez savunma aşamasında bana vakit ayırıp bu sürece katılım sağlayan, yapıcı eleştiriler ve geri dönütlerle tezimin son haline kavuşmasını sağlayan Prof. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN ve Dr. Öğr. Üyesi Yeliz TİRYAKİ GÖKSU'ya ayrıca teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans ders ve tez dönemimde bana katkı sağlayan kişi ve kurumlara, emeği geçen herkese teşekkür ederim...

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı : Mehmet Ünal MEMOĞLU
Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü : Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Bilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı : XVII+134
Mezuniyet Tarihi :/...../2024
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Ömer Faruk KABAKÇI

ERGENLERDE SOSYAL ANKSİYETENİN DUYGU DÜZENLEME, ÖZ-YETERLİK VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı ergenlerin sosyal anksiyete düzeylerinin duygu düzenleme becerisi, öz-yeterlik düzeyleri ve demografik özellikler bağlamında incelemektir. Nicel bir çalışma olan bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında Bursa'nın Yıldırım ilçesinde öğrenimine devam eden 641 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu, La Greca ve Lopez (1998) tarafından geliştirilen ve Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği”, Muris (2001) tarafından geliştirilen ve Telef ve Karaca (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan “Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği”, Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Duy ve Yıldız (2014) tarafından uyarlanan “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizini gerçekleştirmek amacıyla SPSS 25.0 programından yararlanılmıştır. Dağılımların homojenliğini belirlemek amacıyla Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi, Mann Whitney-U testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Kruskal Wallis-H testi ve grupları karşılaştırmak için LSD ile Tamhane çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Sosyal anksiyete, duygu düzenleme ve öz-yeterlik değişkenlerinin kendi aralarındaki ilişkiyi bulmak için Pearson korelasyon analizi; duygu düzenleme becerisi ve öz-yeterlik düzeyinin sosyal anksiyete düzeyini ne kadar yordadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi

kullanılmıştır. Sosyal anksiyete ve öz-yeterlik düzeyi arasındaki ilişkide içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemek amacıyla regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal anksiyete düzeyi, duygu düzenleme becerisi ve öz-yeterlik düzeyi ile alt boyutlarının demografik değişkenlerin bazılarına göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bunun yanında sosyal anksiyete düzeyinin dışsal işlevsel ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile pozitif; sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik ve genel öz-yeterlik ile negatif yönde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve genel öz-yeterliğin sosyal anksiyeteyi yordadığı ve sosyal anksiyete düzeyinin %24,7'sini açıkladığı gözlemlenmiştir. Ayrıca yapılan analizde öz-yeterlik ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkide içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin kısmi aracılık rolü gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu ve diğer bulgular alanyazın çerçevesinde ayrıntılı olarak tartışılmış önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: duygu düzenleme, ergenlik dönemi, öz-yeterlik, sosyal anksiyete

ABSTRACT

Name and Surname : Mehmet Ünal MEMOĞLU
University : Bursa Uludağ University
Institution : Institute of Educational Sciences
Field : Educational Sciences
Branch : Guidance and Psychological Counseling
Degree Awarded : Master Thesis
Page Number : XVII+134
Degree Date :/...../2024
Supervisor : Doç. Dr. Ömer Faruk KABAKÇI

ANALYSIS OF SOCIAL ANXIETY IN ADOLESCENTS IN REGARD TO EMOTION REGULATION, SELF-EFFICACY AND DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

The aim of this study is to examine social anxiety levels of adolescents in terms of emotion regulation skills, self-efficacy levels and demographic characteristics. In this research, which is a quantitative study, was designed in a correlational survey model. The study group of the research consists of 641 secondary school students who continue their education in the Yıldırım district of Bursa in 2022-2023 academic year. The demographic information form created by the researcher, "Social Anxiety Scale For Adolescents" developed by La Greca and Lopez (1998) and adapted into Turkish by Aydın and Tekinsav Sütçü (2007), "Self-Efficacy Scale For Children" developed by Muris (2001) and adapted into Turkish by Telef and Karaca (2012), "Emotion Regulation Scale For Adolescents" developed by Phillips and Power (2007) and adapted into Turkish by Duy and Yıldız (2014) were used as data collection tools. SPSS 25.0 program was used to analyze the data. The Levene's homogeneity test was applied to determine the homogeneity of the distributions. Independent samples t test, Mann Whitney-U test, one-way analysis of variance (ANOVA), Kruskal Wallis-H test and LSD and Tamhane multiple comparison tests were used to determine whether social anxiety levels of adolescents, emotion regulation skills and self-efficacy levels differed according to various demographic variables. Pearson correlation analysis was used to find the relationship between social anxiety, emotion regulation and self-efficacy variables, while multiple linear regression analysis was employed to determine how well emotion regulation skills and self-efficacy levels predict social anxiety levels. Regression analysis was

applied to examine the mediating role of internal dysfunctional emotion regulation in the relationship between social anxiety and self-efficacy level. The study found that the levels of social anxiety, emotion regulation skills, self-efficacy levels of adolescents and their subscales differ according to some demographic variables. Additionally, it was observed that social anxiety is positively related to external functional emotion regulation and internal dysfunctional emotion regulation and negatively related to social self-efficacy, emotional self-efficacy and general self-efficacy. Furthermore, it was noted that internal dysfunctional emotion regulation, external functional emotion regulation, external dysfunctional emotion regulation and general self-efficacy collectively explain 24.7% of the variance in social anxiety levels. In addition, the analysis revealed that internal dysfunctional emotion regulation played a partial mediating role in the relation between self-efficacy and social anxiety. These and other findings were discussed in detail within the framework of the literature and suggestions were provided.

Keywords: adolescence, emotion regulation, self-efficacy, social anxiety

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvi
KISALTMALAR LİSTESİ	xvii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırma Soruları.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırma Varsayımları	7
1.6.Araştırma Sınırlılıkları	7
1.7. Tanımlar	8

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Ergenlik dönemi.....	9
2.2.Sosyal Anksiyetenin Tanımı, Tarihçesi ve Belirtileri	10
2.2.1.Sosyal Anksiyetenin Epidemiyolojisi	13
2.2.2.Sosyal Anksiyetenin Etiyolojisi ve Birey Üzerindeki Etkileri.....	14
2.2.3.Sosyal Anksiyeteye Eşlik Eden Bozukluklar ve Problemlili Davranışlar:	16
2.2.4.Sosyal Anksiyetenin Ergenlik Dönemi ile İlişkisi.....	17
2.3.Duygu Düzenleme.....	18
2.3.1.Duygu Düzenlemenin Süreç Modeli ve Duygu Düzenleme Stratejileri.....	20
2.3.2.Duygu Düzenlemenin Ergenlik Dönemi ile İlişkisi.....	22
2.4.Öz-yeterlik ve Öz-yeterliğin Alt Boyutları.....	24

2.4.1.Öz-yeterliğin Ergenlik Dönemi ile İlişkisi	27
2.4.2.Öz-yeterliğin Sosyal Anksiyete ile İlişkisi.....	28
2.5.İlgili Araştırmalar.....	29
2.5.1. Sosyal Anksiyete ile İlgili Araştırmalar	29
2.5.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar.....	31
2.5.3. Öz Yeterlik ile İlgili Araştırmalar.....	34

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	36
3.2. Çalışma Grubu	36
3.3. Veri Toplama Araçları.....	38
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	38
3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği	38
3.3.3. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği:.....	38
3.3.4. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği:.....	39
3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi	40

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4.1. Sosyal Anksiyete Düzeyi, Duygu Düzenleme Becerisi ve Öz Yeterlik Becerisi Değişkenlerine İlişkin Normallik Test Sonuçları ve Betimsel İstatistikler	42
4.2. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	43
4.3. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Uyuşma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	46
4.4. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Yaş Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	49
4.5. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	52
4.6. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	55
4.7. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	59
4.8. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Evde Yaşanılan Bireylere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular.....	62
4.9. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular	67

4.10. Ergenlerde Sosyal Anksiyete Düzeyi, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	72
4.11. Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Sosyal Anksiyete Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulgular	76
4.12. Ergenlerin Sosyal Anksiyete ve Öz-yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	78

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç	81
5.2. Tartışma	83
5.2.1. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:	83
5.2.2. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Uyruğa Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:	85
5.2.3. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:	86
5.2.4. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:.....	87
5.2.5. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Anne ve Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:	88
5.2.7. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:	91
5.2.8. Ergenlerde Sosyal Anksiyete Düzeyi, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma:	92
5.2.9. Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Sosyal Anksiyete Düzeyini Yordamasına İlişkin Tartışma:	95
5.2.10. Ergenlerin Sosyal Anksiyete ve Öz-yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Tartışma:	96
5.3.Öneriler.....	97
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	97
5.3.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler	97
KAYNAKÇA	99
EKLER	119
EK 1: Demografik Bilgi Formu	119
EK 2: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği.....	121
EK 3: Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği	123

EK 4: Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği	125
EK 5: Araştırma İzni	127
EK 6: Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu İzni	128
EK 7: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ve Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Kullanım İzinleri	129
EK 8: Veli Gönüllü Katılım Formu	130
EK 9: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Uygulanması İçin Ön Şartlar	131
ÖZ GEÇMİŞ	134



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo

Sayfa

1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans Analizi.....	36
2. EİSKÖ, EİDDÖ VE ÇİÖYÖ'ye İlişkin Normallik Test Sonuçları	42
3. EİSKÖ, EİDDÖ VE ÇİÖYÖ'ye İlişkin Betimsel İstatistikler	43
4. EİSKÖ, EİDDÖ VE ÇİÖYÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	44
5. EİSKÖ, EİDDÖ VE ÇİÖYÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları	46
6. EİSKÖ, EİDDÖ VE ÇİÖYÖ Puanlarının Uyrak Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	47
7. Duygusal Öz-Yeterlik ve Sosyal Anksiyete Toplam Puanının Uyrak Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	48
8. EİSKÖ, EİDDÖ VE ÇİÖYÖ Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları	49
9. Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Gruplar Arası Farklılaşmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları	52
10. EİSKÖ, EİDDÖ VE ÇİÖYÖ Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları	53
11. Akademik Öz-yeterlik, Genel Öz-yeterlik ve Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme Puanlarının Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Gruplar Arası Farklılaşmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları	54
12. EİSKÖ, EİDDÖ VE ÇİÖYÖ Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları	55
13. Duygusal Öz-yeterlik, Genel Öz-yeterlik ve Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuz Olma Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Gruplar Arası Farklılaşmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları.....	58
14. EİSKÖ, EİDDÖ VE ÇİÖYÖ Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları	60
15. EİSKÖ, EİDDÖ VE ÇİÖYÖ Puanlarının Evde Kimle Yaşadığı Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları	63

16. Akademik Öz-yeterlik, Genel Öz-yeterlik ve Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme Puanlarının Evde Kimle Yaşadığı Değişkenine Göre Gruplar Arası Farklılaşmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları.....	66
17. EİSKÖ, EİDDÖ VE ÇİÖYÖ Puanlarının Evde Kimle Yaşadığı Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları.....	67
18. Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme, Olumsuz Değerlendirilmeden Korkma ve Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Gruplar Arası Farklılaşmasına İlişkin LSD Testi Sonuçları.....	70
19. Duygusal Öz-yeterlik, Genel Öz-yeterlik, Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme, Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma ve Sosyal Anksiyete Toplam Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis-H Testi Sonuçları.....	71
20. Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme, Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma ve Sosyal Anksiyete Toplam Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Gruplar Arası Farklılaşmasına İlişkin Tamhane Testi Sonuçları	72
21. Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanı ile Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları Toplam Puanı Arasındaki Pearson Korelasyon Testi Sonuçları	73
22. Sosyal Anksiyete Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanı ile Öz-yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanı Arasındaki Pearson Korelasyon Testi Sonuçları	74
23. Duygu Düzenleme Becerileri Alt Boyutları Toplam Puanı ile Öz-yeterlik Ölçeği ve Alt Boyutları Toplam Puanı Arasındaki Pearson Korelasyon Testi Sonuçları	75
24. Sosyal Anksiyete Toplam Puan ile Diğer Değişkenler Arasında Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	76
25. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi İstatistikî Veriler	77
26. Sosyal Anksiyeteyi Yordamaya Yönelik Regresyon Analizi.....	78

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil

Sayfa

1. Sosyal anksiyete ile öz-yeterlik düzeyi arasındaki ilişkide içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin aracılık rolü80
2. Sosyal anksiyete toplam puanı ile değişkenler arasındaki dağılım ve ilişkiler131
3. Tahminlere ait hatalar histogram grafiği.....132
4. Gözlem değerleri dağılım grafiği.....132
5. Gözlenen ve beklenen değerler, eş varyanslılık grafiği133



KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi

APA: Amerikan Psikiyatri Birliği

DD: Duygu Düzenleme

DİDD: Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme

DİODD: Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme

DSM: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı

GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma- Huzursuzluk Duyma

ICD: Uluslararası Hastalıklar Sınıflandırması

İİDD: İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme

İİODD: İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme

ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu

ÖY: Öz-yeterlik

TDK: Türk Dil Kurumu

YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma- Huzursuzluk Duyma

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Tezin bu bölümünde problem durumu, araştırma soruları, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar kısımları yer almaktadır. Bu başlıklara sırasıyla değinilecektir.

1.1. Problem Durumu

Hızla değişen ve gelişen dünyada, gün geçtikçe insanların birbirleriyle etkileşimi de artmaktadır. Sosyal bir varlık olan insan yaşamını devam ettirebilmesi için diğerleriyle iletişim kurmak mecburiyetindedir. Teknolojinin de gelişmesiyle birlikte çağ da gelişmekte ve buna bağlı olarak insanların birbirleriyle iletişim kurma şekli de değişmektedir. Daha çok teknoloji üzerine kayan iletişim, günlük yaşamda bazı problemler ortaya çıkarmaktadır. Sosyal olarak daha içe kapanık bir toplum oluşmakta kuşaklar arasında farklar artmaktadır. İnsanların birbirleriyle yüz yüze olan etkileşimleri zayıflamakta ve dolayısıyla sosyal ilişkilere ait kaygılar da yükselmektedir. İletişim becerileri insanlar arasında yeterince gelişmemekte, bu da birtakım sorunları doğurmaktadır.

Bireylerin özellikle sosyal yaşamlarını etkileyebilecek bu sorunlardan biri de sosyal anksiyete bozukluğudur. Bireyin başkaları tarafından değerlendirilebilecek olduğu toplumsal durumlarda performans sergilemesi ve bu nedenle yoğun kaygı yaşaması durumu olarak adlandırılan sosyal anksiyete bozukluğu (Marks ve Gelder, 1966), kişinin toplum içinde karşılıklı konuşma, yemek yerken gözlenme, herkesin önünde bir konuşma yapma gibi durumlarda yoğun bir kaygı yaşamasına sebep olur (APA, 2013). Sosyal anksiyete çağımızın önemli sorunlarından biridir. Toplumdaki bireyler günlük hayatında sürekli farklı bir sosyal ortam içine girmektedir. İş, okul, arkadaş ve aile ortamı genel olarak bireyin her gün içinde bulunduğu ortamlardır. Bu ortamlarda birey toplum içinde diğer insanlar tarafından değerlendirileceği, aşağılanacağı, olumsuz bir şekilde etiketleneceği korkusu yaşaması olasıdır. Çünkü toplumda eleştirilme ve yargılanma sıkça karşılaşılan durumlardır. Bunun yanında sosyal anksiyete bozukluğunun; utangaçlıkla, panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, çekingen kişilik bozukluğu gibi bozukluklarla birlikte görülebileceği de belirtilmektedir (Dilbaz, 2000).

Ergenlik döneminde birey arkadaşlarıyla sık sık iletişim halinde olup farklı deneyimler yaşamaktadır (Çelik ve Kısa, 2020). Hayata yeni yeni atılmaya başlayan ve kendini tanıma aşamasında olan ergen bulunduğu bütün toplumsal durumlardan bir şeyler öğrenmeye ve öne çıkmaya çalışabilir. Zaman zaman kendini beğenmez, arkadaşları ve öğretmenleri tarafından olumsuz değerlendirilebileceği korkusunu yaşayabilir. Arkadaşlarının onu nasıl gördüğü

ergen için önemlidir. Tüm bunlardan kaynaklı olarak ergenlik döneminde bireyin sosyal anksiyete belirtilerini yaşama olasılığı yüksektir. Yapılan çalışmalarda sosyal anksiyetenin başlangıç yaşının 13- 14 yaşları arasında olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda sosyal anksiyete bozukluğu, sosyal, ailevi ve mesleki işlevsellikte ciddi bozulmalarla yol açar ve diğer bozuklukların gelişme riskini yükseltir (Kessler, 2003). Mehtalia ve Vankar (2004) sosyal anksiyetenin düşük ders başarısı, ebeveynlerle ilişkilerin azalması, olumsuz sosyal ilişkiler gibi durumları ortaya çıkarabileceğini belirtmişlerdir. Ergenlik dönemindeki birey için sosyal ilişkileri ve geleceğe yönelik akademik hedefleri ciddiyet arz ettiği için bu dönemde yaşanabilecek sosyal anksiyete bozukluğu üzerine çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Ergenlik döneminde yaşanan duygusal, fiziksel ve bilişsel değişimlerle birlikte ergenlerin hem kaygıları artmakta hem de duygu durumlarındaki hızlı değişimler sebebiyle duygularını kontrol etmekte ve ifade etmekte de ayrıca zorlanabilmektedirler. Bu da ergenlerin kendilerine olan güvenlerini, benlik saygılarını, öz-yeterliklerini azaltabilir ve kaygılarını yükseltebilir. Bireyin olumsuz duyguları ortaya çıkarabilecek olaylarla karşılaşması kendisinde kaygıya yol açabilir. Bu durumda bireyin bu duyguları kontrol altında ve dengede tutabilmesi önemlidir (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018). Bu aşamada bireyin duygularını düzenleyebilmesi önem arz etmektedir. Birey, duygularını düzenlemede bir sorun yaşamadığında her şey yolunda gider ve mutlu bir şekilde yaşamaya devam ederken, duygu düzenlemede bazı problemler yaşaması, onun duygulara yönelik hedeflere ulaşamamasına ve gerekli düzenlemeleri yapamamasına sebep olur. Bu durumda duygu düzenleme güçlüğü ortaya çıkar (Jazaieri vd., 2013). Duyguları düzenleyememe, hem yetişkin hem de ergenler için doğrudan veya dolaylı olarak sosyal anksiyete bozukluğu, depresyon, bipolar bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu ve yeme bozuklukları gibi birçok bozuklukla ilişkilidir (Çakır, 2020; Piri Erbaş, 2020; Tuna, 2020; Vatan ve Şencan, 2020). Duygularını düzenlemekte sorun yaşayan ergenler günlük yaşamında birçok problemle karşılaşabilmektedir. Yoğun duygu değişimleri, duyguları anlamlandırmada ve yönetmede zorluklar, karşıdaki insanların duygularını tanımada güçlük yaşama gibi sorunların ortaya çıkması ergenin uyumunu zorlaştırmaktadır. Gelişimsel olarak benmerkezci bir yapıda olmasının da etkisiyle, akranlarının ve öğretmenlerinin kendisini değerlendireceğini düşünmesi, yakın ilişkiler kurmaya başlaması gibi nedenler ergende sosyal anksiyetenin oluşmasına sebep olabilir. Duygu düzenleme güçlüğü ile anksiyetenin şiddeti arasında doğrudan bir ilişki olduğu (Suveg vd., 2008), sosyal anksiyetesi olan bireylerin öfke yaşama olasılığının daha yüksek olabileceği

ifade edilmektedir (Breen ve Kashdan, 2011). Bu nedenle duygularını daha iyi düzenleyen bir ergenin sosyal anksiyeteye başa çıkmasının daha kolay olacağı düşünülmektedir.

Sosyal anksiyeteye duygu düzenleme arasındaki bu ilişkinin yanında öz-yeterliğin de sosyal anksiyeteye ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Ergenlik dönemindeki bir bireyin kendine olan güveninin gelişmesi, kendisini kabul etmesi ve kendini yeterli görmesi önemlidir. Öz yeterlik bir kişinin, neyi ne kadar yapabildiğinden ziyade, deneyimlemiş olduğu başarılarını ve kendi bireysel düşüncelerini kapsayan geniş bir ifadedir (Telef ve Karaca, 2012). Ergenlerin öz-yeterlik düzeyinin yüksek olması olumsuz durumlarla başa çıkmalarında etkili olmaktadır (Muris, 2002). Öz-yeterliği yüksek olan bireyler; durumları değerlendirirken farklı açılardan bakarlar, kendi yeteneklerinin sınırlarını zorlayıp üst düzey hedefler belirleyerek bunlara ulaşmak için çaba gösterirler, başarısız oldukları durumlarda pes etmeden daha çok uğraşarak ve bunların nedenlerini araştırarak üstesinden gelmeye çalışırlar (Bandura, 1994). Sosyal anksiyetenin belirtileri düşünüldüğünde, kişinin kendine olan inancı ve bir konuda kendini yeterli hissetmesi önemli görünmektedir. Örneğin; birey bir performans sergileme durumunda kendine olan inancının ve öz-yeterliğinin yüksek olması, kaygısının azalmasını sağlayabilir. Dolayısıyla bireyin kendine olan inancının ne düzeyde olduğu onun öz-yeterliğini oluşturmakta; bunun da başarısına ve ruh sağlığına etki edebileceği düşünülmektedir.

Sosyal anksiyete, duygu düzenleme ve öz-yeterliğin yüksek veya düşük düzeyde olmalarının, birbirlerini etkileyeceği düşünülmektedir. Bu bağlamda ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin demografik değişkenler bakımından farklılaşmalar olup olmadığını ortaya çıkarmak amaçlanmaktadır. Bir sonraki bölümde araştırmaya ilişkin sorular bölümüne yer verilmiştir.

1.2. Araştırma Soruları

Bu araştırmada çalışmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - 1.1. Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - 1.2. Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri ile öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - 1.3. Ergenlik dönemindeki bireylerin duygu düzenleme becerileri ile öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Ergenlik dönemindeki bireylerin duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri, sosyal anksiyete düzeylerini yordamakta mıdır?
3. Ergenlerin içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemelerinin sosyal anksiyete ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?
4. Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
 - 4.1. Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
 - 4.2. Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri uyruğa göre farklılaşmakta mıdır?
 - 4.3. Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
 - 4.4. Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
 - 4.5. Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
 - 4.6. Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri baba eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
 - 4.7. Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri evde yaşanan bireylere göre farklılaşmakta mıdır?
 - 4.8. Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri, duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konması ve bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi genç için son derece önemli bir geçiş dönemi olduğundan bu dönemde yapılan çalışmalar, ergeni ve ergenin duygularını iyi anlamak, bu konularda onlara yardımcı olmak, ergenlerin de kendini iyi anlaması, sosyal yaşamını ve duygularını düzenleyebilmesi için gerekli olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı ve mutlu bir ergenlik dönemi geçiren bir bireyin ileriki yaşlarında sorunlarla başa çıkabilen bir insan olma ihtimali yüksektir.

Psikolojik sağamlık düzeyi ile sosyal kaygı arasında negatif düşük düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu ifade edilmektedir (Işık ve Çelik, 2020). Bu yüzden de kişide sosyal anksiyete belirtileri ortaya çıkmadan veya çıktıktan hemen sonra fark edilerek müdahale edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Sosyal anksiyetenin ortalama olarak ergenlik döneminde 13 yaşlarında ortaya çıktığı (APA, 2013) dikkate alındığında bu konunun ergenlik döneminde çalışılmasının yerinde olduğu düşünülmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğu olan kişiler, kaygı ve kaçınmaya neden olan işlevsiz inançlara sahiptirler ve çevrelerini tehdit edici ve tehlikeli olarak görürler (Morrison ve Heimberg, 2013), diğer insanların bakış açısına odaklanma eğilimindedirler ve bunları genelde eleştiri ve reddetme olarak algılarlar. Zihinsel imajları genellikle olumsuzdur; başarısız olduklarını ve davranışlarının sonuçlarının korkunç olacağına inanırlar. Bu düşünceler, olumsuz hislerini güçlendirerek, kısır bir döngü oluşturur (Iancu vd, 2015). Paradoksal olarak, sosyal kaygılı bireyler duygularını bastırmaya çalıştıkça daha çok sorun yaşama eğilimindedirler (Kashdan ve Steger, 2006). Tüm bunların yanında sosyal anksiyete bozukluğunun sigara kullanımı, alkol kullanımına (Bayramkaya vd., 2005) sebep olduğu ve psikolojik sağamlık düzeyini anlamlı bir şekilde düşürdüğu (Işık ve Çelik, 2020) araştırmalarda ortaya çıkmıştır. Fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve davranışsal birçok sonuçları olan sosyal anksiyetenin günümüzde ergenler ve yetişkinler için ciddi bir tehlike arz ettiği kabul edilebilir bir gerçektir. Gün geçtikçe de farklı risk etmenleri ve birey üzerinde farklı etkileri ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle sosyal anksiyeteye gereken önemin verilmesi ve uygun tedavi yöntemlerinin kullanılması bu bireylere çok yardımcı olabilir.

Sosyal anksiyete bozukluğu olan bireyler çevreden gelen olumsuz değerlendirmelerle ve eleştirilerle karşılaşmamak için kaçınma davranışı sergilerler (Türkçapar, 1999). Bu kaçınma davranışı özellikle ergenlerin sosyal ortamlara, arkadaşlarının bulunduğu eğlencelere, spor müsabakalarına, mezuniyet töreni gibi yerlere gitmelerini engelleyebilir. Okullarda bu durumun fark edilmesi ve gereken önlemin alınmasında psikolojik danışmanlara önemli görevler düşmektedir. Okul çapı önleyici rehberlik çalışmalarında daha erken dönemlerden itibaren bu bozukluğun önlenmesi gerektiğine inanılmaktadır.

Çocukların yaşadıkları duyguları anlayabilmeleri ve tanımlamaları; aynı zamanda da diğer insanların duygusal tepkilerini bilmeleri ve fark etmeleri önem arz etmektedir. (Gross, 1998). Ergenin okulda yaşadığı akademik, sosyal ve romantik yaşantılarının sağlıklı ve iyi bir şekilde devam etmesi duygularını yönetmeye ve bunları düzenleyebilmeye dayanır. Gününün çoğunu okulda geçiren ergen, sosyal durumlarla ve duyguların inişli çıkışlı olmasıyla iç içedir. Bu yüzden ergenin duyguları anlaması ve düzenleyebilmesi onların yaşamlarında başarılı olmalarına etki edeceği düşünülmektedir. Özyurt vd., (2017) yaptığı araştırmada

anksiyete bozukluğuna sahip olan çocukların duygularını düzenlemede daha çok güçlük çektiğini; çocuklarda anksiyete belirtilerinin artmasının duygu düzenleme becerilerini azalttığını bulmuştur. Eldoğan ve Barışkın (2014) da yaptıkları araştırmada benzer şekilde duygu düzenleme güçlüğüne sosyal anksiyete belirtilerini yordadığını ortaya koymuştur. Duygu düzenleme becerilerinin sosyal anksiyete ile olan ilişkisinin son zamanlarda daha çok ön plana çıktığı ve bu konuda yabancı araştırmalar olsa da yerli araştırmaların daha fazla olması gerektiği düşünülmektedir.

Ergenlerin akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliğinin yüksek olmasının, içinde bulunduğu dönem düşünüldüğünde ne kadar önemli olduğu ortadadır. Mutluluğun öz-yeterliğin tüm alt boyutlarıyla ilişkili olduğu (Murtezaoglu ve Çıkrıkçı, 2022) ve sosyal anksiyetenin sosyal öz-yeterlikle anlamlı düzeyde ilişki gösterdiği (Iancu, 2015) vurgulanmakla birlikte sosyal anksiyete ve öz-yeterlikle ilgili çalışmalara görece daha fazla ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde bu konuda istatistiksel açıdan anlamlı ve anlamlı olmayan sonuçlar ortaya çıkmıştır. Acar Bulut ve Kali Soyer (2021) olumsuz değerlendirilme korkusuyla öz-yeterlik arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını ifade etmiştir. İmadoğlu vd. (2021) araştırma sonucunda sosyal medyayı kullanan engelli çalışanların sosyal anksiyeteye baş etmelerinde öz yeterliliklerinin etkisi olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Çakmak Tolan ve Kara (2023) genel öz-yeterlik düzeyinin sosyal anksiyete ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Ergenlerde öz yeterliğin ne düzeyde olduğunu; öz yeterliğin sosyal anksiyete ve duygu düzenleme ile olan ilişkisini anlamak açısından daha fazla araştırmanın yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Alanyazında ergenlerin yaş, cinsiyet, içinde yaşadığı topluma göre sosyal anksiyete düzeylerinin değişebileceği ve bu durumun bireyi etkileyebileceği ifade edilmektedir (Geravand vd., 2010; Kıran vd., 2018; Rapee ve Spencer, 2014). Ayrıca ergenlerin kaç yaşında olduğu, cinsiyetlerinin ne olduğu, anne ve babalarının eğitim düzeyleri, kaç kardeş oldukları gibi durumlar onların duygu düzenleme becerilerini, sosyal anksiyete ve öz-yeterlik düzeylerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda psikolojik danışma hizmeti verilen okul gibi ortamlarda, göçle farklı ülkelerden farklı nedenlerle gelen; ailesinde boşanma, ölüm vb. durumlara sahip olan ergenlerin duygu düzenleme becerisi, sosyal anksiyete ve öz-yeterlik düzeylerinde farklılıklar olabileceği gözlemlenmiştir. Bu nedenlerden dolayı ergenlerin duygu düzenleme, öz-yeterlik ve sosyal anksiyete düzeylerinde, demografik özellikler bakımından farklılıklar olup olmadığına bakılmasının ergen/gençlik çalışmalarına ait alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Dolayısıyla sosyal anksiyetenin başlangıç yaşı ve geleceğe dönük ergenlerde bırakabileceği etkilerin yanında, öz-yeterlik düzeyleri, duygu düzenleme becerilerindeki güçlükler ve bunların önemi göz önüne alındığında, bu bozukluğun ve söz konusu değişkenlerin etkileşiminin ergenlik döneminde araştırılması gerektiği düşünülmektedir. Bu sebeple bu araştırmanın konusu ve amacı, ergenlik çağındaki bireylerin sosyal anksiyete düzeyleri ile duygu düzenleme ve öz yeterlik becerileri arasındaki ilişkiyi anlamak ve araştırmak olarak belirlenmiştir. Yerli ve yabancı alanyazın incelendiğinde, ergenlik döneminde bu üç değişkenin birlikte araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu üç değişkenin birlikte incelenmesinin, sosyal anksiyetenin daha iyi anlaşılmasını sağlayıp sosyal anksiyete için önleyici ve müdahale edici çalışmaların yapılmasını kolaylaştıracağına inanılmaktadır. Bununla birlikte alanyazındaki araştırmalara bakıldığında, duygu düzenlemenin farklı değişkenlerle aracı rolünün incelenmesinin yanında sosyal anksiyetenin öz-yeterlikle olan ilişkisinde aracılık rolünün incelenmediği görülmüştür. Duygu düzenlemenin de öz-yeterliğin yanına eklenmesi sosyal anksiyetenin daha açıklanabilir ve daha anlaşılır olması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada duygu düzenlemenin söz konusu bu iki değişken arasında aracılık etkisi incelenerek alanyazına katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanına ve bu alanda çalışanlara katkı sağlayacağı, ilgili konuda yeni bulgular sunabileceği düşünülmektedir. Araştırmacılar, elde edilen bulguları daha ileri düzeyde inceleyebileceği gibi ergenlerle çalışma yeterliklerini geliştirmek adına kişisel gelişimlerine de katkı sağlayabilirler. Alanda çalışan okul psikolojik danışmanları araştırmanın sonuçlarına göre bu konularda, öğrencilere önleyici ve müdahale edici çalışmalar ile öğretmenlere konsültasyon çalışmaları yapabilir; ailelere çocuk yetiştirme süreçlerine katkı sağlama açısından psikoeğitimler verebilirler. Bulgular, psikolojik danışmanların sosyal anksiyete, duygu düzenleme ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamasına ve bu konuda ergenlere yardımcı olarak onlara daha profesyonel ruh sağlığı hizmeti vermelerine katkı sağlayabilecektir.

1.5. Araştırma Varsayımları

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçme araçlarındaki tüm maddelere, seçeneklere ve sorulara objektif bir biçimde ve samimiyetle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Araştırma Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılında Bursa ili Yıldırım ilçesinde yer alan ortaokul 6. 7. ve 8. sınıf öğrencileriyle sınırlıdır.
2. Bu araştırma Mart 2023-Haziran 2023 tarihleri arasında toplanan verilerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Kişinin sosyal durumlarda kendini utandıracak veya küçük düşürecek potansiyel bir şey yapma endişesi ile ilişkilendirilen, belirgin durumlarda yoğun kaygı ve korku duyma ile kızarma ve aşırı terleme gibi fiziksel belirtilerin yaşandığı bir bozukluktur (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Duygu Düzenleme: . Bireyin ne tür duygulara, ne zaman ve ne gibi durumlarda sahip olduğunu, bunları nasıl deneyimlediğini veya ifade ettiğini etkileyen süreçlerdir (Gross, 1998).

Öz-yeterlik: Bir kişinin istediği sonucu elde etmek için gereken davranışı başarıyla sergileyebileceğine olan inancıdır (Bandura, 1977).



2.BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmaya ilişkin kuramsal bilgilerle birlikte yurt içinde ve yurt dışında yapılmış olan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Ergenlik dönemi

Yaşamın en önemli dönemlerinden biri olan ergenlik dönemi, bireyin sosyal uyumunda birtakım zorluklar yaşadığı ve genelde bu konularda başarısızlığa uğradığı bir dönemdir. Bu nedenle ergenlik dönemi bu çalışmada ele alınmıştır. Fiziksel, sosyal, cinsel, zihinsel, hormonal, duygusal gelişmelerin yoğun bir şekilde yaşandığı (Kulaksızoğlu, 2004), fırtınalı dönem olarak isimlendirilen (Yörükoğlu,2008) ergenlik dönemi, kişiden kişiye farklılık gösteren başlangıç ve bitişi tam olarak belli olmayan bir dönemdir (Şahin, 2014). Çocukluk ile yetişkinliğin ortasında bulunan ergenlik dönemi, kişinin yaşama hazırlandığı büyüme ve gelişme dönemidir (Yörükoğlu, 2004). Bu dönemde birey özerk olma ve kendini ispatlama çabası içinde olmaktadır (Bayramkaya vd., 2005). Dolayısıyla ergenlik dönemi, her alanda değişimlerin yaşandığı bir yaşam dönemi olarak bilinmektedir.

Ergenlik döneminin en önemli özelliklerinden biri konuşma ve paylaşma isteğidir (Güneş, 2016). Ergenlerin internet üzerinden veya yüz yüze toplumsal etkileşimlere girmeleri, insanlarla sürekli iletişim halinde olmaları olmazsa olmaz sosyal ihtiyaçlarıdır (Lee, 2009). Akademik yaşantı ve sosyal hayat ergenlik dönemindeki bireyler için çok önemlidir. Bu alanlarda ergenin doyum yaşamasının, var olan becerisini gösterebilme ve ortaya koymasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Eriş ve İkiz, 2013). Ergenlik döneminde yaşanan karmaşık süreç nedeniyle ergenin, ilişkilerinde daha fazla sorumluluk alması gerekir. Ergen ailesine yabancılaşarak arkadaşlarına yakınlaşmakta, arkadaş çevresi onun için daha önemli hale gelmektedir (Erkan, 2002). Ergenin kendi kimliğini ve özerkliğini elde etmesi aynı zamanda bu dönemde farklı yaşantılara sahip olup birçok süreçten geçmesi bu dönemin değerini ortaya koymaktadır (Çelik ve Kısa, 2020). Özerk olma ve sorumluluk alma yönünden önemli bir dönemde olan ergen; bireysel ilişkilerinde, sosyal ve akademik yaşamında zorlu süreçlerden geçmektedir.

Yukarıda bahsedilen sosyalleşme sürecinde kazanılması gereken sosyal becerilerin eksik kalması ergenin ileriki yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir (Kalkan, 2008). Ergenlik döneminde bireyin yaşamış olduğu sorunlar karşısında kaygı düzeyi artmakta olup bu durum şiddet davranışının oluşmasına neden olabilmekte (Kılıçarslan ve Parmaksız, 2020), yaşadıkları olumsuz duygular günlük yaşamda problemlere neden olmakta ve bu durum kendilerine zarar vermektedir (Lazarus, 1993). Ergenlerin yaşadıkları dönemin özelliği olarak

duygularının gelişmesinin sonucunda, bu duyguları düzenleyebilmesi için ebeveynlerinin, akranlarının ve çevresinin desteğine ihtiyacı vardır (Demireğen, 2019). Bireyin her yönden geliştiği ve kendini tanıdığı bu dönemde, yaşadıkları olumlu veya olumsuz olayların her birinin etkisinin büyük olduğu söylenebilir. Bu dönemlerinde çevresindeki herkesin desteğine ihtiyaçları vardır. Ergenlerin sosyal ve akademik yaşamlarından, aile ve arkadaşlık ilişkilerine kadar birçok alandaki başarıları veya başarısızlıkları ileriki yaşamlarını etkileyebilmektedir.

2.2. Sosyal Anksiyetenin Tanımı, Tarihçesi ve Belirtileri

Sosyalleşme, toplumun kabul ettiği kuralları ve değerleri benimseyerek, ayrıca toplumdaki işçi, yurttaş, kardeş gibi rolleri uygulamayı öğrenerek, toplumun bir parçası olmayı algılama süreci olarak tanımlanmaktadır (Marshall, 1999). Sosyalleşme süreci hayat boyu sürer, ancak yaşamın farklı evrelerinde hızı ve yoğunluğu değişebilir. Sosyalleşme, çocukluk döneminde hızlı bir şekilde ilerlerken sonraki yıllarda yavaşlayabilmektedir (Vatandaş, 2020). Ergenlik döneminde sosyalleşmenin önemi büyük olup sosyalleşme süreci, ergenlerin yaşamlarında olumlu veya olumsuz etki bırakabilir.

Kaygı, psikoloji literatüründe oldukça yaygın kullanılan bir terimdir. Bununla beraber korku, fobi ve stres terimlerinin yerine geçtiği de görülmektedir (Erkan, 2002). Korku, mevcut tehlikelere (yabani bir hayvanla karşılaşmak veya deprem olması gibi) yönelik bir tepkiyken; kaygı (anksiyete) ise ileride meydana gelme ihtimalinin bulunduğu hatta belki de hiç gerçekleşmeyecek olan bir duruma yönelik kişinin yaşadığı sıkıntı ve endişe halidir (Şahin, 2019). Somut bir tehdit olmamasına rağmen görülen yersiz ve aşırı korkular ise fobi olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2009). Karen Horney, korku ve kaygı kavramının her ikisinde de terleme, ölüm korkusu gibi fizyolojik tepkiler görülmekte olduğunu ancak aralarında önemli bir fark bulunduğunu ifade etmektedir. Eğer bir anne nezle olan çocuğunun öleceği korkusunu yaşarsa bu anksiyete olurken çocuğun gerçekten de ciddi ve ölümcül bir hastalığı varsa annenin yaşadığı tepki korku olur (Geçtan, 2015). Çocuklar yakınlarını ve çevresindeki insanları dikkatli bir şekilde takip ederler. Eğer bu insanlar yaşadıkları olaylar karşısında çok fazla kaygılı olurlar; korkarlar ve endişelenirlerse çocuklar da bu tepkileri model alabilirler ve insanların ne gibi durumlarda bu tepkileri gösterdiklerini kaydederler. Özellikle çocuğa bakan kişinin aşırı kaygılı olması durumunda bu durum çocukta daha fazla etki yaratır ve normalde vereceği korku tepkisinden daha fazla tepki vermeye başlar. Sonuç olarak çocuk yakınındaki kişinin kaygılarını kopyalayabilir (Şahin, 2019). Dolayısıyla kaygı ve korku kavramlarını birbirinden ayırt etmek, kaygının çocuklarda ve yetişkinlerde yarattığı etkiyi bilmek önemli görünmektedir.

Anksiyete kavramını Freud, fiziksel veya toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireye uyarıda bulunma, uyum sağlama ve yaşamı devam ettirme gibi işlevlere katkı sağlayan ancak, "nevrotik anksiyete" gibi mantıksız bir nitelik kazandığında, uyum işlevini kaybeden ve normal olmayan davranışların meydana gelmesine sebep olan bir kavram olarak belirtirken; Kierkegaard bireyin hayatının bir paçası olarak “ölüme dek süren hastalık” şeklinde ifade etmiştir (Geçtan, 2015). Anksiyete bozuklukları alt başlığında yer alan sosyal anksiyete bozukluğu, başkalarının eleştirisi veya olumsuz değerlendirmesinden korku yaşama nedeniyle sosyal ve performans odaklı toplumsal durumlardan yoğun rahatsızlık hissetme, kaçınma, belirgin korku veya kaygı duyma olarak, hem Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5), hem de Uluslararası Hastalıklar Sınıflandırması (ICD-10) tarafından tanımlanmaktadır (APA, 2013; Dünya Sağlık Örgütü, 2004).

Sosyal anksiyetenin tarihi çok eski dönemlere, antik çağlara kadar gitmektedir. 1879 yılında Beard sosyal anksiyetenin kliniğinden bahseden ilk kişi olmasıyla beraber 1903 yılında Janet tarafından sosyal anksiyete kavramı; piyano çalarken, yazı yazarken, konuşurken diğer insanlar tarafından izlenme korkusu hisseden hastalar için kullanılmıştır (Işık ve Taner Işık, 2006). Schilder (1938) fazla düzeyde utangaç, insanlarla karşılaşmaktan tedirgin olan bireyleri isimlendirmek amacıyla “sosyal nevroz” tabirini kullanmıştır. Sosyal fobi, DSM-I ve DSM-II (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)’ de farklı bir hastalık olarak bulunmamasına rağmen, Marks’ın fobileri ayrı ayrı kategorilendirmesinden itibaren DSM-III’te yerini almaya başlamıştır (APA, 1980). DSM IV’te sosyal anksiyete olarak isimlendirilmiş ve bu iki terim birlikte kullanılmaya başlanmıştır. Tanı ölçütlerinde ayrıntıya gidilmiş ve “kişi anksiyete belirtileri göstermesinden ve bu belirtilerin fark edilmesinden korkar” cümlesi eklenmiştir (APA, 1994). Daha sonra DSM IV’e sosyal anksiyetenin “tanınmayan (yabancı) insanlarla etkileşimde ortaya çıkabileceği ve bireylerin fiziksel anksiyete belirtilerinin (kızarma, titreme) başkaları tarafından görülmesine karşı bir anksiyete yaşayabilecekleri” ifadesi de koyulmuştur (APA, 2000). DSM V’te ise sosyal fobi tabiri yerini sosyal anksiyete bozukluğuna bırakmış, sosyal durumlarla ilişkili yaşanan anksiyetenin daha iyi ifade edilmesi amacıyla isminin değiştirilmesinin uygun olacağı belirtilmiştir (APA, 2013). Sosyal anksiyete terimi yıllar boyunca değişikliğe uğramış olup bazı düzenlemelerden geçmiştir. Ancak görülmektedir ki “sosyal anksiyete” için farklı terimler kullanılsa da tarih boyunca adından söz ettirmiş ve toplumda önemli bir kavram olarak yerini almıştır. Gün geçtikçe önemi daha da çok artmakta ve daha çok fark edilmeye başlanmaktadır.

Sosyal kaygı toplumun çoğunda görülebilen bir durumken sosyal anksiyete bozukluğu ile aralarında farklılık bulunmaktadır. Bu fark sosyal anksiyete bozukluğunda kişinin yaşamında olan işlevsellik kaybının ve kaçınmanın daha fazla olmasıyla açıklanabilir. (Dilbaz, 2000). Sosyal anksiyete bozukluğunun kişiden kişiye göre değişen farklı davranışsal, bilişsel, fizyolojik belirtileri bulunmakla beraber DSM-5'te yer alan tanı ölçütleri aşağıda verilmiştir:

- A. Kişi, başkalarınca değerlendirilebilecek olduğu bir ya da birden çok toplumsal durumda belirgin bir korku ya da anksiyete yaşar. Örnekler arasında toplumsal etkileşimler (örn. Karşılıklı konuşma, tanımadık insanlarla karşılaşma), gözlenme (örn. Yemek yerken ya da içerken) ve başkalarının önünde bir eylemi gerçekleştirme (örn. Bir konuşma yapma) vardır.
- B. Kişi, olumsuz olarak değerlendirilebilecek bir şekilde davranmaktan ya da anksiyete duyduğuna ilişkin belirtiler göstermekten korkar (küçük düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde; başkaları tarafından dışlanacağı ya da başkalarının kırılmasına yol açacak bir biçimde).
- C. Söz konusu toplumsal durumlar, neredeyse her zaman, korku ya da anksiyete doğurur.
- D. Söz konusu toplumsal durumlardan kaçınılır ya da yoğun bir korku ya da anksiyete ile bunlara katlanılır.
- E. Duyulan korku ya da anksiyete, söz konusu toplumsal ortamlarda çekinilen duruma ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır.
- F. Korku, anksiyete ya da kaçınma sürekli bir durumdur, 6 ay veya daha uzun sürer.
- G. Korku, anksiyete ya da kaçınma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında düşmeye neden olur.
- H. Korku, anksiyete ya da kaçınma bir maddenin (örn. Kötüye kullanılabilen bir madde, bir ilaç) ya da başka bir sağlık durumunun fizyoloji ile ilgili etkilerine bağlanamaz.
- I. Korku, anksiyete ya da kaçınma, panik bozukluğu, beden algısı bozukluğu ya da otizm açılımı kapsamında bozukluk gibi başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz.
- J. Sağlığı ilgilendiren başka bir durum varsa (örn. Parkinson hastalığı, şişmanlık, yanık ya da yaralanmadan kaynaklanan biçimsel bozukluk), korku, anksiyete ya da kaçınma bu durumla açıkça ilişkisizdir ya da aşırı düzeydedir (APA, 2013, s. 116)

Sosyal anksiyete çoğunlukla ergenlikle birlikte başlayıp, bireyin sosyal yaşamını etkileyen ve farklı bozukluklarla birlikte görülebilen bir hastalık türüdür (Chavira vd., 2004). Sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan insanlarda birtakım davranış değişiklikleri görülmektedir ve reddedilmekten korkarlar. İnsanlarla derinlemesine ilişkiler kurmaktan ziyade daha yüzeysel, mümkün olduğunca sözlü iletişimden kaçınarak minimum düzeyde iletişim kurmak isterler (Öztürk, 2014). Sosyal kaygılı bireyler kendilerini başkaları için istenmeyen biri olarak düşünürken; davranışlarının utanç ve reddedilmeyle sonuçlanacağına inanırlar (Kashdan ve Steger, 2006). Sosyal anksiyete bozukluğuna sahip olan bireyler toplumsal ortamlarda veya performans sergileyecekleri zamanlarda insanlar tarafından eleştirilecekleri ve küçük düşeceklerini düşünüp yoğun bir korku yaşarlar. Kendilerini eleştirmeye yatkınlığı bulunan ve kendi farkındalıklarının da yüksek olduğu bu durum oluştuğunda bu bireylerde terleme, kızarma gibi fizyolojik tepkiler ortaya çıkar (Dilbaz, 2000). Sosyal kaygıyı diğer kaygı türlerinden ve fobilerden ayıran özellik insanların birbirlerini gerçek veya hayali olarak değerlendirmesi veya bu ihtimalin bulunmasıdır. Bu yüzden sosyal kaygı “değerlendirilme kaygısı” şeklinde de ifadelendirilebilir (Beck ve Emery, 1985). Sosyal bir varlık olan insanın gün boyunca iş, sosyal ve aile ortamı gibi farklı ortamlarda yer aldığı düşünüldüğünde yukarıda belirtilen tanılara sahip olan bireylerin ne gibi durumlar yaşayabileceği ve sosyal anksiyetenin yaşamını ne düzeyde etkileyeceği açıkça ortadadır.

2.2.1. Sosyal Anksiyetenin Epidemiyolojisi: Toplumdaki bireylerin yaklaşık olarak %7 ila 8'i sosyal anksiyete tanısı aldığı ve kadınlarda %2.3, erkeklerde ise %1.1 civarında görülme sıklığı olduğu ifade edilmektedir (APA, 2013). Yapılan çalışmalarda sosyal anksiyete bozukluğunun çoğunlukla ergenlik döneminde başladığı ve görülme sıklığının dikkate değer bir düzeyde olduğu açıkça görülmektedir; Stein ve Stein (2008), sosyal anksiyete bozukluğu vakalarının çoğunun genel olarak ergenliğe girmeden önce başladığını ve yaklaşık %50'sinin 11 yaşına kadar rapor edildiğini, Mehtalia ve Vankar (2004) çalışmasında ergenlerde sosyal anksiyete bozukluğunun görülme sıklığını %12,8 olarak bulduklarını, Kessler vd., (2005) ve Merikangas (2010) da ergenlik döneminde sosyal anksiyete bozukluğunun %10-15 oranında bir yaygınlığa sahip olduğunu ve tedavi edilmezse yetişkinliğe kadar kronik bir seyir izleyebileceğini ifade etmişlerdir. Ciddi bir bozukluk olan sosyal anksiyete bozukluğu ergenlik döneminde başladığı ve bu dönemde kritik bir öneme sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Sosyal Anksiyete Bozukluğu her toplumda aynı şekilde ve aynı oranda görülmemektedir. ABD, Kanada ve Yeni Zelanda gibi batı ülkelerinde benzer oranlarda (%1,7-3 arasında) görülürken Tayvan ve Kore gibi Doğu Asya ülkelerinden daha düşük

oranlarda (%0,5-0,6) görülmektedir (Chavira ve Stein 2002; akt: Mehtalia ve Vankar, 2004). Sosyal kaygı gibi içselleştirici semptomlar (yalnızlık hissi, içe kapanma) bazı toplumlarda diğerlerine göre daha fazla zarar verici olarak görülebilir (Rapee ve Spencer, 2014). Bu durum sosyal anksiyetenin bazı toplumlarda daha çok kabul görülmesinden ve o toplumun toplulukçu veya bireyselci olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Sosyal anksiyete bozukluğunun kızlarda ve erkeklerde görülme oranına bakıldığında bu konuda farklı görüşler mevcuttur. Erken ergenlikten itibaren yapılan çalışmalar, kızların erkeklere oranla daha yüksek sosyal kaygı belirtileri gösterdiğini bulmuştur (Nelemans vd., 2017). Wittchen vd., (1999) araştırmasında sosyal anksiyetenin kadınlarda %9,5 ve erkeklerde %4,9 oranında görüldüğünü; Kıran vd., (2018) erkek öğrencilerin sosyal kaygı puanının kızlara göre daha düşük olduğunu; Koçak ve Çakır (2020) ise erkeklerin sosyal anksiyete düzeyinin ortalama puanlarının kızlara göre daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Aynı zamanda Mehtalia ve Vankar (2004) ile Eriş ve İkiz (2013) ise çalışmalarında çocukluk ve ergenlik döneminde sosyal anksiyete bozukluğunun cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmişlerdir. Kadınların erkeklere göre daha çok sosyal anksiyeteye sahip olmasının nedeninin, kadına yönelik toplumsal rollere göre kadınlarda bu durumun beklendiği ve istenen bir tutum olarak görülmesi olarak düşünülmektedir (Gültekin ve Dereboy, 2011). Sosyal anksiyete bozukluğu tanı kriterlerini karşılayan kişilerin %80'inden fazlası hayatları boyunca herhangi bir tedavi almazken, genelde belirtilerin başlangıcından on yıldan daha uzun süre sonra, 20'li yaşlarında tedavi arayışına girerler (Grant vd., 2005).

2.2.2.Sosyal Anksiyetenin Etiyolojisi ve Birey Üzerindeki Etkileri: Sosyal anksiyetenin erken yaşlardan itibaren başlamasına karşın, çocukların ve ergenlerin utangaç, sessiz, sorun çıkarmayan bireyler olması bu sorunun fark edilmesini engellemekte ve toplum tarafından onaylandıkları için önemsenmemektedir (Olgun Kava ve Tekinsav Sütçü, 2016). Çocuğun veya ergenin ağırbaşlı olarak görülmesi, diğerlerine zarar vermemeleri, kendi halinde olmaları, diğer insanlara karışmamaları ve çekingen bir yapıda oldukları ve sosyal anksiyetenin önemli özelliklerinden olumsuz değerlendirmeden korktukları için yardım istememeleri, bu bozukluğun önemsenmemesine ve ihmal edilmesine sebep olmaktadır (Aydın ve Tekinsav Sütçü, 2007). Bazı çocuklar akranlarına göre daha utangaç, fazla istekte bulunmayan, sessiz, uysal, sınıfta problem yaşamayan çocuklar olup dikkat çekmemektedir. Ayrıca ailesi ve çevresindekiler tarafından da bu davranışları kabul görülmekte ve övülmektedirler. Fakat ergenlik döneminde sosyal kaygının ortaya çıkma sıklığı yükselir ve dikkat edilip önüne geçilmediği durumda sosyal anksiyete bozukluğuna dönüşebilmektedir (Sertelin Mercan ve Yavuzer, 2017). Toplum içindeki yaygınlığı kültürden kültüre farklılık

gösterebilen sosyal anksiyete, bazı toplumlarda kabul görmekte, olumlu ve istendik bir durum olarak düşünülmekte, sonuç olarak bu bozukluğun ciddiyetinin farkına varılmamaktadır. Devamında ise ciddi bir bozukluk haline gelmekte olup bireyin sosyal işlevlerinde bozulmalar meydana getirebilmektedir.

Sosyal anksiyete, diğer psikiyatrik rahatsızlıklar gibi genetik ve psikolojik faktörlerin birlikte etkili olduğu bir hastalıktır (Türkçapar, 1999). Kalıtımın sosyal anksiyetenin oluşmasında etkisinin olduğu; aynı zamanda sosyal anksiyete bozukluğu olanların sosyal ortama girdiklerinde beyin yapısındaki işleyişin diğer insanlardan farklılık gösterdiği yapılan araştırmalar sonucu ortaya konulmuştur (Özdikmenli Demir, 2009). Sosyal anksiyete bozukluğu tek yumurta ikizlerinde, çift yumurta ikizlerine göre daha çok görülmesi bu bozukluğun kalıtım yoluyla aktarılabileceğini göstermektedir (Kendler vd., 2001). Bazı genetik araştırmalar, anksiyete bozukluğu olan ebeveynlerin çocuklarında anksiyete bozukluğu görülme olasılığının 5 kat daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, sosyal anksiyetesi olan çocukların yakın akrabalarında da sosyal anksiyete görülme olasılığı %15 olarak belirlenmiştir (Kılıç, 2005). Anksiyete bozukluklarının nesilden nesile aktarımında rol oynayan üç farklı görüş bulunmaktadır (Kılıç, 2005):

1. Kalıtsal olarak aktarılan belli bir anksiyete bozukluğu değil, genel yatkınlıktır. Kişide hangi anksiyete bozukluğunun meydana geleceğini çevresel koşullar belirler.
2. Belli anksiyete bozuklukları aktarılıyor olabilir. Ebeveynlerden çocuğa özgül anksiyete (sosyal anksiyete, yaygın anksiyete vb.) aktarılır.
3. Anksiyete bozukluklarının kuşaklar arası aktarımında genetik faktörlerden ziyade çevresel faktörler etkilidir.

Sosyal anksiyete üzerinde rol oynayan veya düzeyini etkileyen faktörlerden biri de kültürel faktörlerdir. Utangaç olan bir çocuk, toplumda olumsuz deneyimler yaşayıp damga yerse, bu durum çocuğun toplumsal ilişkiler kurmaktan kaçınmasına ve sosyal hayatının olumsuz etkilenmesine sebep olabilir. Böylelikle kendisine ve diğer insanlara olan güveni de azalır (Öztürk, 2014). Yaşanılan olumsuz; yaşantılar, deneyimler ve geribildirimler sonucunda bireyde utanma ve sıkılma hissi oluşmakta ve bu da kişiyi sosyal kaygıya sürüklemektedir (Gümüş, 2006). Çocukların ebeveynleri tarafından sürekli eleştirilmesi, onların özgüvenlerinin zedelenmesine sebep olmaktadır. Aynı zamanda anne veya babanın çekingen olması çocuk için model olmakta ve çocukta da çekingen davranışlar ortaya çıkmaktadır (Yılmaz, 2017). Bunun yanında annenin fazla korumacı ve babanın da reddedici olması sosyal anksiyete oluşmasında önemli faktörlerdendir (Knappe vd., 2012). Türkçapar (1999) fobilerin; genetik ve yapısal yatkınlık ile çevresel zorlayıcıların etkileşimleri sonucu ruhsal

hastalıkların geliştiğini ifade eden modele güzel bir örnek olduğunu ve sosyal anksiyetenin yapı ile çevre arasındaki karşılıklı etkileşimin sonucu olarak ortaya çıktığını ifade etmektedir. Görüldüğü üzere sosyal anksiyete belirtilerinin ortaya çıkması ve bozukluğun oluşmasında birçok etken söz konusudur. Bunların en baskın olanlarının genetik ve çevresel faktörler olduğu anlaşılmaktadır. Aynı zamanda iklim (Öztürk, 2014), göç olgusu (Kıran vd., 2018), travmatik yaşantılar, doğum sırası, akran zorbalığı (Hudson ve Rapee, 2000) gibi durumların sosyal anksiyetenin oluşmasında etkili olabileceği de belirtilmektedir.

Sosyal anksiyetenin oluşmasında etkili olan faktörlerin yanı sıra sosyal anksiyetenin birey üzerinde bıraktığı etkiler ve sonuçların da önemli olduğu düşünülmektedir. Sosyal anksiyete, bireyin hayatını tümüyle etkilemekte olup evliliklerinde, iş hayatlarında, sosyal hayatlarında birçok soruna yol açmaktadır (APA, 2013). Sosyal anksiyete düzeyinin fazla olması ergenlerin eğitim yaşamlarında, sosyal hayatlarında, arkadaşlık ilişkilerinde bozulmalara yol açabilir (Koçak ve Çakır, 2020). Son çalışmalar, diğer kaygı durumlarının aksine aşırı sosyal anksiyetenin olumsuz öznel deneyimleri azalttığını bulmuştur (Kashdan ve Roberts, 2004). Sosyal anksiyete bozukluğunun eğitim ve istihdam üzerinde önemli bir etkisi vardır (Patel vd., 2002). Sosyal anksiyete belirtilerinin olduğu çocuklarda huzursuzluk, devamsızlık, akademik başarılarında düşüş, akranlarıyla iletişimde güçlük yaşama gibi durumlar ortaya çıkmaktadır (Aydın ve Tekinsav Sütçü, 2007). Sosyal anksiyete, kişinin yaşamında problemlere neden olmasını önlemek amacıyla kişiye bunu kontrol edebilecek ve azaltacak beceriler kazandırmak önem taşır (Parmaksız, 2019). Maruz bırakma, gevşeme egzersizleri, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal beceri eğitimi gibi yaklaşımlar sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan insanları tedavi etmek için kullanılabilir (Rodebaugh vd., 2004).

Sosyal anksiyete bozukluğunun oluşmasında birçok faktör rol oynamakta olup her birine önem verilmesinin, bu bozukluğu daha iyi anlamada ve önlemede yardımcı olacağı düşünülmektedir. Sosyal anksiyete bozukluğunun birey üzerindeki etkilerini bilmek, bu bozuklukla baş edebilmek ve bu bozukluğu tedavi edebilmek için önem arz etmektedir.

2.2.3. Sosyal Anksiyeteye Eşlik Eden Bozukluklar ve Problemli Davranışlar:

Sosyal anksiyete bozukluğunun eşlik ettiği birçok bozukluk, hastalık ve problemli davranışlar bulunmaktadır. Sosyal anksiyete bozukluğu genelde kişinin hayatından kısa sürede çıkmayıp sürekli bir hastalık haline gelmektedir. Bunun yanında zamanla sosyal anksiyeteye birlikte alkol kullanım bozukluğu ve intihar davranışları da eş tanı olarak görülebilir (Binbay ve Koyuncu, 2012). Sosyal anksiyete kişinin iş, okul, sosyal hayatında üst düzey bir işlevsellik kaybı yarattığı gibi alkol bağımlılığı, depresyon gibi bozukluklara da yol açabileceği, toplumsal açıdan bireyin zarar görebileceği belirtilmektedir (Doğan, 2009). Karaca vd. nin

(2016) çalışmasında oyun bağımlılığın sosyal anksiyeteyi karşılıklı olarak etkilediğini bulmuştur. Kekeme, tik ve basit fobisi olanların ve sosyal bir uğraşı olmayanların sosyal anksiyete puanının daha çok olduğu; sosyal anksiyete ile depresyon arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Bayramkaya vd., 2005). Ergenlerle yapılan çalışmada benlik saygısının sosyal kaygıyı orta seviyede negatif yönde etkilediği ifade edilmiştir (Eriş ve İkiz, 2013). Kıran vd. nin (2018) yaptığı çalışmada, bireylerin göç etme durumuna bağlı olarak sosyal anksiyete düzeyleri arasında farklılıklar olduğunu bulmuştur. Ayrıca güvengeliğin ve öz duyarlılığın, sosyal anksiyete üzerinde negatif yönde güçlü birer yordayıcı oldukları bulunmuştur (Parmaksız, 2019). Sosyal Kaygı Ölçeği ile Okul Tükenmişlik Ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu da belirtilmektedir (Koçak ve Çakır, 2020). Sosyal anksiyete bozukluğunun, birçok bozukluk ve problemlili davranışlarla birlikte görülmesi, onu dünyadaki en ciddi bozukluklar arasına almaya yeterli görülmektedir. Ergenlik döneminde bireylerin problemlili davranışlar sergilemesi ve bunların bazılarının sosyal anksiyete ile ilişkili olması da bu konunun önemini daha çok göstermektedir.

2.2.4.Sosyal Anksiyetenin Ergenlik Dönemi ile İlişkisi: Sosyal anksiyete bozukluğu belirtilerinin başladığı yaşı erken çocukluk ve ergenlik dönemi olduğu ifade edilmektedir (Chavira vd., 2004). Bazı kaygı bozuklukları (örneğin, ayrılık kaygısı bozukluğu, özgül fobiler) çocuklukta başlama eğilimindeyken, diğerleri (örneğin, sosyal anksiyete) ergenlikte başlama eğilimindedir (Beesdo vd., 2009). Epidemiyolojik araştırmalar sosyal anksiyetenin ergenlerin %10'u ile %30'u arasında görüldüğünü göstermektedir (Merikangas vd., 2010; Essau 2014). Bayramkaya vd. (2005) de yaptıkları çalışmada sosyal kaygının Türkiye'deki ergenler üzerindeki yaygınlık oranını %14,4 olarak bulmuşlardır. Sosyal anksiyete bozukluğunun çocukluk ve ergenlik döneminde başlaması ve yetişkinlere nazaran görülme oranının kayda değer bir düzeyde olması bu durumun ciddiyetinin ortaya koymaktadır.

Ergenler diğer insanlar tarafından değerlendirmekten çoğu zaman kaçınmakta (Kashdan, 2007), sınıf içinde kendisinin aşağılanacağı, güvensiz biri olarak görüleceğini düşündüğünden dolayı üzüntü yaşıyıp derse katılmaktan ve sözlü sınavı olmaktan çekinmektedirler (Kulaksızoğlu, 2004). Bu durum içekapanık ve çekingen olmalarına sebep olabilmekte, reddedilme korkusu çektiklerinden dolayı kendilerine güvenleri ve öz saygıları azalmaktadır (Saygılı, 2012). Bunun sonucunda, çekingen çocuklar kendilerini değersiz bulmakta olup her şeyden korkar ve sorumluluk almazlar. Karamsar olurlar ve arkadaşlık kurmaları zor olur (Saygılı, 2004). Ergenlik döneminde bireylerin bilişsel düzeyi ve buna bağlı olarak da benlik bilinci de artmaktadır. Kendisini yeni yeni tanıyan ve kusurlarıyla

birlikte bedenini de kabul etmeye çalışan ergenin düşüncelerinin değişmesi sonucunda diğer insanların da onu gözlemlediğini olumsuz değerlendirip eleştireceğini düşünmeye de başlar. Bu durumun sosyal anksiyeteye ilişkili olduğunu ve bunun sonucunda ergenin sosyal anksiyete düzeyinin de yükselebileceği tahmin edilmektedir (Eriş ve İkiz, 2013). Benzer şekilde ergenlik dönemindeki zorlu yaşantıların ve sosyal anksiyeteden dolayı kişinin yaşamındaki kısıtlamaların çoğalmasından kaynaklı olarak belirtilerin erken ergenlikte ortaya çıktığı düşünülmektedir (Rapee ve Spence, 2004). Bunun sonucunda sosyal kaygının ergenlik döneminde görülmesi ergenin hayatında başarısızlıklara sebep olmakla birlikte, engel olunmadığı durumda sosyal kaygı bozukluğuna, depresyona ve farklı uyum problemlerine yol açabilir (Sertelin Mercan ve Yavuzer, 2017).

Ergenin bu dönemde sorumlulukları ve sosyal rollerinin de artmasıyla beraber ergen, bu beklentileri gerçekleştirmeye çalışırken, aileden bağımsızlığını kanıtlama arzusuyla birlikte kaygı da ortaya çıkabilir. Ergenin bu yolları başarıyla atlatması, sağlıklı bir yetişkin hayatına sahip olabilmesi, kendi değer yargılarını oluşturması bir anlamda sosyal anksiyete ile baş etmesine bağlı olarak gerçekleşebilmektedir (Eriş ve İkiz, 2013). Ergenlik döneminde uygun tedavi adımlarının, sosyal anksiyete bozukluğunu daha fazla ilerlemesini önleyebileceği düşünülmektedir (Beesdo-Baum vd., 2012; Reynolds vd., 2012). Bir ergen sosyal ve akademik yaşamında gelişim dönemiyle birlikte düşünüldüğü zaman; çevresi tarafından onaylanma isteği, arkadaşlık ilişkileri ve duygusal ilişkiler kurmaları, performans sergilemeleri, olumsuz değerlendirilme korkusu gibi durumlarla sürekli karşılaşır. Dolayısıyla bu dönemde sosyal anksiyetenin oluşma olasılığı dikkati çekmekte; önlenmesi ve müdahale edilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

2.3. Duygu Düzenleme

Dış dünyayı iyi veya kötü şekilde algılamaya etkisi olan duygu (Jung, 2006), refahımızı etkileyen ve acil eylem gerektirebilecek olaylara karşı verilen geçici, biyo-psiko-sosyal tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Merkezi ve otonom sinir sistemlerinden gelen fizyolojik tepkiler içerdikleri için biyolojik; tepkilerin oluşturulması ve düzenlenmesi için gereken özel zihinsel süreçleri içerdikleri, doğrudan zihinsel faaliyetleri etkileyip davranışları teşvik ettikleri için psikolojik; genellikle sosyal faktörler tarafından ortaya çıktıkları ve sosyal anlam taşıdıkları için de sosyal olarak tanımlanırlar (Matsumoto ve Hwang, 2012). Türk Dil Kurumu ise duyguyu: “Duyularla algılama, his. Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim”(TDK, 2022) şeklinde tanımlamaktadır.

Matsumoto ve Hwang’a göre (2012) insanlar duyguları sayesinde, saldırmak, savunmak, kaçmak, yiyecekleri reddetmek veya yararlı bir şeye yaklaşmak gibi konularda

hızlı kararlar verebilmektedirler. Duyguların, farklı tepki sistemlerini etkili bir şekilde yönlendirmeleri ve bu yolla önemli zorluklara veya fırsatlara tepki vermemize yardımcı olmaları nedeniyle ortaya çıktığı düşünülmektedir (Levenson, 1994; akt: Gross, 1999). Mutluluk, üzüntü, korku, öfke, şaşkınlık, iğrenme ve küçük görme temel yedi duygu içerisinde yer almaktadır (Dökmen, 2016).

Duyguları fark etmek, kabul etmek ve anlamak karmaşık bir süreçtir. Birey gün içinde birçok duyguyu farklı veya aynı zamanlarda yaşayabilir. Bu duyguları yönetebilmek bir beceri isteyebilmektedir. Bu beceriye sahip olmak kolay değildir. Duygu düzenleme kavramı da burada devreye girer. Duygu düzenleme, kişinin hangi duygulara sahip olduğunu, ne zaman sahip olduğunu ve bu duyguları nasıl deneyimlediğini veya ifade ettiğini etkileyen süreçler olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Genellikle, duygu düzenlemeyi gerçekleştirecek olan birey kendi duygularını düzenlemeye çalışır; buna içsel duygu düzenlemesi denir. (Gross, 2014). Diğer zamanlarda, duygu düzenlemeyi gerçekleştirecek birey, başka bir kişinin duygularını düzenlemeye çalışır; buna da dışsal duygu düzenlemesi adı verilmektedir (Gross, 2015). Benzer şekilde Thompson (1994) duygu düzenlemeyi, kişinin duygusal tepkilerini değerlendirmesi, değiştirmesi ve gözlemlemesi için kullanılan, kendi kendini düzenleyebileceği “iç” ve kişilerarası süreçleri de içeren “dış” süreçler olarak tanımlamıştır. Gross ve Thompson (2007), duygu düzenlemenin üç ana özelliği olarak; insanların duygularını artırma veya azaltma yeteneğine sahip olduklarını, duygu düzenlemenin bazen önceden bilinçli olarak yapılabilse de bazen sonradan bilinçsizce gerçekleşebileceğini ve bir duygu düzenlemesinin olumlu ya da olumsuz sonuçlarının önceden varsayamayacağını ifade etmişlerdir.

Duygu düzenleme denildiğinde, insanlar çoğunlukla olumsuz duygularını azaltmaya yönelik çabaları kastetmekte olup öfke, üzüntü ve kaygı gibi duyguların deneyimsel ve davranışsal yönlerini azaltmaya odaklanırlar (Gross vd.,2006). Ancak insanların ayrıca sevgi, ilgi ve neşe gibi olumlu duygularını da artırmaya çalıştıkları belirtilmiştir (Quoidbach vd., 2010). Duygu düzenlemenin yanında bir de duygu düzenleme güçlüğü vardır. Duygu düzenleme güçlüğü, duyguyu düzenleme ve denetleme kapasitesindeki eksikliği ve bozulmayı ifade eder, böylece duygu kontrolü kaybolur, duygu hızla değişir, yoğun ve değiştirilmemiş bir şekilde ifade edilir ve düşünme yetisini aşar (Shedler ve Westen, 2004). Duygu düzenleme köklerini stres ve başa çıkma hakkındaki araştırmalardan, psikolojik savunma mekanizmalarının psikoanalitik çalışmalarından ve işlevsel duygu teorisinden alır (Southam-Gerow, 2020). Birey, yaşamını birçok duyguyla birlikte sürdürerek hayatı boyunca bu duygularla başa çıkmayı ve düzenlemeyi öğrenir. Belki de yaşamının çoğunu buna

harcamaktadır. Bu nedenledir ki bireyin duygularını düzenleme becerisi kazanması büyük olasılıkla yaşadığı birçok soruna çözüm olacaktır.

2.3.1.Duygu Düzenlemenin Süreç Modeli ve Duygu Düzenleme Stratejileri:

Duygu düzenleme stratejilerini incelemek için yaygın olarak duygu düzenlemenin süreç modeli kullanılır. Duygu düzenlemenin süreç modelinde beş nokta bulunmaktadır: durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim ve tepki modülasyonu (Gross, 1998). Duygusal düzenlemenin gelişimsel/süreçsel modeli Gross ve Thompson (2007) tarafından ortaya atılmış olup, bu model düzenleyici süreçlerin 5 kategorisine işaret eder:

Durum Seçimi: Burada seçilen durumlar aracılığıyla pozitif duyguların artırılıp negatif duyguların en aza indirilmesi hedeflenmektedir. Durum seçimine örnek olarak; Kişinin sosyal ortamlardan kaçınması, sosyal anksiyeteyi azaltmanın bir yoludur ancak uzun vadede etkili değildir.

Durumsal Ayarlama: Burada başka yeni bir durum seçmek yerine devam eden durumu değiştirme söz konusudur. Utangaç bir çocuğun partiye erken giderek daha az kişiyle karşılaşmayı umması veya uzak bir köşede oturması bu kategori için örnek verilebilir.

Dikkat Konuşlanması: Devam eden duygusal duruma bilinçli bir şekilde odaklanma, belirli yönlerine dikkatlice yoğunlaşmayı ifade eder. Utangaç kişinin partide kendine odaklanması, notlar alıp başka işlerle ilgilenmesi.

Bilişsel Değişimler ve Değerlendirme: Birey, belirli bir durum öncesinde, sırasında veya sonrasında duygusal tepkileri düzenlemek amacıyla çeşitli değerlendirmeler yapabilir. Bu değerlendirmeler sonucunda elde ettiği fikirleri kullanabilir. Örneğin bir müsabakayı kaybeden bir sporcunun karşılaşmanın çok da önemli olmadığı konusunda bilişsel bir değerlendirme yapabilir. Utangaç kişinin partide yine herkes bana bakıyor şeklinde düşünmesi de bu kategori için örnek verilebilir.

Yanıt Modülasyonu (tepki değiştirme): Sonradan ortaya çıkar ve tipik olarak duygusal yanıt/ tepkiyi değiştirme çabasını içerir. İstedikini elde edemeyen bir çocuğun ağlayarak bir sonuç elde edememesinden sonra mızızlanmaya başlayarak taktik değiştirmesi. Utangaç kişinin olumsuz duygularını bastırması veya ortamı terk etmesi de örnek verilebilir.

Bazen insanlar duyguların yoğunluğunu artırarak veya azaltarak, duygunun süresini değiştirerek veya duygusal tepkinin niteliğini değiştirmeyi başarmak için, duygu düzenleme stratejilerini kullanırlar (Gross, 2015). Bazı stratejilerin etkileri yaşa bağlı olarak değişebilir, duygu düzenleme stratejileri ile psikopatoloji arasındaki ilişkilerin, çocukluk dönemine kıyasla ergenlik döneminde daha fazla ve daha güçlü olduğunu göstermektedir (Compas vd., 2017). Bu stratejilerden bazıları daha çok işlevsel olabilmekteyken bazıları ise işlevsel

olmayan stratejiler olabilmektedir. Yeniden değerlendirme, sorunları azaltmanın bir yolu olarak stresli bir durum hakkında iyi yorumlarda bulunma veya olumlu bakış açıları geliştirmeyi içeren bir strateji olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Gross (1999) yeniden değerlendirmenin bireyin psikolojik sağlığıyla pozitif yönde ilişkide olduğunu ve bastırmayı çok fazla kullanmanın da pozitif duyguları deneyimlemeyi sınırladığını belirtmektedir. Problem çözme ise, stresli bir durumu değiştirmeye veya sonuçlarını denetim altına almaya yönelik istemli girişimlerdir. Problem çözme genellikle bir problemi çözmeye yönelik yapılan belirli davranışlar olarak değerlendirilir (Aldao vd., 2010). Kabul, kişinin durumu veya bununla baş etme konusundaki yetersizliğini kabul etmesi olarak ifade edilir. Özellikle kolay bir şekilde değiştirilemeyen veya yeniden değerlendirilemeyen durumlarda yararlıdır. Buna karşılık kaçınma ise, bir durumdan bütüncül bir şekilde kaçmayı ifade eder. Çoğunlukla durum seçiminde kullanılan kaçınma, eğer bir durumun gelecekte fayda sağlama ihtimali düşükse ve faydadan çok zararlı etkileri olacaksa sıklıkla başvurulmuş bir stratejidir (Peña-Sarrionandia vd., 2015). Bastırma, duyguların sözel ve davranışsal ifadelerinin istemli olarak engellenmesi olarak ifade edilmekteyken (Gross, 2015); ruminasyon, kişinin yaşadığı problemleri veya olumsuz yaşantılarıyla ilgili yinelenen, müdahaleci, vazgeçilmesi zor olan, zihni ele geçiren bir düşünme tarzı olarak tanımlanmaktadır (Ehring, 2021). Bastırma, bilişsel kaçınma, kabul etmeme, endişe ve ruminasyon gibi duygu düzenleyici stratejiler genellikle uyumsuz olarak kabul edilir (Aldao vd., 2010). Problem çözme, bilişsel yeniden değerlendirme ve kabul gibi duygu düzenleme stratejileri, kaçınma, bastırma ve ruminasyon gibi stratejilerinin aksine, depresif ve anksiyete belirtileri ile negatif ilişkili görünmektedir, yani diğerlerine göre daha çok işlevseldir (McKone, 2020).

Duygu düzenlemede ortaya çıkan aksaklıklar birçok psikolojik rahatsızlığa sebep olmaktadır (Gross, 2002). Duygu düzenleme becerisinde aksaklıklar yaşanması yaygın kaygı bozukluğu (Piri Erbaş, 2020), travma sonrası stres bozukluğu (Işıklı ve Keser, 2020), uzamış yas bozukluğu (Keser ve Işıklı, 2020) gibi bozukluklara sebep olacağı belirtilmektedir. Aynı zamanda depresif belirtilerin oluşmasında ve depresyonun görülmesinde bir risk faktörü olarak belirtilmiştir. Bununla birlikte işlevsel duygu düzenleme becerilerinin de bu belirtileri azalttığı (Vatan ve Şencan, 2020); işlevsel ve işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin psikopatoloji semptomlarıyla ilişkilendirilmekte olduğu ifade edilmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012).

Duygu düzenlemenin süreç modeli ve duygu düzenleme stratejileri geniş kapsamlı ve daha çok araştırılması gereken bir konudur. Bireyin yaşadığı durumlar ve sahip olduğu bozukluklar üzerinde önemli etkisinin olduğu görülmektedir. Hangi duygu düzenleme

stratejisini kullanacağına bireyin içinde bulunduğu durum ve kişinin kendi düşünce tarzı karar verebilmektedir. Bireyin kullandığı stratejinin, yaşanan o anki duruma göre olumlu veya olumsuz etkisi olabilir.

2.3.2.Duygu Düzenlemenin Ergenlik Dönemi ile İlişkisi: Duygusal farkındalık, orta çocukluk döneminde gelişerek çocuğun duygusal yaşantılarını fark etme ve yansıtmaya kabiliyetlerinin artmasına olanak sağlar. Daha uyumlu ve planlı duygu düzenleme stratejilerini hayata geçirmeye; olumsuz yaşantılarını olumlu bir şekilde düzenleyerek yeniden değerlendirme becerisini artırmaya başlar (Yaban, 2020). Ergenler sorunlarla yüz yüze geldiğinde, duygu düzenlemede güçlük yaşadıkları belirtilmektedir (Philips ve Power, 2007). Ergenlik döneminde birçok duyguyla başa çıkmaya çalışan ergen farklı yöntemlere başvurmakta (Kars vd., 2019) ve yoğun ve karmaşık bir şekilde yaşanan bu duyguları anlamlandırmada ve paylaşmada sorun yaşamaktadır (Murtezaoğlu, 2022). Ergenlik döneminde yaşanan yoğun duygusal değişimler nedeniyle ergenin duygu düzenleme becerilerine sahip olmasının psikolojik sağlıklarında etkili olacağı düşünülmektedir (Atalay ve Özyürek, 2020). Ergenlik döneminin en önemli özelliklerinden birinin yoğun duygusal dönemden geçmeleri olduğu bilinmektedir. Duygularının inişli çıkışlı olması, dengesiz duygu değişimleri yaşamaları, bu duyguları tanımada ve anlamlandırmada yaşadıkları zorluklar göz önüne alındığında duygu düzenlemenin ve uygun stratejiler kullanmanın ergenler için önemli olduğu söylenebilmektedir.

Güneş (2016) çocukluk yıllarında duygularını özgürce yaşayamayan kişilerin ergenlik döneminin daha buhranlı geçtiğini yapılan çalışmaların gösterdiğini ifade etmiştir. Bebeklikten ergenliğe kadar yapılan araştırmalarda, duygu düzenleme becerilerinin gelişiminde sosyokültürel bağlamın, özellikle aile ortamının, önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Campos vd., 2004; Zeman vd., 2006). Çocuğun kişisel özellikleri (mizaç vb.)'nin yanında anne babaların tutumları, ailedeki duygu iklimi, olumsuz duygusallık, gibi durumlar çocuklarda negatif duygulara sebep olabilirken çocukların duygu düzenlemeleri üzerinde de önemli etkisi vardır. Bununla birlikte ergenlik döneminde sosyal ilişkileri aileden arkadaş grubuna doğru yön değiştiren genç, aileyle birlikte akranlarını da değerlendirme duyarlılığı kazanır (Yaban, 2020). Dolayısıyla ergenin aile ve arkadaş ortamının duygu düzenleme becerisine katkısı olduğu ifade edilebilir.

2.3.3.Duygu Düzenlemenin Sosyal Anksiyete ile İlişkisi: Birçok araştırmacı, sosyal anksiyetenin duygu düzenleme zorluklarıyla veya duygu düzenleme bozukluğu ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir (Hofmann, 2007; Jazaieri vd., 2015). Duygularını tanımlama, anlama, tolere etme ve duygu düzenleme sorunları, sosyal anksiyetesi ve depresyonu olan insanlar

arasında yaygın bir faktördür (Dryman ve Heimberg, 2018). Sosyal anksiyete hastaları duygusal deneyimlerin ifade edilmesi ve düzenlenmesi gibi sorunlarla baş etmektedir (Werner vd., 2011). Duygu düzenlemedeki eksiklik, anksiyete bozukluklarına yatkınlığı artırdığı ve etkili duygu düzenleme becerisine sahip olanlarla karşılaştırıldığında daha fazla olumsuz duygular yaşamaya sebep olduğu ifade edilmektedir (Carthy vd., 2010). Benzer şekilde sosyal anksiyete bozukluğuna sahip olan insanların olumsuz duyguları aşırı yoğun yaşarken olumlu duyguları ise kısmen yaşadıkları; bununla birlikte olumlu sosyal uyarınları da olduğundan daha olumsuz olarak gördükleri belirtilmektedir. (Tuna, 2020). Yine erken ve orta ergenlik dönemlerinde duygu düzenlemedeki sorunların sosyal anksiyete belirtileri ile artan ve pozitif düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur (Masters, 2020). Duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin sosyal anksiyete bozukluğuyla ilişkili olduğu görülmektedir. Birey, duygularını yönetmekte ve ayarlamakta zorlanmakta; bu durum belki de bireyin sosyal anksiyetenin belirtilerini daha yoğun yaşamasına sebep olmaktadır. Bu araştırmada sosyal anksiyete ve duygu düzenlemenin birlikte yer almasında da bu düşünceler etkili olmuştur. Duygularını iyi düzenleyen bireylerin sosyal anksiyete belirtilerini daha az yaşayacağı ve sosyal anksiyete ile daha kolay baş edebileceği düşünülmektedir.

Sosyal anksiyete bozukluğu olan insanlar farklı durumlarla karşılaştıklarında uygun duygusal tepkileri vermekte zorlanmaktadırlar (Mennin vd., 2007). Sosyal anksiyeteye sahip olan ergenlerin etkili olmayan, işlevsiz duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullandıkları (Sackl- Pammer vd., 2019; Suveg vd., 2008) ve duygularını düzenlemek için sağlıklı stratejilere daha az güvendikleri belirtilmektedir (Blalock vd., 2016). Tuna (2020) korku ile kaygının uzun süreli olarak görülmesinin ve dikkati düzenlemedeki güçlüğü sosyal anksiyete bozukluğunda olumsuz duyguları artırarak bu duyguları düzenlemeyi zorlaştırdığını; bunun sonucunda kaçınma, bastırma, ruminasyon gibi işlevsel olmayan stratejilerin sık sık kullanılmaya başladığını ifade etmektedir. Yapılan araştırmalarda sosyal anksiyete bozukluğunun duygu düzenleme stratejileri ile ilişkili olduğu, olumlu ve olumsuz değerlendirme korkusunun, bastırma ve ruminasyon ile pozitif, kabullenme ile negatif bağlantılarının bulunduğu (Tsarpalis-Fragkoulidis vd., 2022), sosyal anksiyetesi olan kişilerin yaşadıkları yoğun kaygıyı kontrol edebilmek amacıyla kaçınma davranışı sergileyerek duygu düzenlemesine başvurdukları (Mineka ve Zinbarg, 2006), daha az olumlu durum içine girdikleri ve duyguları bastırdıkları günlerde daha fazla sosyal kaygı yaşadıkları (Kashdan ve Steger, 2006) bulunmuştur. Aldao vd. (2010)'nin yaptıkları duygu düzenleme stratejileriyle alakalı bir meta-analiz çalışmasında da anksiyete bozukluklarında bireylerin, bastırma, kaçınma ve ruminasyonu daha çok; kabul, problem çözme ve yeniden anlamlandırma ise

daha az kullandıklarını ifade etmiştir. Sosyal anksiyete bozukluğu olan biri için bilişsel yeniden yapılandırma çoğunlukla uygun bir strateji iken bastırma uygun değildir. Duygu deneyimlerini gizlemeye çalışmak, olumsuz odaklı öz-farkındalığı güçlendirerek anksiyete duygusunun yoğunluğunu arttırır (Jazaieri vd., 2015). Ayrıca bastırmanın aşırı kullanımının düşük yaşam memnuniyeti ve duygusal deneyimlerden korkma gibi çeşitli olumsuz sonuçlarla güçlü bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Spokas vd., 2009; Wirtz vd., 2014). Dryman ve Heimberg (2018), duygusal bastırma ve bilişsel değerlendirmenin sosyal anksiyete ve majör depresif bozukluklar üzerindeki etkilerini incelemek için 104 çalışmanın bulgularını özetlemişlerdir. Sosyal anksiyeteye sahip hastaların daha çok duygu düzenleme güçlüğü yaşadıklarını ve duygusal ifade bastırmayı daha çok kullandıklarını belirtmiştir. Kullanılan duygu düzenleme stratejilerinin sosyal anksiyete üzerinde belirgin etkilerinin olduğu; işlevsel olmayan stratejilerin yerine işlevsel olanlarının getirilmesinin sosyal anksiyeteye baş etmeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yapılabilmesi için bireyin duygu düzenleme ve duygu düzenleme stratejileri konusunda yeterli bilgi sahibi olması gerekmektedir.

Klinik araştırmalar sadece son zamanlarda sosyal anksiyetede duygu ve duygu düzenlemesine odaklanarak, tedavilerin işlevsel duygu düzenleme çabalarını nasıl kolaylaştırabileceğini incelemiştir. Sosyal anksiyete bozukluklarında duygu düzensizliğinin belirgin bir şekilde görüldüğü, müdahale edilmediği durumlarda ise klinik semptomlar ve sorunların devam edeceği ve kişinin hayatını ciddi bir şekilde etkileyebileceği belirtilmektedir (Jazaieri vd., 2015). Bununla birlikte duygu düzensizliği sosyal anksiyete bozukluğu ve major depresif bozukluğunun birlikte ortaya çıkmasına neden olan bir risk faktörü olabilmektedir (Dryman ve Heimberg, 2018).

2.4. Öz-yeterlik ve Öz-yeterliğin Alt Boyutları

Kişinin bir hedefe ulaşabilmesinde kendine yönelik yargısı ve inancı şeklinde tanımlanan öz-yeterlik, bireylerin hayatlarındaki birçok alanda belirli bir görevi başarıyla tamamlamaları üzerinde önemli bir etkisi vardır (Ateş ve Sağar, 2021). Bandura (1977) öz-yeterliği, istenilen sonucu üretmek için gereken davranışı başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğine dair inanç olarak tanımlamaktadır. Daha basit bir ifadeyle, öz-yeterlik bir şeyi yapabilme konusundaki inançtır. Senemoğlu (2020) ise öz-yeterliği algılanan öz-yeterlik olarak ifade etmiş, problemleri durumlarla başa çıkmada kişinin kendisine yönelik inancı olarak tanımlamıştır. Bunlara göre öz yeterlik inancı, gerçek olan yerine “algılanan gerçek” olarak tanımlanabilir. Öz-yeterlik kavramı kimi zaman benlik sayısı ve öz güven gibi kavramlarla karıştırıldığı fark edilmiştir. Benlik saygısı birçok durumda bireyin öz değerlendirmelerini kapsayan, daha sabit olma yöneliminde olabilirken; öz-yeterlik ise özel

bir yetenek bağlamıyla birlikte bir göreve yönelik bireyin sahip olduğu inancı olmasının yanında çeşitli deneyimlerle birlikte değişebilen bir yapıya sahiptir (Telef ve Karaca, 2012).

Öz- yeterlikle asıl belirtmek istenen kişinin başarabileceklerine dair yeteneklerine olan inancı ve güvenidir (Yıldırım, 2018). Bir davranışı gerçekleştirebilme kapasitesine duyulan inanç ve bu konuda başarıya ulaşacağına yönelik olan düşünce ve beklentiler, kişinin o davranışı gerçekleştirip gerçekleştirmemesi üzerinde bir etkiye sahiptir (Yılmaz Bingöl, 2018). Bireylerin deneyimledikleri olumlu yaşantılar sonucunda öz-yeterlik inançları pozitif yönde etkilenirken, olumsuz yaşantıları sonucunda ise öz-yeterlik inançlarını negatif yönde etkilemektedir (Arslan, 2012). Öz-yeterlik algılarının olumlu yönde olması, kişinin hayatından daha çok doyum almasını sağlarken; olumsuz olmasında ise utangaçlığa sebep olabileceği ifade edilmektedir (Erol, 2017). Öz yeterlik algısının yüksek olması kişinin istediği amaçlara ulaşabilmesi için daha çok emek sarf etmesini sağlamaktayken; düşük olmasında ise kişinin hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik olan inancının azalmasına sebep olmaktadır (Koca ve Ekşi, 2021). Bireyin kendi hakkındaki yargısı sorumluluklarını yerine getirmesi yönünde bir belirleyici olmaktadır. Öz-yeterlik seviyesinin düşük olması kişinin bu adımı atmasını engelleyebilirken; öz-yeterliğinin yüksek olmasında ise kişinin başarı güdüsü fazla olacağı için adım atma ihtimalini kuvvetlendirecektir (Ateş ve Sağar, 2021). Öz-yeterliğin, bireyin yaşamı üzerinde önemli bir faktör olduğu ve kişinin hedeflerine ulaşması, inancı, başarısı, performansı gibi birçok duruma etki ettiği görülmektedir.

Öz-yeterlik inançları; insanların durumları nasıl algıladıklarını ve değerlendirdiklerini, amaçlarına nasıl yaklaştıklarını ve problem çözme sürecinde zorluklarla nasıl başa çıktıklarını belirler (Wen vd., 2023). Çocuğun öz-yeterlik duygusunun ve öz-düzenleme becerisinin geliştirilmesi, direnç ve dayanıklılığın temel özelliklerindendir (Sciaraffa, 2018). Bireyin öz-yeterliğini yükseltecek çalışmaların yapılması ve sosyal ilişkilerini olumlu bir şekilde yönetebilmesi iyi oluşuna yardım etmektedir (Murtezaoğlu ve Çıkrıkçı, 2022). Bireyin algıladığı öz-yeterlik düzeyinin yüksek olması, problemlerle başa çıkma inancına sahip olmasını sağlarken, kaygı düzeyinin de azalmasına katkıda bulunur (Özaltın, 2021). Öz-yeterlik motivasyonel bir yönelim olarak işlev görür, dirençli olmayı ve etkili öz-düzenlemeyi kolaylaştırır (Wen vd., 2023). Öz-yeterliği yüksek olan insanlar sorunlarla baş etmede kendilerini yeterli görmekte, sabırlı olmakta, kendilerine güvenmekte ve hayatlarında başarılı olmaktadır (Korkmaz, 2018). Öz- yeterlik inancının fazla olması sorunlarla daha basit şekilde baş etmeyi (Çelik ve Kısa, 2020) ve kişinin bir işi yaparken daha çok güdülenmesini, iyi oluşunun yükselmesini sağlar. Bunun sonucunda da karşılaşılabilecekleri problemlerin sarsıcı bir şekilde üstesinden gelebilen ve inatla uğraşan bireyler ortaya çıkmasında etkili olur

(Yıldız ve Kardaş, 2021). İnsanların öz-yeterlik inançları yüksek olduğunda, başarısızlıklarla karşılaştıkları zaman vazgeçmedikleri ve daha çok gayret ettikleri belirtilmektedir (Bandura,1977). Sosyal bilişsel teorinin öz-yeterlik bileşeni, belirli görevleri yapabilme yeteneğiyle ilgili öz algıların bir görevi başarıyla tamamlanmasına güçlü bir şekilde etki ettiğini açıklar (Klassen, 2002). Öz-yeterlik düzeyinin yüksek olmasının bireyin hem performansına hem de psikolojik sağlığına iyi geldiği, sorunlarla başa çıkmada kolaylık sağladığı bir gerçektir. Yüksek öz- yeterlik düzeyi amaçlarına ulaşmada daha kararlı ve hırslı bireyler ortaya çıkmasını sağlamaktadır.

Öz- yeterlik düzeyinin bireyin yaşamına katkı sağlamasının yanında düşük olması durumunda da olumsuz etkileri olabilmektedir. Korkmaz (2018), öz-yeterlik inancı yetersiz olan insanların harcadıkları emeklerin karşılığını bulmayacaklarını düşündüklerini, problemlerle baş etmede yetersiz hissettiklerini, çoğunlukla umutsuz olduklarını ve mutlu olmakta zorlandıklarını belirtmektedir. Düşük öz-yeterlik inancı kişiyi olumsuz durumlardan kaçınmaya iter. Sonuç olarak, bu kişiler, hayal kırıklıklarını ve korkularını ifade etmek için şikayet edebilir veya mızıldanabilirler veya yapmaları gereken işleri tamamen göz ardı edebilirler (Chun ve Choi, 2005).

Başarılı performans göstermek için öğrencilerin yetenek ve becerilerinin yanı sıra bunları iyi kullanma ve öğrenmelerini düzenleme duygusuna da ihtiyaçları vardır (Bandura, 1993). İnsanlar belirli hedeflere ulaşma kapasitelerine inanmadıkça, zorluklarla yüzleşmek için çok az yöne (seçim), yoğunluğa (çaba) ve ısrara (süre) sahip olurlar. Öz yeterlik, insanların belirli bir eylemde bulunmak isteyip istemediklerini (seçim), görevleri yerine getirmek için ne kadar (çaba) harcadıklarını ve göreve katılıp katılmamalarını (süre) belirler. Akademik görevde performans gösterebileceklerine inanan öğrencilerin öz-yeterlikleri daha yüksektir. Net bir yöne sahip olma, akademik görev için daha fazla çaba gösterme ve akademik başarıya yönelik sebat etme olasılıkları daha yüksektir. Bu nedenle, öğrencinin öz-yeterliği, öğrencilerin motivasyonunun önemli bir parçasıdır (Wirawan ve Bandu, 2016).

Bandura (2001), bireyin yaşadığı çevre ve yaşam deneyimlerinin öz-yeterlik algısı üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Yapılan araştırmalarda, Bandura'nın öz-yeterlik inancının insanların hayatındaki neredeyse her yönünü etkilediği iddiasını desteklemektedir. İnsanların nasıl düşündükleri, kendilerine zarar verici şekilde mi yoksa üretken şekilde mi düşündükleri, bir durum için ne kadar uğraştıkları, kendilerini ne kadar motive ettikleri ve zorluklarla karşılaştıklarında ne kadar azimli oldukları, düşünce ve davranışlarını nasıl düzenledikleri ve stres ve depresyona ne kadar duyarlı oldukları bu inançlarının sonuçlarıdır. Sonuç olarak, bu inançlar insanların nihai olarak başarı düzeylerini güçlü bir şekilde etkileyebilir (Pajares,

2006). Öz yeterlik, akademik performans için önemli bir yordayıcı olmakla birlikte insan eylemini ve performansını motive etmenin önemli bir bileşenidir (Wirawan ve Bandu, 2016). Siber zorbalığa yönelik kendini korumada öz-yeterliğin etkisi olduğu yapılan araştırmalarda ortaya çıkmıştır (Clark ve Busset, 2020). Yine psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik ile problem davranışlar arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Arslan ve Balkıs, 2016). Öğrencinin öz yeterlik inancını etkileyen olay veya durumların neler olduğunun bilinmesi, onların motivasyon ve başarı düzeylerini artırabileceği gibi öz yeterlik inançlarının da gelişmesinde etkili olur (Arslan, 2012). Öz- yeterliğin bireyin yaşamı üzerindeki farklı alanlarda etkisi vardır. Düşük veya yüksek olmasının bu alanlarda olumlu veya olumsuz durumların çıkmasına neden olabilmektedir.

Öz yeterlik çeşitli alt boyutlara ayrılmıştır. Bunlardan biri olan sosyal öz-yeterlik, kişinin sosyal ilişkiler yaşamasında, sosyal olaylarda ortaya çıkabilecek problemlerle baş etmesinde yardımcı olacak yeteneklerine yönelik fakındalığı şeklinde ifade edilebilir (Bandura, 1999).Diğer bir deyişle sosyal öz-yeterlik, kişinin diğer insanlarla geçinebilmesi, anlaşabilmesi, diğerleri tarafından kabul görmesi için gerekli olan bir dizi beceri ve davranış olarak ifade edilmektedir (Blumberg vd., 2008). Duygusal öz-yeterlik ise, bireyin duyguları algılayabilmesi, anlayabilmesi ve düzenleyebilmesini içeren bir kavram olarak tanımlanmakta olup kişinin psikolojik dayanıklılığında önemli bir yerinin olduğu ifade edilmektedir (Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2020). Duygusal öz-yeterliğin bireyin öznel iyi oluşuna, mizacına, akademik ve mesleki hayatına olumlu yönde etki ettiği düşünülmektedir (Totan vd., 2010). Bireyin akademik yönden belirlediği bir hedefi başarabileceğine yönelik kendisine olan inancı ise akademik öz-yeterlik olarak tanımlanmaktadır. (Chun ve Choi, 2005). Eren (2017) araştırmasında akademik öz-yeterlik ile içsel işlevsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif yönde; içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte yüksek sosyal kaygıya sahip öğrencilerin akademik öz yeterlilik düzeylerinin de genellikle düşük olduğu bulunmuştur (Hood vd., 2021). Mutluluk ile akademik öz yeterlik, sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik ve akran ilişkileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Murtezaoğlu ve Çıkrıkçı, 2022).

2.4.1.Öz-yeterliğin Ergenlik Dönemi ile İlişkisi: Ergenlikte ortaya çıkabilecek sorunlarla mücadele etmelerine katkı sağlamak ve yaşamlarındaki birçok alanda destek olmak amacıyla, ergenlerin öz-yeterlik inançlarına yönelik ayrıntılı bilgiler elde etmiş olmak önem arz etmektedir (Kılıç, 2019). Öz-yeterliğin gelişmesinde önemli bir rol oynayan ergenlik döneminde bireyler, 20li yaşlara kadar devam edebilen bedensel, zihinsel, duygusal olarak

değişimlerden geçerler, aileleriyle ve arkadaşlarıyla daha fazla etkileşimlerde bulunurlar ve tüm bunlar ergenlerin öğrenimi, güdülenmesi gibi durumlarda büyük bir rol oynayabilir (Yılmaz Bingöl, 2018). Sorunlarla baş edebilmesinde öz yeterlik inancının iyi düzeyde olmasının etkisi vardır (Çelik ve Kısa, 2020).

Öz-yeterlik düzeyi kişinin yaşamında ortaya çıkan problemlerle nasıl başa çıktığıyla ilgili tahminde bulunmamızı sağlayabilir. Ergenin bu dönemde oluşabilecek değişimlere uyum sağlayabilmesi ve çevrenin beklentilerine cevap verebilmesi için öz-yeterlik önem arz etmektedir (Murtezaoglu ve Çıkrıkçı, 2022). Öz-yeterlik özellikle ergenlik döneminde önemlidir çünkü hızla gelişen fiziksel, duygusal, sosyal, ahlaki, bilişsel özelliklerle ilişkili geçişsel zorluklarla karakterizedir (Armum ve Chellappan, 2016). Öz-yeterlik, ergenin sosyal, mesleki, akademik yaşamını etkileyen ve bu dönemde değişime uğrayan bir kavramdır (Schunk ve Meece, 2005). Yüksek öz-yeterliğe sahip ergenlerin daha mutlu oldukları ve hayattan daha çok keyif aldıkları (Caprara vd., 2006); daha az stres ve anksiyete yaşadıkları (Tahmassian ve Jalali Moghadam, 2011) bulunmuştur.

2.4.2.Öz-yeterliğin Sosyal Anksiyete ile İlişkisi: Öğrencilerin sosyal kaygı nedeniyle düşük bir öz-yeterlik düzeyine sahip oldukları ve kendi sorunlarının çözümünde daha yavaş hareket ettikleri; somatik/bedensel hayal güçlerinde daha fazla zorluk yaşayabilecekleri ifade edilmektedir (Tarkhan vd., 2013). Düşük seviyedeki öz-yeterlik, yetişkin, çocuk ve ergen popülasyonlarındaki yüksek düzeyde sosyal kaygı ile güçlü bir negatif korelasyon göstermektedir (Leary ve Atherton, 1986 akt: Moree, 2010). Muris (2002) araştırma sonuçlarında düşük öz yeterliliğe sahip olmanın çoğunlukla yüksek düzeyde anksiyete bozukluğu belirtilerine ve depresif belirtilere eşlik ettiğini göstermiştir. Ayrıca, öz yeterliliğin alt boyutlarının özellikle belirli anksiyete türleriyle ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Sosyal öz yeterlilik en güçlü şekilde sosyal anksiyete ile; akademik öz yeterlilik okul fobisi ile ve duygusal öz yeterlilik yaygın anksiyete ve panik bozuklukla ilişkilendirilmiştir.

Sosyal anksiyete ve öz-yeterlik ile ilgili yapılan birçok araştırma yer almaktadır. Bu iki kavramın birbirini etkilediği düşünülmektedir. Yüksek sosyal kaygıya sahip öğrencilerin akademik öz yeterlilik düzeylerinin de genellikle düşük olduğu (Hood vd., 2021), sosyal anksiyete toplam puanının, özsaygı ve öz-yeterlilikle negatif korelasyon gösterirken, bağımlılık ve öz-eleştiriyle pozitif korelasyon gösterdiği (Iancu, 2015) bulunmuştur. Sosyal öz yeterliğin, sosyal anksiyete ve beden imajı ile (Tarkhan vd., 2013), düşük öz-yeterlik düzeyinin, kaygı ve depresyon belirtileri ile ilişkili olduğu (Denis, 2003) yapılan araştırmalarda ortaya çıkarılmıştır. Hem genel öz yeterlik hem de sosyal öz yeterliğin, sosyal kaygı düzeyini önemli ölçüde yordamakta olduğu; öz yeterlik düzeyinin yüksek olmasının

daha az sosyal kaygıya yol açtığı ifade edilmektedir (Moree, 2010). Bu araştırmada sosyal anksiyete ve öz-yeterliğin ele alınmasında, düşük öz-yeterliğe sahip olunmasının sosyal anksiyeteyi tetikleyen bir unsur olarak düşünülmesi rol oynamıştır. Öz-yeterliğin bireyin hayatındaki birçok alana etkisi olmasının yanında; olumsuz değerlendirilme korkusu, performans sergilemeden kaçınma gibi durumların yer aldığı sosyal anksiyete bozukluğuna da etkisinin olabileceği öngörülmektedir.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde alanyazında sosyal anksiyete, duygu düzenleme ve öz-yeterlikle ilgili yapılmış olan yerli ve yabancı araştırmalar yer almaktadır.

2.5.1. Sosyal Anksiyete ile İlgili Araştırmalar: Kashdan ve Steger (2006), 97 psikoloji öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal anksiyetede olumlu olaylar, olumlu duygular ve duyguların bastırılmasıyla ilişkin deneysel bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada katılımcılara 21 günlük rapor formu içeren bir paket verildi ve üç hafta boyunca her günün sonunda veya ertesi sabah kendilerini nasıl hissettiklerine, hangi duyguları yaşadıklarına, sosyal anksiyete düzeylerine dair bir form doldurmaları istendi. Bunun sonucunda sosyal anksiyetesi yüksek olanlar veya o gün kaygı yaşamış olanların, daha az olumlu duygular yaşadıklarını ve daha az olumlu olaylar içerisinde olduklarını görmüşlerdir. Aynı zamanda sosyal anksiyetesi yüksek olanların bastırmayı daha çok kullandıklarını belirtmişlerdir.

Kanada psikiyatri hastanesinde 18-65 yaş arasındaki bireylerin katıldığı bir çalışmada, farklı anksiyete bozuklukları (panik bozukluk, sosyal anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, özgül fobi) teşhisi konan bireylerin öfkesi incelenmiş ve bunun sonucunda, sosyal anksiyete tanısı konan insanların diğer anksiyete bozukluğu teşhisi konan veya hiçbir teşhis konulmayan insanlardan daha az öfke ifade ettikleri bulunmuştur. Bunun sonucuna göre de sosyal anksiyete bozukluğuna sahip olan bireylerin öfkelerini daha çok bastırdıkları belirtilmektedir (Moscovitch vd., 2007).

Öpöz (2017) sanat veya sporla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal anksiyete düzeylerini ve öfke davranışlarını arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma İzmir ilinde 14-17 yaş aralığında lise okuyan 590 ergen ile gerçekleştirilmiş olup betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğü ve tüm alt boyutlarının öfke ve bazı alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanında sosyal kaygı ölçeğinin olumsuz değerlendirme korkusu alt boyutu ile duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları arasında pozitif, sürekli öfke boyutu ile pozitif, öfke kontrol boyutu ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Yeni ve genel sosyal durumlardan

korkma ve huzursuzluk duyma alt boyutları ile duygu düzenleme güçlüğü ve öfkenin birçok alt boyutu arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

Tagay vd. (2018) yaptıkları araştırmada ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri ile güvengenlik ve özsaygıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmayı 14-18 yaş aralığında 369 lise öğrencisiyle gerçekleştirmiş olup ilişkisel model tercih edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, çekingenlik, güvengenlik ve özsaygının sosyal anksiyetenin varyansının %42'sinin açıkladığı bulunmuştur. Çekingen olmanın sosyal anksiyeteyi pozitif düzeyde, özsaygı sosyal anksiyeteyi negatif düzeyde yordamaktayken güvengen olmak ise sosyal anksiyeteyi anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur.

Kılıç (2019) araştırmasında akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinin anksiyete ve depresyon ile olan ilişkisini incelemiştir. Çalışma Ankara ilinde devlet ortaokullarında okuyan 240 öğrenci ile gerçekleştirilmiş olup ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, akademik, duygusal ve genel öz-yeterlik azaldıkça sosyal anksiyetenin arttığı bulunmuştur.

Baş ve Dilmaç (2019) yaptıkları araştırmada ergenlerin sahip oldukları değerler, öznel iyi oluşları ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya İstanbul ilinde farklı liselerde okuyan 588 ergen katılmıştır ve araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında, ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ve sosyal anksiyete arasında negatif düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri ile değerleri arasında da negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri arttıkça öznel iyi oluşları ve sahip oldukları değerlerin azaldığı ifade edilmektedir

Kodak (2020) çalışmasında akılcı olmayan inançlar ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya İstanbul ilinden 3 farklı liseden 14-18 yaş aralığında 312 ergen katılmıştır. Araştırma sonucunda duygu düzenleme ölçeğinin sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirme korkusu, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma, yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma ve akılcı olmayan inançlar arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu; sosyal anksiyetenin de akılcı olmayan inançlar ile pozitif ve anlamlı ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bunun yanında içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile sosyal anksiyete ve akılcı olmayan inançlar arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Işık ve Çelik (2020) 2017-2018 eğitim öğretim yılında İstanbul'da yaptığı araştırmada ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını sosyal dışlanma, sosyal anksiyete ve bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmaya ortaokul ve lise düzeyinden 521 öğrenci katılmıştır ve

araştırmanın modeli olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile sosyal dışlanma ve sosyal anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Aynı zamanda sosyal dışlanma ve sosyal anksiyete değişkenlerinin psikolojik sağlamlık değişkeninin %15'ini açıkladığı ortaya çıkarılmıştır.

Algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal anksiyete belirtileri ilişkisinde aleksitimi ve duygu düzenlemenin aracı rolünü inceleyen Birtürk (2021), çalışmasında farklı üniversitelerin farklı bölümlerinde okuyan 388 öğrenciden veri toplamıştır. Katılımcılar 18-28 yaş aralığındadır. Araştırma sonucunda algılanan olumsuz anne ve baba tutumu ile sosyal anksiyete ve duygu düzenlemenin alt boyutu olan bastırma arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Sosyal anksiyete ile bilişsel yeniden değerlendirme arasında negatif; bastırma ile pozitif bir ilişki bulunmuştur. Algılanan olumsuz anne ve baba tutumunun artması sonucunda sosyal kaygı belirtilerinin arttığı ve bastırmanın daha çok kullanıldığı ifade edilmektedir.

Alanyazında sosyal anksiyete birçok değişkenle beraber incelenmiş ve bunların sonuçlarında birçok farklı bulgu ortaya çıkmıştır. Araştırmalara bakıldığında sosyal anksiyetenin; duygu düzenleme, özsaygı, güvengenlik, psikolojik sağlamlık, anne-baba tutumları ve öz-yeterlik gibi kavramlarla ilişkisinin olduğu görülmektedir. Aynı zamanda araştırmaların çoğunun betimsel olduğu, deneysel çalışmaların daha az yer aldığı, yerli ve yabancı literatürde farklı değişkenlerin yer aldığı aracılık etkisinin de incelendiği gözlemlenmiştir. Farklı zamanlarda yapılan bu araştırmalar sosyal anksiyetenin bireyin yaşamı üzerinde ne denli etkili olduğunu ve her alanda karşısına çıkabileceğini göstermektedir.

2.5.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Araştırmalar: Aldao vd. (2010) yaptıkları meta analiz çalışmasında altı duygu düzenleme stratejisinin (kabullenme, kaçınma, problem çözme, yeniden değerlendirme, ruminasyon ve bastırma) anksiyete, depresyon gibi bazı bozukluklarda görülen belirtilerle olan ilişkisini incelemişlerdir. Toplamda 114 çalışmadan yararlandıkları araştırmada kaçınma ve bastırmanın anksiyete, depresyon ve yeme bozuklukları ile; ruminasyonun ise anksiyete, depresyon, yeme ve madde bozuklukları ile pozitif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu ortaya çıkarılmıştır. Yeniden değerlendirme ve problem çözmenin anksiyete, depresyon ve yeme bozuklukları ile negatif yönde anlamlı ilişkilerinin olduğu bulunmuştur. Kabullenmenin ise bu bozukluklarla anlamlı bir ilişkisinin bulunmadığı belirtilmiştir.

Özdiker (2019) araştırmasında üstbiliş ve sosyal desteğin, duygu düzenleme aracılığı ile öz-yeterlik üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Adana ili Çukurova ilçesinde 6 farklı Anadolu lisesinde öğrenim görmekte olan 760 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırma

sonucunda duygusal öz-yeterliğin, içsel işlevsel duygu düzenlemeyi pozitif; içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi ise negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Sosyal öz-yeterliğin, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve içsel işlevsel duygu düzenlemeyi pozitif yönde yordamakta olduğu; akademik öz-yeterliğin ise, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi negatif yönde ve içsel işlevsel duygu düzenlemeyi pozitif yönde yordamakta olduğu bulunmuştur. Ayrıca ergenlerde üst biliş ve sosyal desteğin duygu düzenleme aracılığı ile dolaylı olarak öz-yeterliği anlamlı şekilde yordadığı belirtilmektedir.

Kılınç ve Önder (2019) Burdur ilinde ortaokulda öğrenim gören 1629 öğrenci ile yaptığı araştırmasında, öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenlemenin alt boyutları ile uyumsuz şemaların alt boyutları arasında farklı yönlerde ilişkiler ortaya çıkmıştır. İçsel işlevsel duygu düzenleme ile uyumsuz şemalar arasında çoğunlukla düşük seviyede ve negatif yönde; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile uyumsuz şemalar arasında çoğunlukla orta seviyede ve pozitif yönde; dışsal işlevsel duygu düzenleme ile uyumsuz şemalar arasında çoğunlukla düşük seviyede ve negatif yönde; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile uyumsuz şemalar arasında ise çoğunlukla düşük seviyede ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Koca ve Ekşi (2021)'nin yaptığı çalışmada fen lisesi öğrencilerinin öz-yeterlik ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde seçkisiz çok aşamalı örnekleme yöntemi ile seçilen dört fen lisesinde öğrenim gören 501 öğrenci katılmıştır. Öz-yeterlikle iyi oluş arasındaki ilişkinin bir kısmını duygu düzenlemenin açıkladığı; öz-yeterlik toplam puanının duygu düzenlemenin alt boyutları olan içsel işlevsel duygu düzenlemeyle pozitif bir ilişkide olduğu, içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyle ise negatif bir ilişkide olduğu bulunmuştur. Bunun sonucunda da duygu düzenleme becerisi ve öz-yeterliği iyi düzeyde olan bireylerin iyi oluşlarının da iyi düzeyde olabileceği ifade edilmiştir.

Cenksever Önder ve Canoğulları (2020) yaptıkları çalışmada ergenlerin saldırganlık düzeylerini, duygu düzenleme ve duygusal başa çıkma becerilerinin ne seviyede yordadığını belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya Adana ilinde 475 lise öğrencisinin katıldığı ve 14-19 yaş aralığında oldukları görülmüştür. Araştırma sonucunda saldırganlık toplam puanının ve alt ölçeklerinin (fiziksel, sözel, dolaylı saldırganlık, öfke, düşmanlık) içsel işlevsel, içsel işlevsel olmayan, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve duyguları ifade etme ile aralarında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Bunun yanında içsel ve dışsal işlevsel

olmayan duygu düzenlemenin saldırganlığın ve tüm alt boyutlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir.

Ergenlerin duygu düzenleme stratejileri ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen Atalay ve Özyürek (2020), çalışmasını Karabük ilinde 2016-2017 eğitim öğretim yılında, 7. ve 8. Sınıfta öğrenim gören 500 ergen üzerinde gerçekleştirmiştir. Araştırmasında kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile betimsel tarama modelini kullanmıştır. İçsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme ile Anne Baba tutumları ölçeğinin demokratik anne baba tutumu alt boyutu ile pozitif yönde, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile demokratik tutum alt boyutuyla düşük düzeyde negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Dışsal işlevsel ve dışsal, içsel işlevsel olmayan alt boyutlar ile koruyucu/istekçi anne baba tutumu alt boyut arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Otoriter anne baba tutumu alt boyutunun içsel işlevsel duygu düzenleme ile negatif yönde, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile ise pozitif yönde ilişkisi bulunmuştur.

Kır (2021) yaptığı çalışmada bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlıkla arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolüne değinmiştir. Çalışmayı Batman ilinde 2020-2021 yılında öğrenim görmekte olan 394 ortaokul öğrencisiyle birlikte gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme arasında anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu; psikolojik sağlamlığın duygu düzenlemenin alt boyutlardan işlevsel duygu düzenleme becerileri ile pozitif, işlevsel olmayan duygu düzenleme ile negatif bir ilişkide olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte bağlanma stillerinin tüm alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasında duygu düzenlemenin kısmi aracılık rolü olduğu ifade edilmiştir.

Akyüz Uçar ve Savi Çakar (2021) 2018-2019 yılında Isparta ilinde öğrenim gören, 14-21 yaş aralığında 865 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada, ergenlerin duygu düzenleme becerileri, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve yas düzeyinin riskli davranışlar üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, duygu düzenlemenin içsel işlevsel boyutunun, madde bağımlılığı, intihar eğilimi ve kötü beslenme alışkanlığı gibi riskli davranışlar üzerinde anlamlı ve önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ancak, antisosyal davranışlar ve okul terki gibi riskli davranışlar üzerinde anlamlı bir etkisi tespit edilmemiştir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ise, antisosyal davranışlar, madde bağımlılığı, beslenme alışkanlığı ve okul terki gibi riskli davranışlar üzerinde anlamlı ve önemli bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ancak, intihar eğilimi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ise, intihar eğilimi, beslenme alışkanlığı ve okul terki gibi riskli davranışlar üzerinde anlamlı ve önemli bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Ancak, antisosyal davranışlar ve madde bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

İran’da 12-18 yaş aralığında psikiyatri kliniğine başvurmuş olan 175 ergen ile yapılan bir araştırmada çocukluk çağı travması geçirmiş ergenlerde kötü muamele ile duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun sonucunda kötü muamele ve duygu düzenleme arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki bulunurken, bilişsel esnekliğin bu iki değişkene aracılık ettiği bulunmuştur (Kazerooni ve Gholamipour, 2023).

Duygu düzenleme ve duygu düzenleme stratejilerinin ergenin yaşamının birçok alanına etki etmekte olduğu görülmektedir. Araştırmalarda işlevsel duygu düzenleme becerilerini kullanabilen ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının ve öz-yeterliklerinin daha yüksek düzeyde olduğu; işlevsiz duygu düzenlemenin ise anksiyete gibi bazı bozukluklarla ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır. Bununla birlikte yapılan araştırmalarda, duygu düzenlemenin aracılık etkisinin de sıklıkla incelendiği gözlemlenmiştir. Bu sebeple duygu düzenleme becerilerinin ergenlik dönemindeki bireyler için önemli olduğu söylenebilir.

2.5.3. Öz Yeterlik ile İlgili Araştırmalar: Muris (2002), 12-19 yaşları arasındaki 596 ergenle yaptığı araştırmada, ergenlerin genel öz yeterliliğinin (duygusal, akademik ve sosyal) çeşitli anksiyete sorunlarıyla (örneğin, sosyal anksiyete, yaygın anksiyete bozukluğu, ayrılık anksiyete bozukluğu vb.) olan ilişkisini incelemiştir. Daha düşük düzeylerde genel öz yeterliliğin yüksek düzeylerde sosyal anksiyete ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Sosyal anksiyete bozukluğunun sosyal öz-yeterlikle daha fazla ilişkili olduğu da belirtilmiştir.

Ulutaş, (2016) 9-12. Sınıfta öğrenim gören ergenlerin sosyal öz-yeterlik algısının duygusal öz-yeterlik üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığını incelemek amaçlı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Malatya ilinde gerçekleşen araştırmaya uygun örnekleme yöntemi ile 682 ergen katılmış olup ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal öz yeterlik algısının; duyguları düzenleme, duyguların destekleyici etkisi, duyguları anlama ve duyguları algılama puanlarını üzerinde doğrudan etkisinin olduğu ve duygusal öz-yeterliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Erol (2017) Ankara ilinde bulunan devlet üniversitelerinin farklı lisans bölümlerinde eğitim gören 18 ve 19 yaşlarında toplam 489 öğrenci ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmasında ergenlerin utangaçlık düzeyleri, genel öz-yeterlik algıları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bunun sonucunda utangaçlık düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz öz-yeterlik algısı ve düşük yaşam doyumuna sahip olduklarını bulmuştur. Bununla birlikte öz-yeterlik algılarının olumlu olmasının ergenin yüksek yaşam doyumuna sahip olmasını sağlayacağını belirtmiştir.

Yıldırım (2018) araştırmasında 10-14 yaş aralığında, ortaokulda öğrenim gören 400 ergenin öz-yeterlik düzeyinin anksiyete duyarlılığı ve ebeveyn tutumu ile ilişkisini

incelemiştir. Araştırmanın sonucunda ebeveynleri birlikte olan ergenlerin duygusal ve akademik puan ortalamasının, birlikte olmayanların puan ortalamasına göre aralarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre ebeveynleri beraber olan ergenler, ebeveynleri ayrı olanlara göre daha fazla duygusal ve akademik öz-yeterlik puanına sahiptir.

Sert ve Traş (2019) ergenlerin duygusal zeka düzeylerinin akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlikle olan ilişkisini incelemek amacıyla İç Anadolu bölgesinde lise düzeyinde öğrenim gören 14-17 yaş aralığında toplam 621 ergenle çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda duygusal zekanın tüm alt boyutları (bireyiçi ilişkiler, bireylerarası ilişkiler, uyumluluk becerileri, stres yönetimi, genel ruh hali ve olumlu etki) ile akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aynı zamanda duygusal zekanın bazı alt boyutlarının da duygusal öz-yeterliği yordadığı belirtilmiştir. Bu sonuçlara göre ergenlerin duygusal zekâ seviyesi yükseldikçe akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinde de yükselmeler meydana geldiği söylenmektedir.

Demirtaş (2019) uygun örnekleme yöntemini kullanarak Antalya’da gerçekleştirdiği üç farklı ortaokulda, 11-13 yaş aralığında ve 353 ergenden oluşan araştırmasında, güvenli bağlanmanın öz-yeterlikle olan ilişkisi üzerine umudun aracı rolünü incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre umudun, güvenli bağlanmanın öz-yeterlikle olan ilişkisine aracılık ettiği; umudun öz-yeterlik üzerinde doğrudan etkisinin olduğu ve güvenli bağlanan ergenlerin daha yüksek öz-yeterliğe sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Yılmaz ve Kardaş (2021) 2019-2020 eğitim öğretim yılında lise düzeyinde 600 öğrenciyle yaptığı araştırmasında, akademik öz-yeterlik, içsel motivasyon, azim ve psikolojik dayanıklılığın iyi oluş ile olan ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda öz yeterlik düzeyinin, azim ve psikolojik dayanıklılık düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı; akademik öz yeterliğin de azim ve psikolojik dayanıklılık aracılığıyla iyi oluşu yordadığı ortaya konulmuştur.

Yaşam doyumu, sosyal anksiyete, duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılık gibi kavramlarla ilişkisi olan öz-yeterlik, ergenlerin psikolojik sağlamlığı için önem arz etmektedir. Yapılan çalışmalarda da bu kavramlarla öz-yeterlik arasında negatif ve pozitif yönde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Öz-yeterlik düzeyinin yüksek olması kişinin yaşamdan daha çok doyum almasına, psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olmasına ve sosyal anksiyete düzeylerinin daha düşük olmasına yardımcı olabilmektedir.

3.BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümlemesi başlıklarına sırasıyla değinilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmış olup nicel veri analizleri uygulanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin yönünü ve gücünü belirlemeye çalışan bir araştırma modelidir (Karasar, 2016). Araştırmada sosyal anksiyete düzeyi ile duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bunların cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş, uyruk gibi bazı değişkenlerle aralarında farklılık olup olmadığına bakıldığı için bu model tercih edilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2022-2023 eğitim öğretim dönemi içerisinde Bursa ilinin Yıldırım ilçesinde devlet okulunda öğrenim gören, 6. 7. ve 8. sınıflardan oluşan toplam 641 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin çalışmaya katılım onaylarının kolayca alınabilmesinden ve çalışma için erişilebilir olmalarından dolayı katılımcılar, olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı ihtiyaç duyduğu büyüklükteki gruba ulaşırken zaman, para, iş gücünden tasarruf sağlayarak ve kolay ulaşılabilir kişilerden veri toplayarak araştırmasını yapmaya çalışır (Büyüköztürk vd., 2023). Çalışmanın sonunda çalışma grubunun büyüklüğünün yeterli olup olmadığını sınamak amacıyla G* Power 3.1 programı kullanılarak post hoc güç analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda çalışmanın etki değeri .25 olarak hesaplanmış ve $\alpha = .05$ alınarak yapılan post hoc güç analizi sonucu .80 olarak bulunmuştur. Cohen, sağlıklı sonuçların elde edilebilmesi amacıyla 0.80 seviyesindeki güç ile çalışmaların yapılmasını önermektedir (Cohen, 1988). Çalışma grubunun cinsiyet, uyruk, sınıf düzeyi gibi ayrıntılı bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1

Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans analizi

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	Erkek	315	49.1
	Kız	326	50.9
Uyruk	T.C. Vatandaşı	428	66.8
	Yabancı Uyruklu	213	33.2

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Yaş	11	45	7.0
	12	161	25.1
	13	239	37.3
	14	155	24.2
	15	36	5.6
	16	5	0.8
Sınıf Düzeyi	6.Sınıf	215	33.5
	7.Sınıf	218	34.0
	8.Sınıf	208	32.4
Anne Eğitim Durumu	Okula Gitmedi	20	3.1
	İlkokul Mezunu	137	21.4
	Ortaokul Mezunu	205	32.0
	Lise Mezunu	229	35.7
	Üniversite Mezunu	37	5.8
	Lisansüstü Mezunu	5	0.8
Baba Eğitim Durumu	Okula Gitmedi	9	1.4
	İlkokul Mezunu	111	17.3
	Ortaokul Mezunu	204	31.8
	Lise Mezunu	237	37.0
	Üniversite Mezunu	50	7.8
	Lisansüstü Mezunu	9	1.4
Evde Kimle Yaşıyor	Anne ve Baba	549	85.6
	Sadece Anne	57	8.9
	Sadece Baba	19	3.0
	Dede/Anneanne/Babaanne	11	1.7
	Akraba	5	0.8
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	40	6.2
	2 Kardeş	252	39.3
	3 Kardeş	203	31.7
	4 Kardeş	92	14.4
	5 ve Üstü Kardeş	51	8.0

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde veri toplama araçlarıyla ilgili bilgiler verilmiştir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu: Bu form katılımcılar için, çeşitli sosyo-demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, uyruk, anne-babanın eğitim durumu, kardeş sayısı, sınıf düzeyi, hangi ebeveynle yaşadığı) belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

3.3.2. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği: Bu araştırmada ergenlerde sosyal anksiyete düzeyini ölçmek amacıyla “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. La Greca ve Lopez (1998) tarafından geliştirilen ölçek Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) tarafından Türk Kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek, 18 maddeden ve puanlamaya dahil edilmeyen ilişkisiz 4 maddeyle (kitap okumayı severim, kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider gibi) birlikte toplam 22 maddeden oluşmaktadır. Aynı zamanda 5’li likert tipi ölçeği şeklinde olup, alınabilecek en düşük puan 18 en yüksek puan ise 90’dır. Ölçek, faktör analizi sonucu toplam varyansın %48’ini karşılayan; “olumsuz değerlendirilme korkusu (ODK)”, “genel durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma (G-SKHD)” ve “yeni durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma (Y-SKHD)” olmak üzere üç alt boyuttan-faktörden oluşmaktadır. Faktör yüklerinin .40 ile .78 aralığında görülmüştür. Ölçeğin toplam puanı ile ODK alt ölçeği arasında .89; G-SKHD alt ölçeği arasında .75 ve Y-SKDH alt ölçeği arasında .85 düzeyinde ilişki bulunmaktadır. Ölçekte yapılan güvenirlik çalışmasında ise toplam puanın Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .88 olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlarının iç tutarlık katsayısına bakıldığında ise ODK .83, Y-SKHD .71, G-SKHD ise .68 olduğu görülmüştür. Ölçeğin ölçüt geçerlik çalışmasında, Çapa Çocuk ve Ergenler için Sosyal Fobi Ölçeği ile .77; Çocuklar için Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri ile ise .66 düzeyinde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinde tekrar yapılan güvenirlik çalışmasında ise ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bununla birlikte ODK alt boyutunun .85, G-SKHD alt boyutunun .69, Y-SKHD alt boyutunun ise .69 olduğu görülmüştür. Bu sonucun, ölçeğin uyarlamasında bulunan güvenirlik katsayısıyla oldukça yakın değerlerde olduğu görülmektedir. Ölçekte bulunan örnek maddelere aşağıda yer verilmiştir:

6- Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.

10- Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.

3.3.3. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği: Bu araştırmada ergenlerin duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla kullanılan, Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilen “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” Türkçeye Duy ve Yıldız (2014) tarafından uyarlanmıştır. 5’li likert tipi ölçekten ve özgün formda yer alan, çalışmayan bir

madde haricinde toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçek geçerliği için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %51.48'ini açıkladığı bulunmuştur. Toplamda 4 faktör-alt boyut elde edilmiştir. Bu faktörler; “İçsel İşlevsel Duygu Düzenleme”, “İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme”, “Dışsal İşlevsel Duygu Düzenleme” ve “Dışsal İşlevsel Olmayan Duygu Düzenleme” şeklindedir. Faktör yüklerinin en yükseklerinin .85, en düşüğünün ise .50 olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri ise ($\chi^2= 517.94$, $sd= 129$, $RMSEA= .06$, $RMR= .09$, $SRMR= .06$, $GFI= .94$, $AGFI= .92$, $CFI= .93$, $NFI= .91$ ve $NNFI= .92$) yeterli olarak bulunmuş ve modelin kabul edilir düzeyde olduğu belirtilmiştir. Ölçekte yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alfa katsayıları incelenmiş ve alt boyutlarından dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin .76, içsel işlevsel duygu düzenlemenin .74, içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin .68 ve dışsal işlevsel duygu düzenlemenin ise .57 olarak belirlenmiştir. İki hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenirlik katsayısında ise aynı boyutlar sırasıyla; .70, .51, .56 ve .52 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinde tekrar yapılan güvenirlik çalışmasında ise ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa güvenirlik katsayısı incelendiğinde; içsel işlevsel duygu düzenlemenin .69, içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin .64, dışsal işlevsel duygu düzenlemenin .43, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin ise .70 olduğu görülmüştür. Bu sonucun, ölçeğin uyarlamasında bulunan güvenirlik katsayısıyla kısmen yakın değerlerde olduğu görülmektedir. Ölçekte bulunan örnek maddelere aşağıda yer verilmiştir:

- 6- Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavgaya etmek, vurmaya gibi) başkalarından çıkarırım.
- 16- Arkadaşlarımdan veya ailemden sarılmaya, elimi tutmaya gibi bedensel yakınlık ararım.

3.3.4. Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği: Bu çalışmada ergenlerde öz-yeterliği ölçmek amacıyla “Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği” kullanılmıştır. Muris (2001) tarafından geliştirilen ölçek, ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup Telef ve Karaca (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek özgün forma benzer şekilde toplam 21 maddeden ve 3 faktörden oluşmaktadır. 5’li likert tipine sahip olan ölçekten alınacak en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105’tir. Ölçek geçerliği için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonrasında ölçeğin açıklanan toplam varyansın %43.74 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin toplam 3 faktör-alt boyuttan oluştuğu görülmektedir. Bu alt boyutlar “akademik öz-yeterlik”, “sosyal öz-yeterlik” ve “duygusal öz-yeterlik” şeklindedir. Bu alt boyutlardaki faktör yüklerine bakıldığında en düşüğün .50, en yüksek ise .77 olduğu görülmektedir. Genel öz-yeterlikle faktörler arasındaki korelasyonun akademik öz-yeterlik için .77, sosyal öz-yeterlik için .72 ve duygusal öz-yeterlik için .79 olduğu saptanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise uyum indeks değerleri ($\chi^2= 614.68$, $sd= 186$,

RMSEA=.049, NFI=.95, CFI=.96, GFI=.94 ve SRMR=.066) şeklinde olup modelin analiz için yeterli düzeyde olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için yapılan çalışmada, ölçeğin geneli için Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlardaki katsayılara bakıldığında ise akademik öz-yeterliğin .84, sosyal öz-yeterliğin .64 ve duygusal öz-yeterliğin .78 olduğu görülmüştür. Test-tekrar test sonucunda ise birinci ve ikinci uygulama arasında ölçek geneli ve tüm faktörler için yüksek düzeyde ilişkiler (.75 ve .89 arasında) bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar, ergenin o alandaki öz-yeterliğinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu çalışmada toplanan veriler üzerinde tekrar yapılan güvenirlik çalışmasında ise ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarının güvenirlik katsayılarına bakıldığında ise akademik öz-yeterliğin .83, sosyal öz-yeterliğin .67 ve duygusal öz-yeterliğin ise .74 olduğu görülmüştür. Bu sonucun, ölçeğin uyarlamasında bulunan güvenirlik katsayısıyla oldukça yakın değerlerde olduğu görülmektedir. Ölçekte bulunan örnek maddelere aşağıda yer verilmiştir:

3-Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?

13- Çevrenizdeki diğer çocuklara sizin hoşlanmadığınız bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?

3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Veriler toplanmadan önce ilk aşamada Bursa Uludağ Üniversitesi, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 27.09.2022 tarih ve 7867 sayılı karar ile izin alındıktan sonra üniversite ve enstitü aracılığıyla Bursa Milli Eğitim Müdürlüğünden 20.02.2023 tarih ve 97437 sayılı karar ile araştırma için gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın verileri Bursa ilinin Yıldırım ilçesine bağlı devlet okulu olan bir ortaokula devam eden öğrencilerinden 2022-2023 eğitim öğretim yılı Mart-Haziran ayları arasında araştırmacı tarafından yüz yüze ve sınıf ortamında toplanmıştır. Araştırmacı her sınıfta bulunmuş ve uygulama yaklaşık 40 dakika sürmüştür. Veriler veli izni alınarak ve öğrencilerin gönüllülüğü çerçevesinde toplanmıştır. Veriler toplanırken ölçeklerde yer alan maddelerden öğrencilerin anlamakta zorlanacağı kısımlar açıklanmış ve özel olarak sorulan sorulara yanıt verilmiştir. Demografik bilgi formunda yer alan “Evde kimle yaşıyorsunuz?” sorusuna karışıklık yaratmaması için nasıl cevap verileceği detaylı bir şekilde anlatılmıştır (Örneğin evde annesi ve ablası ile birlikte yaşıyorsa “sadece anne ile” seçeneğinin işaretlemesi istenmiştir). Sınıflarda yer alan yabancı uyruklu öğrencilerden Türkçe bilmeyen veya çok az bilen öğrenciler için ayrı bir zamanda veri toplanmış, uygulamada ek süre verilmiş, dil bilen diğer öğrencilerin yardımıyla ölçekte yer alan bütün maddeler açıklanarak sırasıyla işaretlemeleri istenmiştir. Uygulamalar öncesi araştırmanın nerede kullanılacağı, gönüllülük ve gizlilik ilkeleri açıklanmış, herhangi

olumsuz bir durumla karşılaşılmamıştır. Ölçekleri doldurmak istemeyen öğrencilerden ölçekler geri alınmış herhangi bir zorlamada bulunulmamıştır. Toplamda 651 adet veri elde edilmiş olup bu verilerden eksik ya da hatalı doldurulmuş olan, doldurulmuş ancak rastgele tüm maddelerin aynı derecede (hepsinin 1 veya 5 işaretlenmesi gibi) işaretlenmiş olan 10 adet veri çıkarılmış olup kalan 641 adet veri analizlere dahil edilmiştir.

Araştırmada verilerin çözümlenmesi için SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) programı, örneklem büyüklüğünü belirlemek için G-Power 3.1 programları kullanılmıştır. Hangi analiz yöntemlerinin kullanılacağını belirlemekte için öncelikle Kolmogorov-Smirnov normallik testleri, betimsel istatistikler, çarpıklık-basıklık grafik değerleri ve Levene's homojenlik testi uygulanmıştır. Uygulanan tüm ölçeklerde ve alt boyutlarında, cinsiyete ve uyuşma göre farklılaşmaların olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Aynı şekilde sınıf düzeyi, yaş, anne-baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve evde kimle yaşadığı durumlarına göre farklılaşmaları incelemek amacıyla da tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır. Uygulanan parametrik veya non-parametrik bu testlerin seçiminde homojenlik ve normal dağılım dikkate alınmıştır. Gruplar arasındaki farklılaşmaların hangi gruplar arasında olduğunu incelerken LSD ve Tamhane çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Sosyal anksiyete düzeyi, duygu düzenleme becerisi ve öz-yeterlik düzeyleri değişkenlerinin kendi aralarında ve alt boyutları arasında ilişkilerin olup olmadığını ve hangi düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Duygu düzenleme ve öz-yeterliğin sosyal anksiyeteyi yordayıcılığını belirlemek ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin sosyal anksiyete ve öz-yeterlik arasındaki aracılık rolünü incelemek amacıyla regresyon analizleri kullanılmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR ve YORUM

Bu bölümde araştırma sonuçlarına ilişkin istatistiki bulgular yer almaktadır.

4.1. Sosyal Anksiyete Düzeyi, Duygu Düzenleme Becerisi ve Öz Yeterlik Becerisi Değişkenlerine İlişkin Normallik Test Sonuçları ve Betimsel İstatistikler

Verilerin çözümlenmesinde parametrik veya parametrik olmayan testlerden hangisinin kullanılacağını belirlemek için öncelikle normallik testleri uygulanmıştır. Yapılan analizlerin sonucu Tablo 2’de Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 2

Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (EİSKÖ), Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) ve Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği (ÇİÖYÖ)’ne ilişkin normallik test sonuçları

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnov		
	Değer	N	p
Akademik Öz-yeterlik	.049	641	.001
Duygusal Öz-yeterlik	.079	641	.000
Sosyal Öz-yeterlik	.055	641	.000
Genel Öz-Yeterlik	.036	641	.043
İçsel İşlevsel DD	.084	641	.000
İçsel İşlevsel ODD	.066	641	.000
Dışsal İşlevsel DD	.072	641	.000
Dışsal İşlevsel ODD	.116	641	.000
ODK	.078	641	.000
YDSK-HD	.095	641	.000
GDSK-HD	.050	641	.001
Sosyal Anksiyete TP	.044	641	.004

DD: Duygu Düzenleme; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; TP: Toplam Puan

Normallik testlerini uygularken örneklem sayısının 30’un altında olduğu durumlarda Shapiro-Wilk, 30 ve üstünde olduğu durumlarda ise Kolmogorov-Smirinov testinin kullanılması önerilmektedir (Çatar, 2020). Tablo 2’de görüldüğü gibi verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Uygulanan analiz sonucunda ergenler için sosyal anksiyete ölçeği toplam puanı ile tüm alt boyutları, ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin tüm alt boyutları ve çocuklar için öz-yeterlik ölçeği

toplam puanı ile tüm alt boyutlarına ait verilerin normal dağılım göstermediği ($p<.05$) görülmektedir. Ancak örneklemin büyük olduğu durumlarda betimsel istatistikler ve çarpıklık-basıklık değerlerine bakılması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2023; Şencan, 2005). Tablo 3'te ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler ve çarpıklık-basıklık değerleri yer almaktadır.

Tablo 3

EİSKÖ, EİDDÖ VE ÇİÖYÖ'ye ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	N	Ort.	Med.	Mod	Std.Sp.	Çar.	Bas.
Akademik Öz-yeterlik	641	21.87	22.00	24.00	6.15	-.089	-.464
Duygusal Öz-yeterlik	641	19.36	19.00	17.00	5.93	.197	-.464
Sosyal Öz-yeterlik	641	23.43	24.00	23.00	5.29	-.393	-.287
Genel Öz-Yeterlik	641	64.66	65.00	65.00	12.57	-.023	-.243
İçsel İşlevsel DD	641	13.51	14.00	14.00	3.36	-.182	-.483
İçsel İşlevsel ODD	641	14.77	15.00	10.00	4.47	.096	-.744
Dışsal İşlevsel DD	641	11.40	11.00	11.00	3.41	.050	-.473
Dışsal İşlevsel ODD	641	11.25	10.00	10.00	4.36	.533	-.405
ODK	641	18.18	17.00	7.00	7.39	.367	-.735
YDSK-HD	641	17.00	17.00	16.00	5.35	.085	-.471
GYDSK-HD	641	12.10	12.00	13.00	4.57	.395	-.563
Sosyal Anksiyete TP	641	47.28	47.00	37.00	14.64	.280	-.414

DD: Duygu Düzenleme; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; TP: Toplam Puan

Tablo 3'e bakıldığında tüm ölçekler ve alt boyutlarının birçoğunda ortalama, medyan ve mod değerlerinin birbirlerine yakın ve çarpıklık-basıklık değerlerinin de sıfırdan uzak, -1 ile +1 arasında olduğu görülmektedir. Ortalama, mod ve medyan değerlerinin birbirlerine yakın olması ve çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması, verilerin normal dağıldığını ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2023; Çatar, 2020). Elde edilen bu bulgulara göre ölçek toplam puanları ve alt boyut puanlarının normal dağıldığı söylenilebilir.

4.2. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerde sosyal anksiyete düzeyi, duygu düzenleme becerileri, öz-yeterlik düzeyleri ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmaların olup olmadığını belirlemeye yönelik uygun analiz tekniğine karar verilebilmesi amacıyla homojenlik testi olan Levene's testi

uygulanmıştır. Dağılımların homojen olup olmaması durumuna göre bağımsız örneklem t-testi ve Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4

EİSKÖ, EİDDÖ ve ÇİÖYÖ puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Değişkenler	Levene's	Cinsiyet	N	Ort	Ss.	T	p
Akademik ÖY	.807	Erkek	315	21.80	6.23	-.259	.796
		Kız	326	21.93	6.09		
Sosyal ÖY	.078	Erkek	315	23.86	4.94	2.025	.043*
		Kız	326	23.01	5.58		
Duygusal ÖY	.394	Erkek	315	20.94	5.58	6.885	.000*
		Kız	326	17.82	5.86		
Genel ÖY	.226	Erkek	315	66.61	11.96	3.906	.000*
		Kız	326	62.77	12.86		
İçsel İşlevsel DD	.709	Erkek	315	13.58	3.35	.512	.609
		Kız	326	13.45	3.38		
Dışsal İşlevsel DD	.685	Erkek	315	11.73	3.32	2.452	.014*
		Kız	326	11.07	3.47		
İçsel İşlevsel ODD	.028*	Erkek	315	13.84	4.15	5.254	.000
		Kız	326	15.66	4.59		
Dışsal İşlevsel ODD	.817	Erkek	315	11.37	4.31	.677	.499
		Kız	326	11.14	4.42		
ODK	.000*	Erkek	315	17.38	6.74	2.700	.007
		Kız	326	18.95	7.90		
GDSK-HD	.049*	Erkek	315	12.03	4.28	-.344	.731
		Kız	326	12.16	4.84		
YDSK-HD	.001*	Erkek	315	16.68	4.78	1.506	.133
		Kız	326	17.30	5.65		
Sosyal Anksiyete TP	.000*	Erkek	315	46.10	12.96	2.009	.045
		Kız	326	48.42	16.03		

ÖY: Öz-yeterlik; DD: Duygu Düzenleme; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; TP: Toplam Puan

Tablo 4'te öncelikle verilerin homojen dağılıp dağılmadığını anlamak için Levene's test sonuçlarına bakılmıştır. Görüldüğü üzere içsel işlevsel duygu düzenleme ($p<.05$), olumsuz değerlendirilmeden korkma ($p<.05$), genel durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma ($p<.05$), yeni durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma ($p<.05$), sosyal anksiyete toplam puanının ($p<.05$) Levene's test sonuçlarına göre homojen dağılmadığı saptanmıştır. Dolayısıyla t-testinin uygulanmasında ön koşullardan biri olan homojenlik (varyansların eşit dağılmaması) sağlanmadığı için non-parametrik test olan Mann Whitney-U testinin uygulanmasının uygun olacağı söylenebilir. Diğer tüm ölçek ve alt ölçeklere bakıldığında ise Levene's homojenlik testinde anlamlı bir farklılığın olmadığı ($p>.05$) görülmektedir. Dolayısıyla t-testinin uygulanabileceği söylenebilir.

Sonuçlara göre sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik, genel öz-yeterlik ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puanlarının cinsiyete göre farklılaştıkları ($p<.05$) bulunmuştur (Tablo 4). Bu farklılıkların sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikte erkek öğrencilerin; dışsal işlevsel duygu düzenlemede kız öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir. Akademik öz-yeterlik, içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının ise cinsiyete göre farklılaşmadıkları ($p>.05$) tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre dışsal işlevsel duygu düzenleme becerilerinin; erkek öğrencilerin ise kız öğrencilere göre sosyal, duygusal ve genel öz-yeterliklerin daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Homojenliği sağlamayan ölçek ve alt ölçekler için kullanılan Mann Whitney-U testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

EİSKÖ, EİDDÖ ve ÇİÖYÖ puanlarının cinsiyete göre farklılaşmasına ilişkin Mann Whitney-U testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
İçsel İşlevsel ODD	Erkek	315	324.79	102309.00	50151.000	.609
	Kız	326	317.34	103452.00		
ODK	Erkek	315	304.24	95836.00	46066.000	.024*
	Kız	326	337.19	109925.00		
GDSK-HD	Erkek	315	321.84	101380.00	51080.000	.910
	Kız	326	320.19	104381.00		
YDSK-HD	Erkek	315	310.82	97908.50	48138.500	.171
	Kız	326	330.84	107852.50		
Sosyal Anksiyete TP	Erkek	315	309.83	97596.00	47826.000	.133
	Kız	326	331.79	108165.00		

ODD: Olmayan Duygu Düzenleme; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; TP: Toplam Puan

Tablo 5'e bakıldığında olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı ($p<.05$) ve bu farklılığın kız öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir. Diğer ölçek ve alt boyutlarında cinsiyete göre farklılaşmaların olmadığı ($p>.05$) görülmektedir. Bu bulgulara göre kız öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusunun erkeklere göre daha fazla olduğu ifade edilebilir.

4.3. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Uyuşma Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerde sosyal anksiyete düzeyi, duygu düzenleme becerileri, öz-yeterlik düzeyleri ve alt boyutlarının uyruğa göre farklılaşmaların olup olmadığını belirlemeye yönelik uygun analiz tekniğine karar verilebilmesi amacıyla homojenlik testi olan Levene's testi uygulanmıştır. Dağılımların homojen olup olmaması durumuna göre bağımsız örneklem t-testi ve Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6

EİSKÖ, EİDDÖ ve ÇİÖYÖ puanlarının uyruğa göre farklılaşmasına ilişkin bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Değişkenler	Levene's Testi-P	Uyruk	N	Ort	Ss.	T	p
Akademik ÖY	.685	T.C.	428	21.57	6.26	1.718	.086
		Yabancı	213	22.46	5.89		
Sosyal Öz-yeterlik	.135	T.C.	428	23.54	5.46	.803	.422
		Yabancı	213	23.19	4.94		
Duygusal Öz-yeterlik	.002*	T.C.	428	19.37	6.24	.095	.924
		Yabancı	213	19.32	5.27		
Genel Öz-Yeterlik	.087	T.C.	428	64.50	13.01	-.456	.648
		Yabancı	213	64.98	11.64		
İçsel İşlevsel DD	.398	T.C.	428	13.44	3.40	-.813	.417
		Yabancı	213	13.67	3.30		
Dışsal İşlevsel DD	.381	T.C.	428	11.42	3.46	.271	.786
		Yabancı	213	11.35	3.33		
İçsel İşlevsel ODD	.069	T.C.	428	15.04	4.57	2.200	.028*
		Yabancı	213	14.22	4.22		
Dışsal İşlevsel ODD	.088	T.C.	428	11.23	4.51	-.163	.870
		Yabancı	213	11.29	4.06		
ODK	.249	T.C.	428	18.01	7.49	-.795	.427
		Yabancı	213	18.51	7.19		
GDSK-HD	.090	T.C.	428	11.73	4.67	2.863	.004*
		Yabancı	213	12.83	4.29		
YDSK-HD	.052	T.C.	428	16.84	5.43	1.086	.278
		Yabancı	213	17.31	4.85		
Sosyal Anksiyete TP	.034*	T.C.	428	46.59	15.17	1.684	.093
		Yabancı	213	48.66	13.41		

ÖY: Öz-yeterlik; DD: Duygu Düzenleme; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; TP: Toplam Puan

Tablo 6'da öncelikle verilerin homojen dağılıp dağılmadığını anlamak için Levene's test sonuçlarına bakılmıştır. Görüldüğü üzere duygusal öz-yeterlik ($p < .05$) ve sosyal anksiyete

toplam puanının ($p < .05$) Levene's test sonuçlarına göre homojen dağılmadığı saptanmıştır. Dolayısıyla bu ölçek ve alt ölçekte, t-testinin uygulanmasında ön koşullardan biri olan homojenlik (varyansların eşit dağılmaması) sağlanmadığı için non-parametrik test olan Mann Whitney-U testinin uygulanmasının uygun olacağı söylenebilir. Diğer tüm ölçek ve alt ölçeklere bakıldığında ise Levene's homojenlik testinde anlamlı bir farklılığın olmadığı ($p > .05$) görülmektedir. Dolayısıyla t-testinin uygulanabileceği söylenebilir.

Tablo 6'da içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve genel durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma puanlarının uyruğa göre farklılaştıkları ($p < .05$) bulunmuştur. Bu farklılıkların içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemede Türkiye Cumhuriyeti vatandaşları lehine; genel durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duymada ise yabancı uyruklular lehine olduğu görülmektedir. Akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik, genel öz-yeterlik, içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma puanlarının ise uyruğa göre farklılaşmadıkları ($p > .05$) tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı öğrencilerinin yabancı uyruklu öğrencilere göre daha çok içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi kullandıkları; yabancı uyruklu öğrencilerin ise Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı öğrencilere göre daha fazla genel durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma yaşadıkları ifade edilebilir. Homojenliği sağlamayan duygusal öz-yeterlik ve sosyal anksiyete toplam puanı Tablo 6'da değerlendirilmemiştir. Bunlar için kullanılan Mann Whitney-U testi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Duygusal öz-yeterlik ve sosyal anksiyete toplam puanının uyruğa göre farklılaşmasına ilişkin Mann Whitney-U testi sonuçları

Değişkenler	Uyruk	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p
Duygusal Öz-yeterlik	T.C.	428	319.89	136911.50	45105.500	.829
	Yabancı	213	323.24	68849.50		
Sosyal Anksiyete TP	T.C.	428	310.76	133004.00	41198.000	.047*
	Yabancı	213	341.58	72757.00		

TP: Toplam Puan

Tablo 7'ye bakıldığında sosyal anksiyete toplam puanının uyruğa göre farklılaştığı ($p < .05$) ve bu farklılığın yabancı uyruklu öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir. Duygusal öz-yeterlik boyutunda ise uyruğa göre farklılaşmanın olmadığı ($p > .05$) görülmektedir. Bu bulgulara göre yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinin Türkiye cumhuriyeti vatandaşı öğrencilerine göre daha fazla olduğu ifade edilebilir.

4.4. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerde sosyal anksiyete düzeyi, duygu düzenleme becerileri, öz-yeterlik düzeyleri ve alt boyutlarının öğrencinin yaşına göre farklılaşmaların olup olmadığını belirlemeye yönelik uygun analiz tekniğine karar verilebilmesi amacıyla homojenlik testi olan Levene's testi uygulanmıştır. Bütün değişkenler homojen dağıldığı için ($p>.05$) parametrik test olan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8

EİSKÖ, EİDDÖ ve ÇİÖYÖ puanlarının yaşa göre farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi sonuçları

Değişkenler	Levene's Testi-P	Kategori Yaş	N	Ort	Ss.	F	p
Akademik ÖY	.654	11	45	22.37	5.70	2.136	.060
		12	161	22.46	6.03		
		13	239	22.33	6.02		
		14	155	20.59	6.31		
		15	36	21.00	6.79		
		16	5	22.00	6.81		
Sosyal Öz-yeterlik	.455	11	45	23.04	5.43	1.306	.260
		12	161	23.11	4.98		
		13	239	23.30	5.45		
		14	155	24.23	5.20		
		15	36	22.41	5.66		
		16	5	25.40	4.66		
Duygusal Öz-yeterlik	.239	11	45	20.00	5.39	.625	.681
		12	161	18.90	5.49		
		13	239	19.64	6.31		
		14	155	19.21	5.77		
		15	36	18.94	6.78		
		16	5	21.80	4.60		
Genel Öz-Yeterlik	.721	11	45	65.42	12.05	.606	.696
		12	161	64.48	11.74		

Değişkenler	Levene's Testi-P	Kategori Yaş	N	Ort	Ss.	F	p
İçsel İşlevsel DD	.835	13	239	65.29	12.99	.437	.823
		14	155	64.04	12.83		
		15	36	62.36	13.13		
		16	5	69.20	12.43		
		11	45	13.73	3.56		
		12	161	13.33	3.32		
		13	239	13.51	3.37		
		14	155	13.76	3.35		
		15	36	13.05	3.55		
		16	5	13.40	2.50		
Dışsal İşlevsel DD	.508	11	45	11.73	3.84	.470	.799
		12	161	11.55	3.52		
		13	239	11.30	3.42		
		14	155	11.39	3.28		
		15	36	10.83	3.12		
		16	5	12.40	2.60		
		11	45	14.37	4.36	.737	.596
		12	161	14.72	4.51		
İçsel İşlevsel ODD	.891	13	239	14.63	4.41		
		14	155	15.31	4.61		
		15	36	14.13	4.44		
		16	5	14.20	3.96		
		11	45	10.33	3.92	2.412	.035*
		12	161	10.86	4.23		
		13	239	11.01	4.34		
		14	155	11.99	4.54		
Dışsal İşlevsel ODD	.654	15	36	12.61	4.31		
		16	5	10.80	5.31		
		11	45	19.06	7.68	.541	.745
		12	161	18.68	7.36		
ODK	.891	11	45	19.06	7.68	.541	.745
		12	161	18.68	7.36		

Değişkenler	Levene's Testi-P	Kategori Yaş	N	Ort	Ss.	F	p
		13	239	18.08	7.49		
		14	155	17.80	7.33		
		15	36	17.02	6.88		
		16	5	18.60	7.79		
GDSK-HD	.491	11	45	12.35	4.94	.259	.935
		12	161	12.17	4.47		
		13	239	12.23	4.60		
		14	155	11.75	4.62		
		15	36	12.08	4.56		
		16	5	11.80	2.58		
YDSK-HD	.664	11	45	17.53	4.97	.857	.510
		12	161	17.22	5.08		
		13	239	17.24	5.54		
		14	155	16.38	5.16		
		15	36	16.25	4.53		
		16	5	17.80	6.01		
Sosyal Anksiyete TP	.822	11	45	48.95	14.21	.619	.685
		12	161	48.08	14.18		
		13	239	47.56	15.20		
		14	155	45.94	14.70		
		15	36	45.36	13.34		
		16	5	48.20	14.82		

ÖY: Öz-yeterlik; DD: Duygu Düzenleme; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; TP: Toplam Puan

Tablo 8'e bakıldığında dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutunda yaşa göre farklılaşmalar olduğu görülmektedir ($p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak amacıyla LSD Testi uygulanmıştır ve elde edilen bulgular Tablo 9'da yer almıştır. Diğer tüm ölçek ve alt ölçek puanlarının yaşa göre farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 9

Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının yaşa göre gruplar arası farklılaşmasına ilişkin Least Significant Difference (LSD) testi sonuçları

Değişkenler	Yaş	Kategori	Ortalamalar	St. Hata	p
		Yaş	Farkı		
Dışsal İşlevsel ODD	14	11	1.66022*	.73540	.024*
		12	1.12398*	.48870	.022*
		13	.97681*	.44788	.030*
		15	-.61756	.80349	.442
		16	1.19355	1.97328	.545
Dışsal İşlevsel ODD	15	11	2.27778*	.97110	.019*
		12	1.74155*	.80066	.030*
		13	1.59437*	.77642	.040*
		14	.61756	.80349	.442
		16	1.81111	2.07269	.383

ODD: Olmayan Duygu Düzenleme

Tablo 9’da yer alan LSD karşılaştırma testi sonuçlarına göre 14 ve 15 yaşındaki öğrencilerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının 11, 12 ve 13 yaşlarındaki öğrencilere göre farklılıklar içerdiği bulunmuştur. Bu bulgulara göre 14 ve 15 yaşındaki öğrencilerin 11, 12 ve 13 yaşındaki öğrencilere göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi daha çok kullandıkları ifade edilebilir.

4.5. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerde sosyal anksiyete düzeyi, duygu düzenleme becerileri, öz-yeterlik düzeyleri ve alt boyutlarının öğrencinin sınıf düzeyine göre farklılaşmaların olup olmadığını belirlemeye yönelik uygun analiz tekniğine karar verilebilmesi amacıyla homojenlik testi olan Levene’s testi uygulanmıştır. Bütün değişkenler homojen dağıldığı için ($p > .05$) parametrik test olan ANOVA kullanılmıştır. Sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 10

EİSKÖ, EİDDÖ ve ÇİÖYÖ puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları

Değişkenler	Levene's Testi-P	Kategori Sınıf D.	N	Ort	Ss.	F	p
Akademik ÖY	.240	6.Sınıf	215	23.11	5.93	15.375	.000*
		7.Sınıf	218	22.42	5.79		
		8.Sınıf	208	20.01	6.33		
Sosyal Öz-yeterlik	.140	6.Sınıf	215	23.56	4.97	.111	.895
		7.Sınıf	218	23.38	5.44		
		8.Sınıf	208	23.34	5.47		
Duygusal Öz-yeterlik	.489	6.Sınıf	215	19.92	5.73	1.884	.153
		7.Sınıf	218	19.33	6.01		
		8.Sınıf	208	18.80	6.03		
Genel Öz-Yeterlik	.510	6.Sınıf	215	66.60	12.04	6.959	.001*
		7.Sınıf	218	65.13	12.68		
		8.Sınıf	208	62.16	12.63		
İçsel İşlevsel DD	.518	6.Sınıf	215	13.44	3.41	.094	.911
		7.Sınıf	218	13.53	3.22		
		8.Sınıf	208	13.58	3.48		
Dışsal İşlevsel DD	.206	6.Sınıf	215	11.60	3.55	.905	.405
		7.Sınıf	218	11.16	3.45		
		8.Sınıf	208	11.45	3.23		
İçsel İşlevsel ODD	.631	6.Sınıf	215	14.41	4.29	2.625	.073
		7.Sınıf	218	14.57	4.54		
		8.Sınıf	208	15.34	4.56		
Dışsal İşlevsel ODD	.719	6.Sınıf	215	10.98	4.20	7.258	.001*
		7.Sınıf	218	10.64	4.32		
		8.Sınıf	208	12.17	4.44		
ODK	.618	6.Sınıf	215	18.49	7.25	1.552	.213
		7.Sınıf	218	18.57	7.54		
		8.Sınıf	208	17.44	7.35		
GDSK-HD	.949	6.Sınıf	215	12.19	4.52	2.109	.122

Değişkenler	Levene's Testi-P	Kategori Sınıf D.	N	Ort	Ss.	F	p
YDSK-HD	.297	7.Sınıf	218	12.49	4.63	1.899	.151
		8.Sınıf	208	11.59	4.54		
		6.Sınıf	215	17.12	5.09		
		7.Sınıf	218	17.40	5.16		
		8.Sınıf	208	16.44	5.46		
Sosyal Anksiyete TP	.424	6.Sınıf	215	47.81	13.97	2.456	.087
		7.Sınıf	218	48.47	15.04		
		8.Sınıf	208	45.48	14.77		

ÖY: Öz-yeterlik; DD: Duygu Düzenleme; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; TP: Toplam Puan

Tablo 10'a bakıldığında akademik öz-yeterlik alt boyutu, genel öz-yeterlik toplam puanı ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme alt boyutunun sınıf düzeyine göre farklılaşmalar olduğu görülmektedir ($p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak amacıyla LSD Testi uygulanmıştır ve elde edilen bulgular Tablo 11'de yer almıştır. Diğer tüm ölçek ve alt ölçek puanlarının sınıf düzeyine göre farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 11

Akademik öz-yeterlik, genel öz-yeterlik ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının sınıf düzeyine göre gruplar arası farklılaşmasına ilişkin LSD testi sonuçları

Değişkenler	Sınıf D.	Sınıf D.	Ort. Farkı	St. Hata	p
Akademik Öz-yeterlik	8. Sınıf	6. Sınıf	-3.09720*	.58569	.000*
		7. Sınıf	-2.41218*	.58371	.000*
Genel Öz-yeterlik	8. Sınıf	6. Sınıf	-4.44119*	1.21138	.000*
		7. Sınıf	-2.97415*	1.20728	.014*
Dışsal İşlevsel ODD	8. Sınıf	6. Sınıf	1.18703*	.42061	.005*
		7. Sınıf	1.52629*	.41918	.000*

ODD: Olmayan Duygu Düzenleme

Tablo 11'de yer alan LSD karşılaştırma testi sonuçlarına göre 8. sınıf öğrencilerinin akademik öz-yeterlik, genel öz-yeterlik ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının 6. ve 7. sınıf öğrencilerine göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgulara göre 8. sınıftaki öğrencilerin 6. ve 7. sınıftaki öğrencilere göre dışsal işlevsel olmayan duygu

düzenlemeyi daha çok kullandıkları, akademik ve genel öz-yeterliklerinin ise daha düşük olduğu ifade edilebilir.

4.6. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Anne Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerde sosyal anksiyete düzeyi, duygu düzenleme becerileri, öz-yeterlik düzeyleri ve alt boyutlarının annenin eğitim durumuna göre farklılaşmaların olup olmadığını belirlemeye yönelik uygun analiz tekniğine karar verilebilmesi amacıyla homojenlik testi olan Levene's testi uygulanmıştır. Bütün değişkenler homojen dağıldığı için ($p>.05$) parametrik test olan ANOVA kullanılmıştır. Sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12

EİSKÖ, EİDDÖ ve ÇİÖYÖ puanlarının anne eğitim durumuna göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları

Değişkenler	Levene's	Kategori	N	Ort	Ss.	F	p
		Anne Eğ. D.					
Akademik ÖY	.399	Okula G.	20	23.60	5.08	1.500	.188
		İlkokul M.	137	20.89	5.98		
		Ortaokul M.	205	21.83	6.43		
		Lise M.	229	22.26	6.01		
		Üni. M.	37	22.13	6.65		
		Lü. M.	5	25.20	5.54		
Sosyal ÖY	.310	Okula G.	20	23.45	4.31	1.252	.283
		İlkokul M.	137	22.72	5.69		
		Ortaokul M.	205	23.60	5.27		
		Lise M.	229	23.79	5.02		
		Üni. M.	37	23.02	5.65		
		Lü. M.	5	19.80	8.52		
Duygusal ÖY	.749	Okula G.	20	18.40	5.95	2.786	.017*
		İlkokul M.	137	18.09	5.88		
		Ortaokul M.	205	19.53	5.95		
		Lise M.	229	20.00	5.99		
		Üni. M.	37	18.91	4.78		
		Lü. M.	5	24.60	4.39		
Genel ÖY	.970	Okula G.	20	65.45	12.07	2.304	.043*
		İlkokul M.	137	61.70	12.78		

Değişkenler	Levene's	Kategori	N	Ort	Ss.	F	p
		Anne Eğ. D.					
		Ortaokul M.	205	64.98	12.46		
		Lise M.	229	66.05	12.44		
		Üni. M.	37	64.08	12.63		
		Lü. M.	5	69.60	11.15		
İçsel İşl. DD	.174	Okula G.	20	14.45	3.67	.955	.445
		İlkokul M.	137	13.13	3.59		
		Ortaokul M.	205	13.77	3.20		
		Lise M.	229	13.43	3.37		
		Üni. M.	37	13.67	3.55		
		Lü. M.	5	13.00	2.00		
Dışsal İşl. DD	.530	Okula G.	20	12.05	3.51	.374	.867
		İlkokul M.	137	11.35	3.68		
		Ortaokul M.	205	11.46	3.28		
		Lise M.	229	11.41	3.42		
		Üni. M.	37	11.13	3.30		
		Lü. M.	5	10.00	3.08		
İçsel İşl. ODD	.208	Okula G.	20	15.30	4.69	1.468	.198
		İlkokul M.	137	15.48	4.61		
		Ortaokul M.	205	14.61	4.65		
		Lise M.	229	14.36	4.14		
		Üni. M.	37	15.62	4.96		
		Lü. M.	5	14.00	4.06		
Dışsal İşl. ODD	.220	Okula G.	20	10.70	4.14	1.807	.109
		İlkokul M.	137	12.16	4.83		
		Ortaokul M.	205	11.24	4.36		
		Lise M.	229	10.77	4.09		
		Üni. M.	37	11.40	4.26		
		Lü. M.	5	11.60	4.03		
ODK	.317	Okula G.	20	20.60	8.09	.900	.481
		İlkokul M.	137	18.25	7.39		
		Ortaokul M.	205	18.28	7.59		
		Lise M.	229	17.81	7.25		

Değişkenler	Levene's	Kategori	N	Ort	Ss.	F	p
		Anne Eğ. D.					
		Üni. M.	37	19.21	7.26		
		Lü. M.	5	14.80	3.27		
GDSK-HD	.802	Okula G.	20	14.70	4.70	3.019	.011*
		İlkokul M.	137	12.20	4.40		
		Ortaokul M.	205	12.27	4.70		
		Lise M.	229	11.39	4.42		
		Üni. M.	37	12.97	4.75		
		Lü. M.	5	14.40	3.36		
YDSK-HD	.608	Okula G.	20	19.05	3.89	1.343	.244
		İlkokul M.	137	17.02	5.34		
		Ortaokul M.	205	16.84	5.42		
		Lise M.	229	16.79	5.085		
		Üni. M.	37	18.37	5.36		
		Lü. M.	5	18.80	5.84		
Sosyal Ank.TP	.241	Okula G.	20	54.35	13.77	1.668	.140
		İlkokul M.	137	47.48	14.15		
		Ortaokul M.	205	47.40	15.19		
		Lise M.	229	46.00	14.56		
		Üni. M.	37	50.56	14.52		
		Lü. M.	5	48.00	5.00		

ÖY: Öz-yeterlik; DD: Duygu Düzenleme; İşl: İşlevsel; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; Ank: Anksiyete; TP: Toplam Puan; M: Mezunu; Üni: Üniversite; Lü: Lisansüstü; G: Gitmedi; Eğ:Eğitim; D: Durumu

Tablo 12'ye bakıldığında duygusal öz-yeterlik alt boyutu, genel öz-yeterlik toplam puanı ve genel durumlardan sosyal kaçınma-huzursuz olma alt boyutunun anne eğitim durumuna göre farklılıklar gösterdiği görülmektedir ($p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak amacıyla LSD Testi uygulanmıştır ve elde edilen bulgular Tablo 13'te yer almıştır. Diğer tüm ölçek ve alt ölçek puanlarının anne eğitim durumuna göre farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 13

Duygusal öz-yeterlik, genel öz-yeterlik ve genel durumlardan sosyal kaçınma-huzursuz olma puanlarının anne eğitim durumuna göre gruplar arası farklılaşmasına ilişkin LSD testi sonuçları

Değişkenler	Anne Eğ. Durumu	Kategori Anne Eğ. D.	Ort. Farkı	St. Hata	p
Duygusal Öz-yeterlik	İlk. M.	Okula Gitmedi	-.30511	1.40872	.829
		Ortaokul Mezunu	-1.44169*	.64942	.027*
		Lise Mezunu	-1.90511*	.63564	.003*
		Üniversite Mezunu	-.82403	1.09035	.450
		Lisansüstü Mezunu	-6.50511*	2.67948	.015*
Duygusal Öz-yeterlik	LÜ. M.	Okula Gitmedi	6.20000*	2.94253	.036*
		İlkokul Mezunu	6.50511*	2.67948	.015*
		Ortaokul Mezunu	5.06341	2.66378	.058
		Lise Mezunu	4.60000	2.66046	.084
		Üniversite Mezunu	5.68108*	2.80408	.043*
Genel Öz-yeterlik	İlk. M.	Okula Gitmedi	-3.74197	2.99722	.212
		Ortaokul Mezunu	-3.27246*	1.38172	.018*
		Lise Mezunu	-4.34437*	1.35240	.001*
		Üniversite Mezunu	-2.37305	2.31984	.307
		Lisansüstü Mezunu	-7.89197	5.70089	.167
GDSK-HD	Okula G.	İlkokul Mezunu	2.49562*	1.08579	.022*
		Ortaokul Mezunu	2.42195*	1.06260	.023*
		Lise Mezunu	3.30262*	1.05764	.002*
		Üniversite Mezunu	1.72703	1.25891	.171
		Lisansüstü Mezunu	.30000	2.26799	.895
GDSK-HD	Lise M.	Okula Gitmedi	-3.30262*	1.05764	.002*
		İlkokul Mezunu	-.80700	.48993	.100
		Ortaokul Mezunu	-.88067*	.43614	.044*
		Üniversite Mezunu	-1.57559	.80370	.050
		Lisansüstü Mezunu	-3.00262	2.05058	.144

GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma

Tablo 13'te yer alan LSD karşılaştırma testi sonuçlarına göre annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin duygusal öz-yeterlik puanlarının annesi ortaokul, lise ve lisansüstü mezunu olan öğrencilere göre; annesi lisansüstü mezunu olan öğrencilerin de okula gitmeyen, ilkokul ve üniversite mezunu olan öğrencilere göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bir diğer sonuçta, annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin genel öz-yeterlik puanlarının annesi ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilere göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Son bulguda ise annesi okula gitmemiş olan öğrencilerin genel durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma puanlarının annesi ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilere göre; annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin de okula gitmeyen ve lise mezunu olan öğrencilere göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Tüm bu bulgulara göre annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin annesi ortaokul, lise ve lisansüstü mezunu olan öğrencilere göre duygusal öz-yeterliklerinin daha düşük düzeyde olduğu; annesi lisansüstü mezunu olan öğrencilerin de okula gitmeyen, ilkokul ve üniversite mezunu olan öğrencilere göre duygusal öz-yeterliklerinin daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Ayrıca, annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin annesi ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilere göre genel öz-yeterlik düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilebilir. Son olarak annesi okula gitmemiş olan öğrencilerin annesi ilkokul, ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilere göre daha çok genel durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk duydukları; annesi lise mezunu olan öğrencilerin de okula gitmeyen ve ortaokul mezunu olan öğrencilere göre daha az genel durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk duydukları söylenebilir.

4.7. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerde sosyal anksiyete düzeyi, duygu düzenleme becerileri, öz-yeterlik düzeyleri ve alt boyutlarının babanın eğitim durumuna göre farklılaşmaların olup olmadığını belirlemeye yönelik uygun analiz tekniğine karar verilebilmesi amacıyla homojenlik testi olan Levene's testi uygulanmıştır. Bütün değişkenler homojen dağıldığı için ($p>.05$) parametrik test olan ANOVA kullanılmıştır. Sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo 14

EİSKÖ, EİDDÖ VE ÇİÖYÖ puanlarının baba eğitim durumuna göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları

Değişkenler	Levene's	Kategori	N	Ort	Ss.	F	p
		Baba Eğ. D.					
Akademik ÖY	.607	Okula G.	9	23.22	4.71	1.006	.413
		İlkokul M.	111	20.77	5.83		
		Ortaokul M.	204	22.17	6.12		
		Lise M.	237	22.06	6.29		
		Üni. M.	50	22.36	5.88		
		Lü. M.	9	21.66	7.72		
Sosyal ÖY	.695	Okula G.	9	22.22	4.57	2.117	.062
		İlkokul M.	111	22.19	5.45		
		Ortaokul M.	204	23.66	5.37		
		Lise M.	237	23.97	5.24		
		Üni. M.	50	22.84	4.89		
		Lü. M.	9	24.66	3.77		
Duygusal ÖY	.606	Okula G.	9	17.88	4.96	.864	.505
		İlkokul M.	111	18.35	5.69		
		Ortaokul M.	204	19.54	5.76		
		Lise M.	237	19.54	6.21		
		Üni. M.	50	19.70	5.69		
		Lü. M.	9	19.22	6.99		
Genel ÖY	.842	Okula G.	9	63.33	9.77	2.025	.073
		İlkokul M.	111	61.32	12.93		
		Ortaokul M.	204	65.38	12.14		
		Lise M.	237	65.58	12.68		
		Üni. M.	50	64.90	11.80		
		Lü. M.	9	65.55	12.73		
İçsel İşl. DD.	.479	Okula G.	9	13.11	2.93	1.366	.235
		İlkokul M.	111	12.96	3.46		
		Ortaokul M.	204	13.45	3.43		
		Lise M.	237	13.66	3.37		
		Üni. M.	50	14.30	2.85		
		Lü. M.	9	14.33	4.41		

Değişkenler	Levene's	Kategori	N	Ort	Ss.	F	p
		Baba Eğ. D.					
Dışsal İşl. DD	.307	Okula G.	9	12.00	2.59	1.938	.086
		İlkokul M.	111	11.62	3.40		
		Ortaokul M.	204	11.68	3.59		
		Lise M.	237	11.14	3.35		
		Üni. M.	50	10.74	3.31		
		Lü. M.	9	13.77	2.10		
İçsel İşl. ODD	.336	Okula G.	9	14.44	3.53	1.330	.249
		İlkokul M.	111	15.22	4.52		
		Ortaokul M.	204	14.55	4.58		
		Lise M.	237	14.81	4.38		
		Üni. M.	50	14.18	3.92		
		Lü. M.	9	17.77	5.84		
Dışsal İşl. ODD	.959	Okula G.	9	12.22	4.40	1.435	.210
		İlkokul M.	111	11.69	4.53		
		Ortaokul M.	204	11.04	4.25		
		Lise M.	237	11.29	4.40		
		Üni. M.	50	10.62	4.50		
		Lü. M.	9	14.22	4.46		
ODK	.176	Okula G.	9	18.33	5.74	.415	.839
		İlkokul M.	111	18.97	6.80		
		Ortaokul M.	204	18.06	7.46		
		Lise M.	237	18.02	7.62		
		Üni. M.	50	17.58	7.39		
		Lü. M.	9	19.55	8.51		
GDSK-HD	.070	Okula G.	9	14.44	3.57	1.551	.172
		İlkokul M.	111	12.60	4.03		
		Ortaokul M.	204	12.37	4.78		
		Lise M.	237	11.59	4.65		
		Üni. M.	50	11.86	4.43		
		Lü. M.	9	13.00	5.65		
YDSK-HD	.544	Okula G.	9	18.00	4.44	.575	.719

Değişkenler	Levene's	Kategori	N	Ort	Ss.	F	p
		Baba Eğ. D.					
		İlkokul M.	111	17.40	5.28		
		Ortaokul M.	204	17.19	5.42		
		Lise M.	237	16.63	5.28		
		Üni. M.	50	17.50	4.59		
		Lü. M.	9	17.66	6.32		
Sosyal Ank. TP	.380	Okula G.	9	50.77	12.33	.724	.605
		İlkokul M.	111	48.98	13.17		
		Ortaokul M.	204	47.63	15.02		
		Lise M.	237	46.25	15.18		
		Üni. M.	50	46.94	14.40		
		Lü. M.	9	50.22	16.23		

ÖY: Öz-yeterlik; DD: Duygu Düzenleme; İşl: İşlevsel; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; Ank: Anksiyete; TP: Toplam Puan; M: Mezunu; Üni: Üniversite; Lü: Lisansüstü; G: Gitmedi; Eğ:Eğitim; D: Durumu

Tablo 14'e bakıldığında bütün ölçek ve alt ölçeklerin babanın eğitim durumuna göre farklılıklar göstermediği görülmektedir ($p>.05$).

4.8. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Evde Yaşanılan Bireylere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerde sosyal anksiyete düzeyi, duygu düzenleme becerileri, öz-yeterlik düzeyleri ve alt boyutlarının evde yaşanılan bireylere göre farklılaşmaların olup olmadığını belirlemeye yönelik uygun analiz tekniğine karar verilebilmesi amacıyla homojenlik testi olan Levene's testi uygulanmıştır. Bütün değişkenler homojen dağıldığı için ($p>.05$) parametrik test olan ANOVA kullanılmıştır. Sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 15

EİSKÖ, EİDDÖ ve ÇİÖYÖ puanlarının evde yaşanan bireylere göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları

Değişkenler	Levene's	Kategori	N	Ort	Ss.	F	p
		Kimle Yaşıyor					
Akademik ÖY	.648	Anne ve Baba	549	22.21	6.09	3.477	.008*
		Sadece Anne	57	19.33	6.74		
		Sadece Baba	19	21.42	5.18		
		Büyük B.-A.	11	19.45	4.59		
		Akraba	5	20.00	5.14		
Sosyal ÖY	.333	Anne ve Baba	549	23.59	5.17	1.966	.098
		Sadece Anne	57	21.75	5.95		
		Sadece Baba	19	24.52	4.75		
		Büyük B.-A.	11	23.09	6.00		
		Akraba	5	21.40	8.11		
Duygusal ÖY	.773	Anne ve Baba	549	19.41	5.88	1.657	.158
		Sadece Anne	57	18.57	6.22		
		Sadece Baba	19	21.42	6.12		
		Büyük B.-A.	11	16.27	4.60		
		Akraba	5	20.80	8.01		
Genel ÖY	.572	Anne ve Baba	549	65.22	12.36	3.444	.008*
		Sadece Anne	57	59.66	14.13		
		Sadece Baba	19	67.36	11.87		
		Büyük B.-A.	11	58.81	10.58		
		Akraba	5	62.20	10.91		
İçsel İşl. DD	.267	Anne ve Baba	549	13.58	3.36	.684	.604
		Sadece Anne	57	13.22	3.59		
		Sadece Baba	19	13.36	2.40		
		Büyük B.-A.	11	12.63	3.50		
		Akraba	5	11.80	4.54		
Dışsal İşl. DD	.327	Anne ve Baba	549	11.51	3.45	2.877	.022*
		Sadece Anne	57	10.17	3.05		

Değişkenler	Levene's	Kategori	N	Ort	Ss.	F	p
		Kimle Yaşıyor					
İçsel İşl. ODD	.730	Sadece Baba	19	12.63	2.52	.432	.785
		Büyük B.-A.	11	10.45	3.11		
		Akraba	5	10.80	4.54		
		Anne ve Baba	549	14.71	4.46		
		Sadece Anne	57	15.40	4.74		
		Sadece Baba	19	14.26	4.10		
		Büyük B.-A.	11	14.72	3.90		
Dışsal İşl. ODD	.376	Akraba	5	15.80	5.93	1.933	.103
		Anne ve Baba	549	11.24	4.35		
		Sadece Anne	57	11.89	4.50		
		Sadece Baba	19	10.10	3.97		
		Büyük B.-A.	11	12.45	4.76		
		Akraba	5	7.200	1.92		
		Anne ve Baba	549	18.24	7.36		
ODK	.410	Sadece Anne	57	17.92	7.53	.079	.989
		Sadece Baba	19	17.63	7.53		
		Büyük B.-A.	11	17.45	7.04		
		Akraba	5	18.40	11.82		
		Anne ve Baba	549	12.12	4.58		
		Sadece Anne	57	11.42	4.07		
		Sadece Baba	19	13.78	5.11		
GDSK-HD	.489	Büyük B.-A.	11	11.63	5.22	.993	.410
		Akraba	5	12.00	5.83		
		Anne ve Baba	549	16.98	5.30		
		Sadece Anne	57	16.14	4.73		
		Sadece Baba	19	20.31	4.33		
		Büyük B.-A.	11	16.72	5.56		
		Akraba	5	16.40	3.91		
YDSK-HD	.462	Anne ve Baba	549	47.34	14.76	.683	.604
		Sadece Anne	57	16.14	4.73		
		Sadece Baba	19	20.31	4.33		
		Büyük B.-A.	11	16.72	5.56		
		Akraba	5	16.40	3.91		
		Anne ve Baba	549	47.34	14.76		
		Sadece Anne	57	16.14	4.73		
Sosyal Ank. TP	.319	Sadece Baba	19	20.31	4.33	.683	.604
		Büyük B.-A.	11	16.72	5.56		
		Akraba	5	16.40	3.91		
		Anne ve Baba	549	47.34	14.76		
		Sadece Anne	57	16.14	4.73		
		Sadece Baba	19	20.31	4.33		
		Büyük B.-A.	11	16.72	5.56		

Değişkenler	Levene's	Kategori	N	Ort	Ss.	F	p
Kimle Yaşıyor							
		Sadece Anne	57	45.49	14.00		
		Sadece Baba	19	51.73	12.39		
		Büyük B.-A.	11	45.81	16.58		
		Akraba	5	46.80	20.26		

ÖY: Öz-yeterlik; DD: Duygu Düzenleme; İşl: İşlevsel; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; Ank: Anksiyete; TP: Toplam Puan; B: Baba; A: Anne

Tablo 15'e bakıldığında akademik öz-yeterlik alt boyutu, genel öz-yeterlik toplam puanı ve dışsal işlevsel duygu düzenleme alt boyutunun öğrencinin evde birlikte yaşadığı kişilere göre farklılıklar olduğu görülmektedir ($p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak amacıyla LSD Testi uygulanmıştır ve elde edilen bulgular Tablo 16'da yer almıştır. Diğer tüm ölçek ve alt ölçek puanlarının evde yaşanan kişilere göre farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 16

Akademik Öz-yeterlik, genel öz-yeterlik ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puanlarının evde yaşanan bireylere göre gruplar arası farklılaşmasına ilişkin LSD testi sonuçları

Değişkenler	Kimle Y.	Kimle Yaşadığı	Ort. Farkı	St. Hata	p
Akademik Öz-yeterlik	A.ve B.	Sadece Anne	2.88525*	.85010	.001*
		Sadece Baba	.79753	1.42550	.576
		Büyük B.-A.	2.76403	1.86023	.138
		Akraba	2.21858	2.74435	.419
Genel Öz-yeterlik	A.ve B.	Sadece Anne	5.56284*	1.73616	.001*
		Sadece Baba	-2.13891	2.91131	.463
		Büyük B.-A.	6.41133	3.79917	.092
		Akraba	3.02951	5.60481	.589
Genel Öz-yeterlik	S.Anne	Anne ve Baba	-5.56284*	1.73616	.001*
		Sadece Baba	-7.70175*	3.30499	.020*
		Büyük B.-A.	.84848	4.10864	.836
		Akraba	-2.53333	5.81903	.663
Dışsal İşlevsel DD	A.ve B.	Sadece Anne	1.33822*	.47312	.005*
		Sadece Baba	-1.11792	.79335	.159
		Büyük B.-A.	1.05912	1.03530	.307
		Akraba	.71366	1.52735	.640
Dışsal İşlevsel DD	S. Anne	Anne ve Baba	-1.33822*	.47312	.005*
		Sadece Baba	-2.45614*	.90063	.007*
		Büyük B.-A.	-.27911	1.11963	.803
		Akraba	-.62456	1.58573	.694

DD: Duygu Düzenleme; B: Baba; A: Anne; S: Sadece

Tablo 16'da yer alan LSD karşılaştırma testi sonuçlarına göre anne ve babasıyla birlikte yaşayan öğrencilerin akademik öz-yeterlik, genel öz-yeterlik ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puanlarının sadece annesi ile yaşayan (evde babası olmayan) öğrencilere göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bir diğer sonuçta, sadece annesi ile yaşayan öğrencilerin genel öz-yeterlik ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puanlarının sadece babası ile yaşayan (evde annesi olmayan) öğrencilere göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgulardan hareketle anne ve babasıyla birlikte yaşayan öğrencilerin sadece annesi ile yaşayan öğrencilere göre akademik öz-yeterliklerinin, genel öz-yeterliklerinin ve dışsal işlevsel duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Aynı zamanda sadece

annesi ile yaşayan öğrencilerin de sadece babası ile yaşayan öğrencilere göre genel öz-yeterliklerinin ve dışsal işlevsel duygu düzenleme becerilerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

4.9. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerde sosyal anksiyete düzeyi, duygu düzenleme becerileri, öz-yeterlik düzeyleri ve alt boyutlarının kardeş sayısına göre farklılaşmaların olup olmadığını belirlemeye yönelik uygun analiz tekniğine karar verilebilmesi amacıyla homojenlik testi olan Levene's testi uygulanmıştır. Dağılımların homojen olup olmaması durumuna göre ANOVA ve Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır. Sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 17'de yer almaktadır.

Tablo 17

EİSKÖ, EİDDÖ ve ÇİÖYÖ puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşmasına ilişkin ANOVA testi sonuçları

Değişkenler	Levene's Testi-P	Kategori Kardeş S.	N	Ort	Ss.	F	p
Akademik ÖY	.073	Tek Çocuk	40	22.80	7.76	.843	.498
		2 Kardeş	252	21.63	5.76		
		3 Kardeş	203	21.52	6.32		
		4 Kardeş	92	22.50	6.32		
		5+ Kardeş	51	22.47	5.61		
Sosyal ÖY	.641	Tek Çocuk	40	22.55	5.04	1.358	.247
		2 Kardeş	252	23.51	5.48		
		3 Kardeş	203	23.86	5.02		
		4 Kardeş	92	23.29	5.45		
		5+ Kardeş	51	22.17	5.31		
Duygusal ÖY	.016*	Tek Çocuk	40	19.92	7.29	.433	.785
		2 Kardeş	252	19.56	5.80		
		3 Kardeş	203	19.28	6.23		
		4 Kardeş	92	19.08	5.66		
		5+ Kardeş	51	18.58	4.75		
Genel ÖY	.048*	Tek Çocuk	40	65.27	16.84	.194	.941
		2 Kardeş	252	64.71	12.48		
		3 Kardeş	203	64.67	11.82		
		4 Kardeş	92	64.88	13.22		
		5+ Kardeş	51	63.23	11.19		

Değişkenler	Levene's Testi-P	Kategori Kardeş S.	N	Ort	Ss.	F	p
İçsel İşl. DD	.677	Tek Çocuk	40	13.87	3.83	.161	.958
		2 Kardeş	252	13.55	3.40		
		3 Kardeş	203	13.43	3.27		
		4 Kardeş	92	13.45	3.40		
		5+ Kardeş	51	13.54	3.31		
Dışsal İşl. DD	.021*	Tek Çocuk	40	10.40	3.85	2.341	.054
		2 Kardeş	252	11.44	3.44		
		3 Kardeş	203	11.16	3.27		
		4 Kardeş	92	12.18	3.76		
		5+ Kardeş	51	11.52	2.64		
İçsel İşl. ODD	.413	Tek Çocuk	40	14.72	4.60	.146	.965
		2 Kardeş	252	14.85	4.55		
		3 Kardeş	203	14.71	4.36		
		4 Kardeş	92	14.94	4.84		
		5+ Kardeş	51	14.41	3.78		
Dışsal İşl. ODD	.658	Tek Çocuk	40	10.52	4.29	2.476	.043*
		2 Kardeş	252	10.69	4.17		
		3 Kardeş	203	11.79	4.51		
		4 Kardeş	92	11.76	4.57		
		5+ Kardeş	51	11.58	4.17		
ODK	.229	Tek Çocuk	40	17.35	7.75	2.567	.037*
		2 Kardeş	252	18.33	7.70		
		3 Kardeş	203	17.18	7.21		
		4 Kardeş	92	19.09	6.93		
		5+ Kardeş	51	20.35	6.32		
GDSK-HD	.173	Tek Çocuk	40	11.50	5.13	5.928	.000*
		2 Kardeş	252	11.65	4.66		
		3 Kardeş	203	11.86	4.40		
		4 Kardeş	92	12.55	4.18		
		5+ Kardeş	51	14.84	3.90		
YDSK-HD	.009*	Tek Çocuk	40	17.05	6.15	3.417	.009
		2 Kardeş	252	16.44	5.37		
		3 Kardeş	203	16.77	5.26		

Değişkenler	Levene's Testi-P	Kategori Kardeş S.	N	Ort	Ss.	F	p
Sosyal Ank.TP	.018*	4 Kardeş	92	17.78	4.50	4.338	.002
		5+ Kardeş	51	19.11	4.60		
		Tek Çocuk	40	45.90	16.80		
		2 Kardeş	252	46.43	15.31		
		3 Kardeş	203	45.82	14.13		
		4 Kardeş	92	49.43	13.20		
		5+ Kardeş	51	54.31	11.18		

ÖY: Öz-yeterlik; DD: Duygu Düzenleme; İİ: İşlevsel; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; Ank: Anksiyete; TP: Toplam Puan; S: Sayısı

Tablo 17'de öncelikle verilerin homojen dağılıp dağılmadığını anlamak için Levene's test sonuçlarına bakılmıştır. Görüldüğü üzere duygusal öz-yeterlik ($p<.05$), genel öz-yeterlik ($p<.05$), dışsal işlevsel duygu düzenleme ($p<.05$), yeni durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma ($p<.05$), sosyal anksiyete toplam puanının ($p<.05$) Levene's test sonuçlarına göre homojen dağılmadığı saptanmıştır. Dolayısıyla bu ölçek ve alt ölçeklerde, ANOVA testi uygulanmasının ön koşullarından biri olan homojenlik (varyansların eşit dağılmaması) sağlanmadığı için non-parametrik test olan Kruskal-Wallis-H testinin uygulanmasının uygun olacağı söylenebilir. Diğer tüm ölçek ve alt ölçeklere bakıldığında ise Levene's homojenlik testinde anlamlı bir farklılığın olmadığı ($p>.05$) görülmektedir. Dolayısıyla ANOVA testi uygulanabileceği söylenebilir.

Tablo 17'de, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, olumsuz değerlendirilmeden korkma ve genel durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma alt boyutlarının öğrencinin kardeş sayısına göre farklılıklar gösterdiği görülmektedir ($p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak amacıyla LSD Testi uygulanmıştır ve elde edilen bulgular Tablo 18'de yer almıştır. Diğer tüm ölçek ve alt ölçek puanlarının kardeş sayısına göre farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 18

Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme, olumsuz değerlendirilmeden korkma ve genel durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma puanlarının kardeş sayısına göre gruplar arası farklılaşmasına ilişkin LSD testi sonuçları

Değişkenler	Kaç Kardeş	Kardeş S.	Ort. Farkı	St. Hata	p
Dışsal İşlevsel ODD	2 Kardeş	Tek Çocuk	.17341	.74023	.815
		3 Kardeş	-1.09469*	.41017	.008*
		4 Kardeş	-1.06246*	.52978	.045*
		5+ Kardeş	-.88982	.66780	.183
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	3 Kardeş	Tek Çocuk	-.16773	1.27058	.895
		2 Kardeş	-1.15107	.69268	.097
		4 Kardeş	-1.91556*	.92309	.038*
		5+ Kardeş	-3.17068*	1.15043	.006*
GDSK-HD	5 + Kardeş	Tek Çocuk	3.34314*	.94888	.000*
		2 Kardeş	3.18838*	.68983	.000*
		3 Kardeş	2.98107*	.70370	.000*
		4 Kardeş	2.28879*	.78432	.004*

ODD: Olmayan Duygu Düzenleme; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma

Tablo 18’de yer alan LSD karşılaştırma testi sonuçlarına göre 2 kardeş olan öğrencilerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının 3 ve 4 kardeş olan öğrencilere göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bir diğer sonuçta, 3 kardeş olan öğrencilerin olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının 4 kardeş ile 5 ve üstü kardeşi olan öğrencilere göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Son bulguda ise, 5 ve üstü kardeşi olan öğrencilerin genel durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma puanlarının 5’in altında kardeşi olan ve tek çocuk olan tüm öğrencilere göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgulardan hareketle, 2 kardeş olan öğrencilerin 3 ve 4 kardeş olan öğrencilere göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi daha az kullandıkları; 4 ve üstü kardeş olan öğrencilerin 3 kardeş olan öğrencilere göre olumsuz değerlendirilme korkusunun daha yüksek düzeyde olduğu; 5 ve üstü kardeş olan öğrencilerin ise 5’in altında kardeş olan öğrencilere göre genel durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma düzeylerinin daha fazla olduğu söylenebilir. Homojenliği sağlamayan ölçek ve alt ölçeklere ilişkin bulgular ve bunlar için kullanılan Kruskal-Wallis-H testi sonuçları Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19

Duygusal öz-yeterlik, genel öz-yeterlik, dışsal işlevsel duygu düzenleme, YDSK-HD ve sosyal anksiyete toplam puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşmasına ilişkin Kruskal-Wallis-H testi sonuçları

Değişkenler	Kardeş S.	N	Sıra Ort.	sd	Kruskal-Wallis-H	p
Duygusal ÖY	Tek Çocuk	40	334.68	4	1.667	.797
	2 Kardeş	252	327.39			
	3 Kardeş	203	315.56			
	4 Kardeş	92	311.70			
	5+ Kardeş	51	298.35			
Genel ÖY	Tek Çocuk	40	331.14	4	1.065	.900
	2 Kardeş	252	323.38			
	3 Kardeş	203	314.16			
	4 Kardeş	92	325.85			
	5+ Kardeş	51	301.01			
Dışsal İşlevsel DD	Tek Çocuk	40	265.13	4	10.274	.036*
	2 Kardeş	252	323.39			
	3 Kardeş	203	304.21			
	4 Kardeş	92	363.17			
	5+ Kardeş	51	324.99			
YDSK-HD	Tek Çocuk	40	317.90	4	16.337	.003*
	2 Kardeş	252	298.22			
	3 Kardeş	203	310.31			
	4 Kardeş	92	356.55			
	5+ Kardeş	51	395.63			
Sosyal Ank.TP	Tek Çocuk	40	296.79	4	21.518	.000*
	2 Kardeş	252	305.95			
	3 Kardeş	203	300.57			
	4 Kardeş	92	354.63			
	5+ Kardeş	51	416.26			

ÖY: Öz-yeterlik; DD: Duygu Düzenleme; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; Ank: Anksiyete; TP: Toplam Puan

Tablo 19'da, dışsal işlevsel duygu düzenleme, yeni durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma ve sosyal anksiyete toplam puanının öğrencinin kardeş sayısına göre

farklılıklar gösterdiği görülmektedir ($p<.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak amacıyla Tamhane çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır ve elde edilen bulgular Tablo 20’de yer almıştır. Duygusal öz-yeterlik ve genel öz-yeterlik puanlarının kardeş sayısına göre farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 20

Dışsal işlevsel duygu düzenleme, YDSK-HD ve sosyal anksiyete toplam puanlarının kardeş sayısına göre gruplar arası farklılaşmasına ilişkin Tamhane testi sonuçları

Değişkenler	Kaç K.	Kardeş Sayısı	Ort. Farkı	St. Hata	p
YDSK-HD	5+ Kardeş	Tek Çocuk	2.06765	1.16683	.569
		2 Kardeş	2.66923*	.72791	.004*
		3 Kardeş	2.33932*	.74287	.022*
		4 Kardeş	1.33504	.79771	.641
Sosyal Anksiyete TP	5 + Kardeş	Tek Çocuk	8.41373	3.08779	.080
		2 Kardeş	7.87722*	1.84032	.000
		3 Kardeş	8.49107*	1.85343	.000
		4 Kardeş	4.87894	2.08461	.191

DD: Duygu Düzenleme; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyma; TP: Toplam Puan; K: Kardeş

Tablo 20’de yer alan Tamhane çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre 5 ve üstü kardeş olan öğrencilerin yeni durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma ile sosyal anksiyete toplam puanlarının 2 ve 3 kardeş olan öğrencilere göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgulardan hareketle, 5 ve üstü kardeş olan öğrencilerin 2 ve 3 kardeş olan öğrencilere göre yeni durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma ve sosyal anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Tamhane testi sonuçlarına göre dışsal işlevsel duygu düzenleme puanlarında gruplar arasında farklılıklar bulunmamaktadır.

4.10. Ergenlerde Sosyal Anksiyete Düzeyi, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyi ve alt boyutları ile duygu düzenleme becerileri alt boyutları arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 21’de yer almıştır.

Tablo 21

Sosyal anksiyete ölçeği ve alt boyutları toplam puanı ile duygu düzenleme becerileri alt boyutları toplam puanı arasındaki Pearson korelasyon testi sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1-İçsel İş.DD	1	.19**	-.07	-.23**	-.03	-.05	.02	-.03
2-Dışsal İş. DD	.19**	1	-.02	.04	.13**	.04	.05	.10*
3-İçsel İş. ODD	-.07	-.02	1	.32**	.48**	.32**	.29**	.45**
4-Dışsal İş. ODD	-.23**	.04	.32**	1	.13**	.09*	-.06	.07
5-ODK	-.03	.13**	.48**	.13**	1	.60**	.53**	.88**
6-GDSK-HD	-.05	.04	.32**	.09*	.60**	1	.62**	.84**
7-YDSK-HD	.02	.05	.29**	-.06	.53**	.62**	1	.82**
8-Sosyal An. TP	-.03	.10*	.45**	.07	.88**	.84**	.82**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$; İş: İşlevsel; DD: Duygu Düzenleme; İşl: İşlevsel; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; An: Anksiyete; TP: Toplam Puan

Tablo 21'e bakıldığında sosyal anksiyete toplam puanının, dışsal işlevsel duygu düzenleme ile düşük düzeyde pozitif ($r = .096$; $p < .05$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile orta düzeyde pozitif ($r = .448$; $p < .01$), ölçeğin alt boyutlarından olan olumsuz değerlendirilme korkusu ($r = .881$; $p < .01$), GDSK-HD ($r = .836$; $p < .01$) ve YDSK-HD ($r = .818$; $p < .01$) ile yüksek düzeyde pozitif bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. İçsel işlevsel duygu düzenlemenin, dışsal işlevsel duygu düzenleme ile düşük düzeyde pozitif ($r = .195$; $p < .01$), dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile düşük düzeyde negatif ($r = -.227$; $p < .01$) bir ilişki bulunmuştur. Dışsal işlevsel duygu düzenlemenin, olumsuz değerlendirilme korkusu ile düşük düzeyde pozitif ($r = .130$; $p < .01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile düşük düzeyde pozitif ($r = .322$; $p < .01$), olumsuz değerlendirilme korkusu ($r = .484$; $p < .01$) ve GDSK-HD ile orta düzeyde pozitif ($r = .320$; $p < .01$) ve YDSK-HD ile düşük düzeyde pozitif ($r = .290$; $p < .01$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin, olumsuz değerlendirilme korkusu ile düşük düzeyde pozitif ($r = .134$; $p < .01$), GDSK-HD ile düşük düzeyde pozitif ($r = .091$; $p < .05$) bulunmuştur. Olumsuz değerlendirilme korkusunun, GDSK-HD ($r = .598$; $p < .01$) ve YDSK-HD ($r = .528$; $p < .01$) ile; GDSK-HD'nin de YDSK-HD ile orta düzeyde pozitif ($r = .617$; $p < .01$) bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı arttıkça sosyal anksiyete ve alt boyutlarının da puanlarının arttığı; dışsal işlevsel duygu düzenlemenin puanı arttıkça ise sadece sosyal

anksiyete toplam puanı ve ODK puanının arttığı ifade edilebilir. Aynı zamanda dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı arttıkça da GDSK-HD ve ODK puanları da artmaktadır.

Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyi ve alt boyutları ile öz-yeterlik düzeyleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 22’de yer almıştır.

Tablo 22

Sosyal anksiyete ölçeği ve alt boyutları toplam puanı ile öz-yeterlik ölçeği ve alt boyutları toplam puanı arasındaki Pearson korelasyon testi sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1-Akademik ÖY	1	.24**	.30**	.73**	-.05	-.07	.02	-.04
2-Sosyal ÖY	.24**	1	.31**	.68**	-.21**	-.31**	-.24**	-.29**
3-Duygusal ÖY	.30**	.31**	1	.75**	-.31**	-.20**	-.18**	-.28**
4-Genel ÖY	.73**	.68**	.75**	1	-.26**	-.26**	-.17**	-.28**
5-ODK	-.05	-.21**	-.31**	-.26**	1	.60**	.53**	.88**
6-GDSK-HD	-.07	-.31**	-.20**	-.26**	.60**	1	.62**	.84**
7-YDSK-HD	.02	-.24**	-.18**	-.17**	.53**	.62**	1	.82**
8-Sosyal An. TP	-.04	-.29**	-.28**	-.28**	.88**	.84**	.82**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$; ÖY: Öz-yeterlik; ODK: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu; YDSK-HD: Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; GDSK-HD: Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma-Huzursuzluk Duyuma; An: Anksiyete; TP: Toplam Puan

Tablo 22’ye bakıldığında sosyal anksiyete toplam puanının, sosyal öz-yeterlik ($r = -.292$; $p < .01$), duygusal öz-yeterlik ($r = -.282$; $p < .01$) ve genel öz-yeterlik ($r = -.276$; $p < .01$) ile düşük düzeyde negatif bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Akademik öz-yeterliğin, sosyal öz-yeterlik ile düşük düzeyde ($r = .238$; $p < .01$), duygusal öz-yeterlik ile orta düzeyde ($r = .300$; $p < .01$) ve genel öz-yeterlik ile yüksek düzeyde ($r = .732$; $p < .01$) pozitif bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Sosyal öz-yeterlik ile duygusal öz-yeterlik ($r = .308$; $p < .01$) ve genel öz-yeterlik ($r = .683$, $p < .01$) arasında orta düzeyde pozitif, olumsuz değerlendirilme korkusu ($r = -.211$; $p < .01$) ve YDSK-HD ($r = -.211$; $p < .01$) ile düşük düzeyde negatif, GDSK-HD ile orta düzeyde negatif ($r = -.313$; $p < .01$) bir ilişki bulunmuştur. Duygusal öz-yeterlik ile genel öz-yeterlik arasında yüksek düzeyde pozitif ($r = .749$; $p < .01$), olumsuz değerlendirilme korkusu ile orta düzeyde negatif ($r = -.306$; $p < .01$), GDSK-HD ($r = -.205$; $p < .01$) ve YDSK-HD ($r = -.177$; $p < .01$) ile düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Genel öz-yeterliğin, olumsuz değerlendirilme korkusu ($r = -.259$; $p < .01$), GDSK-HD ($r = -.263$; $p < .01$) ve YDSK-HD ($r = -.275$; $p < .01$) ile düşük düzeyde negatif bir ilişkisini olduğu bulunmuştur. Bu

bulgulara göre genel öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik ve sosyal öz-yeterlik puanları arttıkça sosyal anksiyete ve alt boyutlarının puanı düştüğü; akademik öz-yeterliğin ise sosyal anksiyete düzeyiyle bir ilişkisinin olmadığı ifade edilebilir.

Ergenlerin duygu düzenleme becerileri alt boyutları ile öz-yeterlik düzeyleri ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 23'te yer almıştır.

Tablo 23

Duygu düzenleme becerileri alt boyutları toplam puanı ile öz-yeterlik ölçeği ve alt boyutları toplam puanı arasındaki Pearson korelasyon testi sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1-Akademik ÖY	1	.24**	.30**	.73**	.39**	.10*	-.21**	-.32**
2-Sosyal ÖY	.24**	1	.31**	.68**	.33**	.25**	-.15**	.02
3-Duygusal ÖY	.30**	.31**	1	.75**	.30**	.12**	-.37**	-.21**
4-Genel ÖY	.73**	.68**	.75**	1	.47**	.21**	-.34**	-.25**
5-İçsel İş.DD	.39**	.33**	.30**	.47**	1	.19**	-.07	-.23**
6-Dışsal İş. DD	.10*	.25**	.12**	.21**	.19**	1	-.02	.04
7-İçsel İş. ODD	-.21**	-.15**	-.37**	-.34**	-.07	-.02	1	.32**
8-Dışsal İş. ODD	-.32**	.02	-.21**	-.25**	-.23**	.04	.32**	1

*p<.05, **p<.01; ÖY: Öz-yeterlik; İş: İşlevsel; DD: Duygu Düzenleme; İşl: İşlevsel; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme

Tablo 23'e bakıldığında akademik öz-yeterliğin, içsel işlevsel duygu düzenleme ile orta düzeyde pozitif ($r = .395$; $p < .01$), dışsal işlevsel duygu düzenleme ile düşük düzeyde pozitif ($r = .096$; $p < .05$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile düşük düzeyde negatif ($r = -.207$; $p < .01$) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile orta düzeyde negatif ($r = -.307$; $p < .01$) bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Sosyal öz-yeterliğin, içsel işlevsel duygu düzenleme ile orta düzeyde pozitif ($r = .327$; $p < .01$), dışsal işlevsel duygu düzenleme ile düşük düzeyde pozitif ($r = .249$; $p < .05$) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile düşük düzeyde negatif ($r = -.155$; $p < .01$) bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Duygusal öz-yeterliğin, içsel işlevsel duygu düzenleme ile düşük düzeyde pozitif ($r = .296$; $p < .01$), dışsal işlevsel duygu düzenleme ile düşük düzeyde pozitif ($r = .119$; $p < .05$), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ile orta düzeyde negatif ($r = -.375$; $p < .01$) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile düşük düzeyde negatif ($r = -.212$; $p < .01$) bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Genel öz-yeterliğin, içsel işlevsel duygu düzenleme ile orta düzeyde pozitif ($r = .471$; $p < .01$), dışsal işlevsel duygu düzenleme ile düşük düzeyde pozitif ($r = .208$; $p < .05$), içsel işlevsel

olmayan duygu düzenleme ile orta düzeyde negatif ($r = -.344$; $p < .01$) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile orta düzeyde negatif ($r = -.248$; $p < .01$) bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları arttıkça öz-yeterlik ve alt boyutlarının puanlarının arttığı; içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları arttıkça öz-yeterlik ve alt boyutlarının puanlarının azaldığı ifade edilebilir. Ancak bunların arasından dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı ile sosyal öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

4.11. Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Sosyal Anksiyete Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulgular

Ergenlerde sosyal anksiyete düzeyine etki edebileceği düşünülen duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeylerinin, sosyal anksiyeteyi yordayıcılığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi için enter yöntemi kullanılmıştır. Öncelikle sosyal anksiyete düzeyi ile anlamlı düzeyde ilişkisi olmayan değişkenleri tespit etmek ve çoklu bağlantılılık sorunu için bu değişkenler arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Bu sonuçlar Tablo 24’te verilmiştir. Bunun sonucunda sosyal anksiyete toplam puanıyla anlamlı düzeyde ilişkisi bulunmayan “içsel işlevsel duygu düzenleme” alt boyutu çoklu doğrusal regresyon analizine dahil edilmemiştir.

Tablo 24

Sosyal anksiyete TP ile diğer değişkenler arasında Pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler		1	2	3	4	5	6
1-Sosyal An. TP	r	1.000	-.276	-.027	.096	.448	.075
	p (1-t)	.	.000*	.249	.007*	.000*	.028*
2- Genel ÖY	r	-.276	1.000	.471	.208	-.344	-.248
	p (1-t)	.000	.	.000	.000	.000	.000
3-İçsel İş.DD	r	-.027	.471	1.000	.195	-.068	-.227
	p (1-t)	.249	.000	.	.000	.042	.000
4-Dışsal İş. DD	r	.096	.208	.195	1.000	-.016	.039
	p (1-t)	.007	.000	.000	.	.347	.160
5-İçsel İş. ODD	r	.448	-.344	-.068	-.016	1.000	.322
	p (1-t)	.000	.000	.042	.347	.	.000
6-Dışsal İş. ODD	r	.075	-.248	-.227	.039	.322	1.000
	p (1-t)	.028	.000	.000	.160	.000	.

* $p < .05$; An: Anksiyete; TP: Toplam Puan; ÖY: Öz-yeterlik; İş: İşlevsel; DD: Duygu Düzenleme; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme;

Tablo 24'e bakıldığında, sosyal anksiyete toplam puanı ile içsel işlevsel duygu düzenleme arasında anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir ($r=.029$; $p>.05$) ve bu değişken çoklu doğrusal regresyona dahil edilmemiştir. Bütün değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkiye bakıldığında ise yüksek düzeyde bir ilişkinin olmadığı ($r<.80$) ve çoklu bağlantılılık sorununun görülmediği tespit edilmiştir. Ek 9'da verilen Şekil 2'de sosyal anksiyete toplam puanı ile değişkenlerin arasında doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durum çoklu doğrusal regresyondaki şartlardan birini sağlamaktadır. Şekil 2'ye bakıldığında değişkenler ve sosyal anksiyete toplam puanı arasında doğrusal bir ilişki olduğu söylenebilir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi ön koşullarının sağlanıp sağlanmadığına ilişkin veriler Tablo 25'te verilmiştir.

Tablo 25

Çoklu doğrusal regresyon analizi istatistikî veriler

Değişkenler	VIF	Condition Index	Std. Residual Min-Max	Durbin-Watson	Cook's Distance-Max
Sosyal An. TP	-	1.000			
Genel ÖY	1.224	6.037	-2.499		
Dışsal İş. DD	1.056	8.169	-	1.845	.020
İçsel İş. ODD	1.218	9.484	2.854		
Dışsal İş. ODD	1.151	21.295			

An: Anksiyete; TP: Toplam Puan; ÖY: Öz-yeterlik; İş: İşlevsel; DD: Duygu Düzenleme; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme

VIF değerinin 10'un üzerinde olduğu durumlarda değişkenler arasında çoklu bağlantının varlığı kabul edilir (Alpar, 2020). Condition Index değerinin ise 10 ile 30 arasında olması orta derecede; 30'un üzerinde olması durumunda ise güçlü çoklu bağlantı olduğu anlamına gelmektedir (Gujarati ve Porter, 2009). Tablo 25'te verilen VIF değerlerini hepsinin 10'un altında olduğu; Condition Index değerlerinin de 30'un altında olduğu görülmekte olup bu değerler çoklu bağlantılılık sorunu olmadığını ifade etmektedirler. Std. Residual değerinin -3.29 ile +3.29 arasında ve Cook's Distance maximum değerinin de 1'den küçük, .020 değerinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar gözlem değerler içerisinde uç değerlerinin olmadığını göstermektedir (Cook ve Weisberg, 1982). Otokorelasyonun olmaması (hataların birbirinden bağımsız olması) için Durbin-Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması gerekmektedir (Kalaycı, 2010). Tablo 25'te verilen Durbin-Watson değerinin 1.84 değerinde olduğu gözlemlenmiştir. Dolayısıyla hataların birbirinden bağımsız olduğu ifade

edilebilir. Tahminlere ait hataların normal dağıldığı Ek 9'da yer alan Şekil 3'teki histogram grafiğinde; gözlem değerlerinin grafik üzerinde yayılmasıyla eş varyanslılığın sağlanmış olması da Şekil 4 ve Şekil 5'teki dağılım grafiğinde yer almaktadır.

Daha önce Tablo 3'te yer alan verilere göre normallik koşulunun sağlandığı görülmüştü. Bu kısımda yer alan tüm bu verilerle birlikte de çoklu doğrusal regresyon analizinin diğer ön koşullarının sağlandığı ve bu analizin yapılabileceği görülmektedir. Tablo 26'da çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları verilmektedir.

Tablo 26

Sosyal anksiyeteyi yordamaya yönelik regresyon analizi

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	38.283	4.118		9.297	.000
Genel Öz-Yeterlik	-.221	.044	-.189	-4.976	.000
Dışsal İşlevsel DD	.629	.151	.147	4.153	.000
İçsel İşlevsel ODD	1.380	.124	.422	11.113	.000
Dışsal İşlevsel ODD	-.380	.124	-.113	-3.074	.002
$R^2=0.247$ $F = 52.183$ $p = 0.00$					

DD: Duygu Düzenleme; ODD: Olmayan Duygu Düzenleme

Yapılan analiz sonucuna göre regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F=52.183$, $p<.01$), bağımsız değişkenlerin (içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve genel öz-yeterlik) sosyal anksiyete düzeyinin %24,7'sini açıkladığı görülmektedir. Analiz sonucuna göre modeldeki tüm değişkenler anlamlı düzeyde ($p<.01$) çıkmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizine göre değişkenlerin sosyal anksiyete düzeyini yordamasını gösteren ilişki aşağıda verilmiştir.

$$\text{Sosyal Anksiyete Puanı} = 38.283 - .221(\text{GÖY}) + .629(\text{DİDD}) + 1.380(\text{İİODD}) - .380(\text{DİODD})$$

Tablo 25'e göre genel öz-yeterlik puanı 1 puan arttığında sosyal anksiyete puanı -0.22 puan düşmekte; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı 1 puan arttığında ise sosyal anksiyete puanı 1.38 puan yükselmektedir.

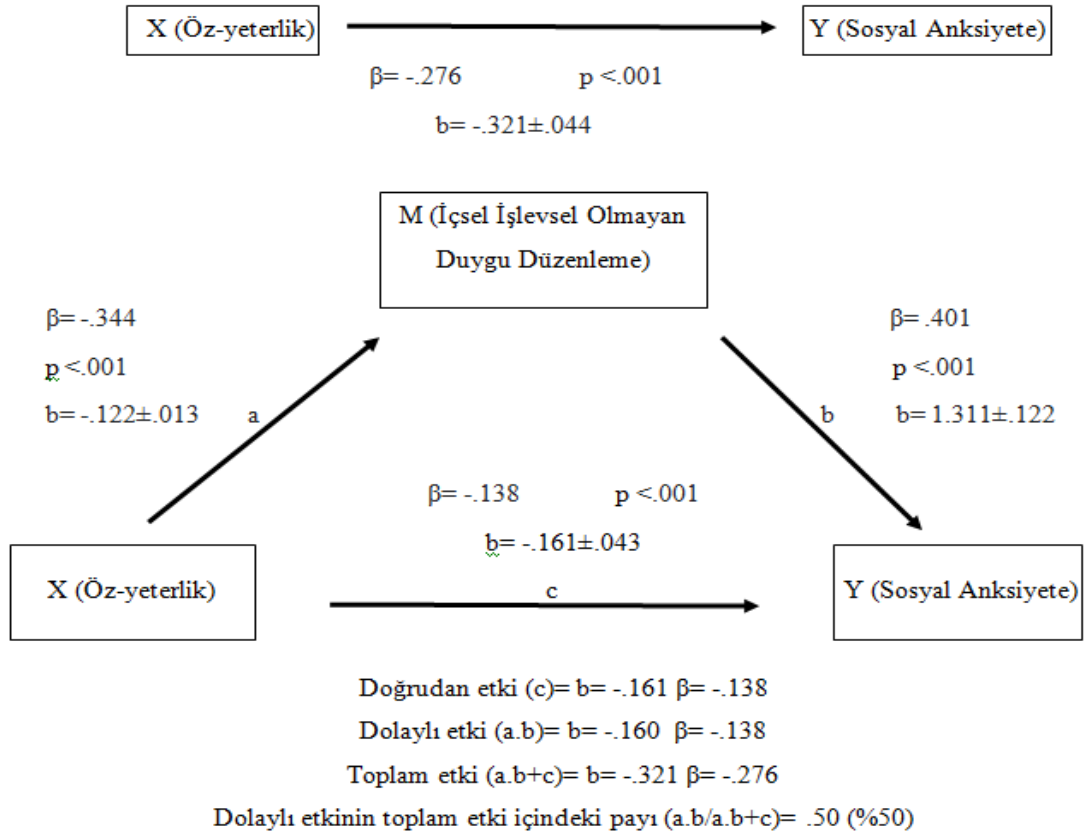
4.12. Ergenlerin Sosyal Anksiyete ve Öz-yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Araştırmada, ergenlerin sosyal anksiyete ve öz-yeterlik düzeyi arasındaki ilişkide içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Bazı kaynaklarda müdahaleci

değişken olarak da tanımlanan aracı değişken, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini açıklamaya yardımcı olmaktadır (Baron ve Kenny, 1986). Duygu düzenleme ölçeğinde toplam puan alınmamasından dolayı, ölçeğin puanlama anahtarı dikkate alınarak sosyal anksiyeteye en güçlü ilişkiye sahip olan ($r = .448$; $p < .01$) içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme modele dahil edilmiştir. Yukarıda daha önce verilen analizler sonucunda değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğu ve değişkenler arasında doğrusal ilişki olduğu görülmektedir. Aracılık etkisi incelenirken bu ön şartlar sağlandığı için uygulamaya geçilmiştir. İlk aşamada, öz-yeterliğin sosyal anksiyeteyi anlamlı düzeyde ($\beta = -.276$; $p < .001$) etkilediği ortaya çıkmıştır. İkinci aşamada, öz-yeterliğin aracı değişken olan içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme üzerinde anlamlı ($\beta = -.344$; $p < .001$) etkisinin olduğu bulunmuştur. Son aşamada ise, öz-yeterlik ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme beraber analize dahil edilerek sosyal anksiyete üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan analizde, öz-yeterliğin içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyle beraber analize alınmasıyla sosyal anksiyete üzerindeki etkisi devam etmekle birlikte etki düzeyinde bir azalma gözlenmiştir ($\beta = -.138$; $p < .001$). Bunun yanında içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin sosyal anksiyete üzerindeki anlamlı etkisinin devam ettiği görülmüştür ($\beta = .401$; $p < .001$). Elde edilen bu sonuçlardan, öz-yeterliğin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin kısmi aracılık rolü gösterdiği anlaşılmıştır. Yapılan analiz sonucunda aracı rol etkisine ait bulgular ile doğrudan, dolaylı ve toplam etki sonucunu veren işlemlere Şekil 1’de yer verilmiştir.

Şekil 1

Sosyal anksiyete ile öz-yeterlik düzeyi arasındaki ilişkide içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin aracılık rolü



5. BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara yönelik sonuçlar, bu sonuçlara ilişkin tartışmalar sunulmuş; bunların sonucunda araştırmacıya ve uygulayıcıya önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuç

Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyi ile duygu düzenleme ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki ve araştırmada yer alan demografik değişkenler açısından incelenmesine yönelik sonuçlar aşağıda sıralanmıştır.

1. Kız öğrencilerin sosyal, duygusal, genel öz-yeterlik düzeyleri, dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri ve olumsuz değerlendirilme korkuları erkek öğrencilere göre daha yüksektir.
2. Yabancı uyruklu öğrencilerin genel durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk düzeyi ile sosyal anksiyete düzeyi Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan öğrencilere göre daha yüksektir. Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan öğrenciler, yabancı uyruklu öğrencilere göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi daha çok kullanmaktadırlar.
3. 14 ve 15 yaşındaki öğrenciler; 11, 12 ve 13 yaşındaki öğrencilere göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi daha çok kullanmaktadırlar.
4. 8. sınıftaki öğrenciler; 6. ve 7. sınıftaki öğrencilere göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi daha çok kullanmaktadırlar. Akademik ve genel öz-yeterlikleri daha düşük düzeydedir.
5. Annesi ilköğretim mezunu olan öğrencilerin annesi ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilere göre genel öz-yeterlikleri; annesi ortaokul, lise ve lisansüstü mezunu olan öğrencilere göre duygusal öz-yeterlikleri daha düşük düzeydedir. Annesi lisansüstü mezunu olan öğrencilerin, annesi okula gitmeyen, ilköğretim ve üniversite mezunu olan öğrencilere göre duygusal öz-yeterlikleri daha yüksek düzeydedir. Annesi okula gitmemiş olan öğrencilerin, annesi ilköğretim, ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilere göre daha çok genel durumlardan sosyal kaçınma yaşamakta ve huzursuzluk duymaktadırlar. Annesi lise mezunu olan öğrencilerin de okula gitmeyen ve ortaokul mezunu olan öğrencilere göre daha az genel durumlardan sosyal kaçınma yaşamakta ve huzursuzluk duymaktadırlar.
6. Babanın eğitim durumu ile değişkenlerin hiçbirisi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

7. Anne ve babasıyla birlikte yaşayan öğrencilerin sadece annesi ile yaşayan öğrencilere göre akademik öz-yeterlikleri, genel öz-yeterlikleri ve dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri daha yüksek düzeydedir. Sadece annesi ile yaşayan öğrencilerin, sadece babası ile yaşayan öğrencilere göre genel öz-yeterlikleri ve dışsal işlevsel duygu düzenleme becerileri daha düşüktür.
8. 2 kardeş olan öğrenciler, 3 ve 4 kardeş olan öğrencilere göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi daha az kullanmaktadırlar. 4 ve üstü kardeş olan öğrencilerin 3 kardeş olan öğrencilere göre olumsuz değerlendirilme korkusu daha yüksek düzeydedir. 5 ve üstü kardeş olan öğrencilerin, 2 ve 3 kardeş olan öğrencilere göre yeni durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma ve sosyal anksiyete düzeyleri daha yüksektir ve 5'in altında kardeş olan öğrencilere göre daha fazla genel durumlardan sosyal kaçınma yaşamakta ve huzursuzluk duymaktadırlar.
9. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı yüksek olan öğrencilerin, sosyal anksiyete puanı ve sosyal anksiyete alt boyut puanları da yüksektir. Dışsal işlevsel duygu düzenleme puanı yüksek olan öğrencilerin, sosyal anksiyete puanı ve ODK puanı da yüksektir. Aynı zamanda dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı yüksek olan öğrencilerin de GDSK-HD ve ODK puanları da yüksektir.
10. Genel öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik ve sosyal öz-yeterlik puanları yüksek olan öğrencilerin, sosyal anksiyete puanı ve sosyal anksiyete alt boyut puanları düşüktür.
11. İçsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları yüksek olan öğrencilerin, genel öz-yeterlik puanı ve öz-yeterlik alt boyut puanları da yüksektir. İçsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları yüksek olan öğrencilerin, genel öz-yeterlik puanı ve öz-yeterlik alt boyutlarının puanları düşüktür. Ancak bunlara dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı ile sosyal öz-yeterlik puanı arasındaki ilişki dahil değildir.
12. Sosyal anksiyete puanı veya herhangi bir alt boyutuna ait puanı yüksek olan öğrencilerin, bu ölçekteki diğer puanları da yüksektir. Benzer şekilde genel öz-yeterlik ve öz-yeterliğin herhangi bir alt boyutuna ait puanı yüksek olan öğrencilerin, bu ölçekteki diğer puanları da yüksektir. İçsel işlevsel duygu düzenleme puanı yüksek olan öğrencilerin, dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları da yüksek, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları ise düşüktür. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları yüksek olan öğrencilerin, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları da yüksektir.

13. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve genel öz-yeterlik düzeyleri, sosyal anksiyete düzeyini yordamaktadır. Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve genel öz-yeterlik düzeyleri sosyal anksiyeteyi negatif yönde yordarken içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme sosyal anksiyeteyi pozitif yönde yordamaktadır.
14. Öz-yeterliğin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme kısmi aracılık rolü göstermektedir.

5.2. Tartışma

Araştırmaya yönelik bulgular alan yazın çerçevesinde ayrı başlıklar halinde tartışmaya sunulmuştur.

5.2.1. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma: Araştırma sonucunda, kız ve erkek öğrenciler arasındaki sosyal anksiyete düzeyinin, GDSK-HD ve YDSK-HD düzeylerinin benzer olduğu görülmektedir. Bu bulgular alanyazındaki bazı çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Alagöz, 2019; Akbal, 2018; Bayramkaya vd., 2005; Deniz 2018; Kodak, 2020; Kütüklü, 2022; Parçal, 2018; Parmaksız, 2019). Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal anksiyetenin alt boyutu olan olumsuz değerlendirilme korkusunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç da Aydın ve Tekinsav Sütçü'nün (2007) bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Alanyazında bu araştırmanın sonuçlarından farklı olan bulgular da mevcuttur. Aslan (2018) genel durumlardan sosyal kaçınmanın erkeklerde daha fazla olduğunu bulmuştur. Karasu (2020) kızların erkeklere göre sosyal anksiyete düzeyinin daha yüksek olduğunu; Delen (2021) ise kızların erkeklere göre daha çok sosyal kaçınma yaşadıklarını araştırma sonucunda ortaya çıkarmışlardır. Ingles vd. (2010), sosyal anksiyete toplam puanının ve alt boyutlarının (olumsuz değerlendirmeden korkma ve yeni durumlarda sosyal kaygı yaşama) ergen kızlarda anlamlı derecede yüksek bulurken, üçüncü alt boyut olan genel durumlarda sosyal kaygı yaşamada erkekler ve kızlar arasında farklılık bulmamışlardır. Yapılan araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutu dışında sosyal anksiyete toplam puanı ve diğer alt boyutları puanlarının kız ve erkeklerde benzerlik göstermesinin yanında kız öğrencilerin ortalamalarının erkek öğrencilerden daha fazla olduğu da dikkat çekmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda sosyal anksiyete düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı, bazılarında ise benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu çalışmada kızlarla erkekler arasında sosyal anksiyete düzeyinin anlamlı olarak farklılaşmamasının sebebi; kızların utangaç ve çekingen olmasının toplum

tarafından kabul gören ve olması gereken bir durum halinden çıkması olarak düşünülebilir. Olumsuz değerlendirilme korkusunun kızlarda daha fazla olmasının sebebi ise, kızların erkeklere göre diğer insanların fikirlerine ve değerlendirmelerine daha fazla önem vermeleri olarak ifade edilebilir.

Araştırma sonucunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok dışsal işlevsel duygu düzenleme becerisi kullandıkları, duygu düzenlemenin diğer alt boyutlarında ise kızlarla erkekler arasında benzerlik olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, Özdiker'in (2019) araştırması ile benzerlik göstermektedir. Sarıkaya'nın (2023) araştırmasında ise dışsal işlevsel duygu düzenlemedeki farklılığın erkeklerin lehine olduğu görülmüştür. Alanyazında duygu düzenleme ve duygu düzenlemenin alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmasında bu araştırmadan farklı bulgular da mevcuttur. İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanlarının kızlarda daha yüksek olduğu araştırmalar mevcutken (Hendekci, 2019; Keser, 2022; Kodak, 2020; Şahan, 2022) Atakay (2020) ise erkeklerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yıldırım (2022) ve Duman (2019), duygu düzenleme ve alt boyutlarında; Bayrak (2023) ise içsel işlevsel duygu düzenleme haricindeki diğer alt boyutlarda cinsiyetler arasında anlamlı düzeyde farklılaşmalar olmadığını bulmuşlardır. Araştırma sonucunda dışsal işlevsel duygu düzenlemenin kızlarda daha yüksek düzeyde olmasının sebebi olarak; kızların olumsuz durumla karşılaştıklarında, bu durumu diğer kişilerle paylaşmayı ve tavsiye almayı daha çok tercih etmeleri akla gelebilir. İçsel işlevsel, içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisinin kızlar ve erkekler arasında benzerlik göstermesinde, erkeklerin duygularını daha az paylaşıp daha çok içe yönelmeleri, kızların da erkekler kadar dışsal olarak zarar verici davranışlarda (zorbalık, kavga, alay etmek vb.) bulunmasının katılımcıların öğrenci olmaları açısından özellikle okul ortamlarında giderek daha fazla gözlemlenmesinden yola çıkılarak açıklanabilir.

Araştırmada akademik öz-yeterlik hariç; sosyal, duygusal ve genel öz-yeterliğin hepsinde erkeklerin kızlara göre daha yüksek düzeyde yeterliliğe sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, İşler (2023) genel öz-yeterlik ve tüm alt boyutlarında; Kaplan (2016) ve Özdiker (2019) ise duygusal ve genel öz-yeterlikte, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yüksek puan aldığını bulmuştur. Koç ve Arslan (2017) akademik öz-yeterlikte kız öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yılmaz Bingöl (2018), Koca (2019) ve Güven'in (2021) yaptıkları araştırmalarda ise, öz-yeterlik düzeyinin kız ve erkek öğrencilerde benzer düzeyde olduğu bulguları yer almıştır. Öz yeterlilik, bireyin bir zorlukla baş etme konusundaki güveninin ölçüsüdür (Hertzel, 2003). Geleneksel cinsiyet rollerine göre erkekler kızlara göre daha bağımsız ve özgüvenli olarak görülmektedir

(Stephens, 2009). Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeylerinin kızlara göre daha yüksek düzeyde olmasının sebebi olarak; erkeklerin kendilerine olan güvenlerinin kızlara göre daha yüksek olması, kızların kendilerini daha çok yetersiz hissetmeleri ve özgüven konusunda erkeklere göre daha çok sorun yaşamaları gibi durumlar sıralanabilir.

5.2.2. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Uyuğa Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma: Araştırma sonucunda yabancı uyruklu öğrencilerin Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan öğrencilere göre daha çok genel durumlardan sosyal olarak kaçındıkları ve sosyal anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Jager vd. (2014) ve Melka vd. (2010) yaptıkları araştırmalarda azınlık durumunda olan etnik kökenlerin diğerlerine göre sosyal anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Sosyal anksiyete düzeyinin yabancı uyruklu öğrencilerde daha fazla olmasının sebebi; bu öğrencilerin farklı ülkelerden gelmesi, Türkiye'nin kültürüne uyum sağlamada güçlük çekmeleri, dili yeterince öğrenememeleri, arkadaşlık ilişkileri kurmada zorluk yaşamaları ve sosyal anksiyetenin daha çok kabul görmüş toplumlardan (Suriye, Azerbaycan, Kazakistan, Rusya vb.) gelmeleri olabilir.

Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan öğrencilerin yabancı uyruklu öğrencilere göre daha çok içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme becerisini kullandıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Arens vd. (2013) yaptıkları araştırmada Türk göçmenlerin sağlıklı olmayan duygu düzenleme stratejisi “bastırma”yı Alman vatandaşlara göre daha çok kullandıklarını bulmuşlardır. Gratz ve Roemer (2004) ise duygu düzenleme becerilerinin etnik kökenler arasında benzer düzeyde olduğunu bulmuşlardır. Türkiye Cumhuriyeti vatandaşlarının yabancı uyruklu öğrencilere göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi daha çok kullanmalarının nedeni, toplumdan topluma değişebilen duyguların ifade edilmesi ve düzenlenmesi konusundaki beklentiler olabilir. Duyguların nasıl ifade edildiği, eğitim, aile yapısı, toplumsal baskılar vb. etkenlerin bu durum üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Genel öz-yeterlik ve alt boyutlarının Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı öğrencilerle yabancı uyruklu öğrenciler arasında benzer düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazında farklı bulguları olan çalışmalar mevcuttur. Maffini ve Kim Ju (2018), Julianos vd. (2023) Peleg ve Idan-Biton (2020) araştırmalarında öz-yeterlik düzeylerinin etnik kökenler arasında anlamlı farklılıklar gösterdiğini bulmuşlardır. Bu çalışmada ise uyruğun öz-yeterlikle ilişkisi olmadığı söylenebilir. Bu durum öz-yeterliğin; bireyin eğitim seviyesi, deneyimleri, başarıları ve başarısızlıkları gibi bir dizi faktörden etkilenmesi olabilir. Bu faktörler, uyuğa

veya milliyete göre farklılık gösterebilir, ancak öz-yeterlik genellikle bireyin kişisel deneyimlerine ve kazanımlarına dayanabileceği düşünülmektedir.

Alanyazında sosyal anksiyete, duygu düzenleme ve öz-yeterlik düzeylerinin uyruk-milliyete göre farklılaşmasına ilişkin az sayıda çalışma yapıldığı dikkat çekmiştir.

5.2.3. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma: Araştırma sonucunda ergenlerin sosyal anksiyete düzeyinin yaşlarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazında bu bulgulara benzer sonuçlar mevcuttur (Aslan, 2019; Aydın, 2020; Aydın ve Tekinsav Sütçü, 2007; Çaylak, 2022; Çelik ve Kısa, 2020; Ergün Özaktaç, 2019; Koçak ve Çakır, 2022). Alanyazında farklı bulgular da mevcuttur. Geravand vd. (2010) 12-13 yaşındaki ergenlerin 14-17 yaş aralığındaki ergenlere göre sosyal kaygı düzeyinin daha fazla olduğunu bulmuştur. Savaş (2021) sosyal anksiyete toplam puanı ve tüm alt boyutlarda; Parçal (2018) genel durumlardan sosyal kaçınma huzursuzluk duyma alt boyutunda yaşa göre farklılıklar bulmuşlardır. Ergenlerin yaşlarına göre sosyal anksiyete düzeylerinin benzer ve farklı olduğu birçok araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmada ise yaşın sosyal anksiyeteye ilişkisi olmadığı söylenebilir. Bu durum ergenlik döneminin, genellikle sosyal baskı, kabul görme isteği ve sosyal normlarla mücadele dönemi olmasından ve bu toplumsal normlar ve baskıların, ergenlik döneminin her aşamasında bulunmasından kaynaklı olabilir. Aynı zamanda ergenlik döneminde gençler, kimliklerini bulma ve kabul etme sürecindedirler. Bu süreçte, kendini kabul etme ve özgüven geliştirmek, sosyal anksiyete düzeylerini etkileyebilir.

Araştırma sonucunda 14 ve 15 yaşındaki öğrencilerin 11, 12 ve 13 yaşındaki öğrencilere göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi daha çok kullandıkları görülmektedir. Duygu düzenlemenin diğer alt boyutlarının ise benzer düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Koca (2019) ve Çöllü (2017) araştırmasında ergenlerin yaşları ile duygu düzenleme becerilerinin benzer düzeyde olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin yaşa göre farklılaşması; fiziksel-sözel şiddetin ve zorbalığın ergenliğin başlarında olan bireylerden ziyade yaşları daha büyük olan bireylerde görülme olasılığının daha çok olmasından kaynaklanıyor olabilir. Küçük yaş grubunun, diğer insanların duygularını daha çok önemsemesi de etkenlerden biri sayılabilir. Aynı zamanda yaşça büyük ergenler çevresel etkenlerden daha fazla etkilenme, sosyal çevresinde olumsuz davranışları model alma, duygusal zeka seviyelerinin farklılık göstermesi, duygularla başa çıkmada zorlanma ve olumsuz stratejiler kullanma gibi durumları da daha fazla yaşayabilmektedirler.

Araştırma sonucunda ergenlerin öz-yeterlik düzeylerinin yaşlarına göre farklılaşmadığı, benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Benzer şekilde, Bilginer (2020) çalışmasında öz-yeterlik düzeyinin yaşlara göre farklılaşmadığını bulmuştur. Ergin (2023) ise akademik öz-yeterlikte farklılıkların olduğunun ancak duygusal ve sosyal öz-yeterlikte ergenlerin yaşlarına göre benzer sonuçların ortaya çıktığını belirtmiştir. Literatüre bakıldığında farklı bulguların da mevcut olduğu görülmektedir. Çelik ve Kısa (2020), Yıldırım (2018) ve Kılıç (2019) ergenlerin öz-yeterlik düzeylerinin yaşa bağlı olarak farklılaştığını bulmuşlardır. Öz-yeterlikle yaş arasındaki farklılığa ilişkin aynı ve benzer çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmada yaşı öz-yeterlikle ilişkili olmadığı söylenebilir. Bu durum bireysel farklılıklarla, ergenin rol model aldığı kişilerle, yaşadıkları deneyimlerle, kendilerini daha iyi tanımaya başlamalarıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir.

5.2.4. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma: Araştırma sonucunda ergenlerin sosyal anksiyete düzeyinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı, benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Aslan (2019) sosyal anksiyetenin alt boyutlarından olan, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaştığını, diğer alt boyutlarda ise benzerlik olduğunu bulmuştur. Kodak (2020) ise olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutunda sınıf düzeyine göre farklılaşmalar olduğunu, diğer boyutlarda ise sınıf düzeyine göre benzerlikler olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada sınıf düzeyinin sosyal anksiyete düzeyi ile ilişkili olmadığı söylenebilir. Yaş ile benzer şekilde bu durum da ergenlik dönemindeki sosyal baskı ve normlarla mücadele etme; kimliklerini bulma ve kabul etme süreçleriyle ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda 8. sınıftaki öğrencilerin 6. ve 7. sınıftaki öğrencilere göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi daha çok kullandıkları ancak duygu düzenlemenin diğer alt boyutlarında farklılıklar olmadığı görülmüştür. Keser (2022) duygu düzenlemenin tüm alt boyutlarında; Fidan (2023) içsel işlevsel duygu düzenleme dışındaki tüm alt boyutlarda sınıf düzeyine göre farklılaşmalar tespit etmiştir. Bu çalışmalarda dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi üst sınıfların daha çok kullandığı ortaya çıkarılmıştır. Bayrak (2023) ise dışsal işlevsel duygu düzenleme becerisi dışındaki alt boyutlarda sınıf düzeyine göre bir farklılık bulamazken benzer şekilde Sarıkaya (2023) da araştırmasına duygu düzenleme becerisi ile sınıf düzeyi arasında farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin sınıf düzeyine göre farklılaşmasının sebebi; fiziksel, sözel şiddetin ve zorbalığın alt sınıflardaki bireylerden ziyade ortaokul son sınıfta olan bireylerde görülme olasılığının daha çok olması olabilir. Alt sınıfların, diğer insanların duygularını daha

çok önemsemesi de etkenlerden biri sayılabilir. Benzer durum araştırma sonucunda yer alan yaş ve duygu düzenleme arasındaki ilişkide de görülmektedir.

Araştırma sonucunda 8. sınıftaki öğrencilerin 6. ve 7. sınıftaki öğrencilere göre akademik ve genel öz-yeterliklerinin daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Yıldırım (2018), İşler (2023) ve Kaplan (2016) yaptıkları araştırmalarda öz-yeterlik düzeyinin sınıf düzeyine göre değişkenlik gösterdiğini bulmuşlardır. Güven (2021) ve Bilginer (2020) ise öz-yeterlik düzeyinin sınıf düzeyine göre benzer olduğu, farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Akademik ve genel öz-yeterliğin 8. sınıflarda daha düşük düzeyde olmasının sebebi, merkezi sınavlara hazırlanan ve akademik olarak kaygı yaşanan bir senede bulunan son sınıf öğrencilerinin, kendilerine olan öz-yeterlik inançlarının daha zayıf olması olabilir. Değişen sınav sisteminde son sınıf öğrencilerinin yeni nesil sorulara karşı yabancı oldukları, yorumlamada güçlük çektikleri, sınava hazırlanma sürecinde zorluklar yaşadıkları ve umutsuzluğa kapıldıkları gözlemlenmiştir. Bunun sonucunda son sınıf öğrencileri kendilerini yetersiz hissetmekte; öz güvenleri ve öz-yeterlikleri alt kademelere göre daha çok düşmekte olduğu söylenebilir.

5.2.5. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Anne ve Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma: Araştırma sonucunda annesi okula gitmemiş olan ergenlerin annesi ilkökul, ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilere göre daha çok genel durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk duydukları; annesi lise mezunu olan öğrencilerin de okula gitmeyen ve ortaokul mezunu olan öğrencilere göre daha az genel durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk duydukları bulgusu elde edilmiştir. Sosyal anksiyete toplam puanı ve diğer alt boyutları ile anne eğitim düzeyi arasında bir farklılık yoktur. Aynı zamanda ergenlerin sosyal anksiyete ve tüm alt boyutlarından aldıkları puanla baba eğitim durumu arasında farklılıklar bulunmamıştır. Araştırma sonuçlarından farklı olarak, Karasu (2020) yaptığı çalışmada, anne eğitim düzeyinin yüksek olduğu katılımcıların düşük olan katılımcılara göre sosyal ortamlarda daha fazla kaygı yaşadıklarını ve bu ortamlardan daha çok kaçındıklarını bulmuştur. Araştırma sonucuna paralel olarak, Savaş (2021) anne eğitim durumu ile yeni ve genel durumlardan sosyal kaçınma huzursuzluk duyma alt boyutları arasında bir farklılık bulmazken; olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal anksiyete toplam puanı arasında ise farklılıklar bulmuştur. Anne eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha az olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal anksiyete yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Baba eğitim durumu ile sosyal anksiyete düzeyi ve alt boyutları arasında ise farklılıklar olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Deniz (2018), Bayramkaya vd. (2005), Çağan (2020), Aydın (2018) ve Delen

(2021) ise ergenlerin anne ve babasının eğitim durumları ile sosyal anksiyete düzeyinin benzer olduğu, aralarında farklılıklar olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu çalışmada, genel durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma alt boyutunun anne eğitim düzeyine göre farklılaşmasının ve baba eğitim düzeyine göre benzerlik göstermesi; yapılan gözlemlere göre annenin eğitim düzeyi arttıkça sahip olduğu iletişim becerilerinin daha güçlü olması, annenin babaya göre çocukla daha fazla ilişki kurması, çocuğun eğitim durumunu daha çok takip etmesi, çocuğa daha koruyucu bir tutumla yaklaşması, daha fazla rol model olması, kabul edici bir tutum sergilemesinden kaynaklı olabilir.

Araştırma sonucunda ergenlerin anne ve babalarının eğitim durumuna göre duygu düzenleme becerilerinin benzer olduğu bulunmuştur. Bazı araştırmacılar da ergenlerin anne ve babalarının eğitim durumları ile duygu düzenleme becerilerinin farklılaşmadığını bulmuşlardır (Akman, 2019; Atalay ve Özyürek, 2020; Aydın, 2018; Bayrak, 2023; Fidan, 2023; Keser, 2022; Koca, 2019). Yıldırım (2020) anne eğitim durumunun yüksek olmasının çocuğun duygu düzenleme becerisini de artırdığını bulmuştur. Kılınç ve Önder (2019) anne ve baba eğitim durumunun yüksek olması durumunda ergenler tarafından işlevsel duygu düzenleme becerisinin kullanıldığı; düşük düzeyde olması durumunda ise işlevsel olmayan duygu düzenleme kullanıldığı sonucuna ulaşmıştır. Hendekci (2019) dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile anne eğitim durumu arasında farklılıklar olduğunu bulmuştur. Alanyazında yer alan yukarıdaki bazı çalışmalara benzer olarak bu çalışmada anne ve baba eğitim durumunun duygu düzenleme becerileri ile ilişkisinin olmadığı söylenebilir. Bu durum ergenin kullandığı duygu düzenleme stratejisinin anne ve babası ile ilişkili olmayabileceği veya aile dinamiklerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanında ebeveynlerin duygu düzenleme becerilerinin ne düzeyde olduğunun da etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda annesi ilkokul mezunu olan ergenlerin, annesi ortaokul, lise ve lisansüstü mezunu olan öğrencilere göre duygusal öz-yeterliklerinin daha düşük düzeyde olduğu; annesi lisansüstü mezunu olan öğrencilerin de okula gitmeyen, ilkokul ve üniversite mezunu olan öğrencilere göre duygusal öz-yeterliklerinin daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Ayrıca, annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin annesi ortaokul ve lise mezunu olan öğrencilere göre genel öz-yeterlik düzeylerinin daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir. Ergenlerin akademik ve sosyal öz-yeterlik puanlarıyla anne eğitim durumu arasında benzerlikler olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte ergenlerin baba eğitim durumu ile öz-yeterlik düzeylerinin benzer düzeyde olduğu görülmektedir. Özdiğer (2019), Baykut (2022), Güven (2021) ergenin öz-yeterlik düzeyinin anne ve babalarının eğitim durumuna

göre farklılaşmadığını benzer düzeyde olduğunu bulmuştur. Bilginer (2020) ise anne ve babanın eğitim durumu ile ergenin öz-yeterlik düzeyi arasında farklılaşmalar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada, duygusal öz-yeterlik ve genel öz-yeterlik düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre farklılaşmasının ve baba eğitim düzeyine göre benzerlik göstermesi; annenin eğitim düzeyi arttıkça öz-yeterlik düzeyinin, iletişiminin, öz güveninin ve benlik saygısının da artabileceği ve çocuğun da bu özellikleri rol model olan anneden almasından kaynaklanıyor olabilir. Yine aynı şekilde çocuğun babaya göre anneyle olan ilişkisinin daha kuvvetli olması, baba eğitim durumuyla öz-yeterlik düzeyinin benzer olması sonucunu ortaya çıkarabilir.

5.2.6. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Evde Yaşanılan Bireylere Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma:

Araştırma sonucunda ergenlerin sosyal anksiyete düzeyinin evde yaşadığı ebeveyne-kişilere göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Alagöz (2019), Savaş (2021), Ergün Özaktaç (2019) ergenlerin sosyal anksiyete düzeyinin anne ve babanın birlikte veya ayrı yaşaması durumuna göre farklılaşmadığını bulmuştur. Deniz (2018), anne ve babası ayrı yaşayan ergenlerle birlikte yaşayan ergenler arasında sosyal anksiyetenin olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutunda farklılaşmalar olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada ergenin evde yaşadığı kişiyle sosyal anksiyete düzeyinin ilişkili olmadığı söylenebilir. Bunun sebebi olarak ergenin evde yaşadığı kişi veya ebeveynden ziyade onlarla olan ilişkisiyle ve onları rol model almasıyla ilgili olabileceği düşünülebilir.

Araştırma sonucunda sadece annesi ile yaşayan ergenlerin, anne ve babası ile yaşayan ve sadece babası ile yaşayan ergenlere göre dışsal işlevsel duygu düzenleme becerilerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Atakay (2020), anne ve babası ile birlikte yaşayan ergenlerin, anne ve babası ayrı olan ergenlere göre içsel işlevsel duygu düzenleme becerisinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çöllü (2017) bireyin birlikte yaşadığı kişiye göre duygu düzenleme becerisinin farklılaştığını tespit etmiştir. Özdiker (2019) ve Fidan (2023) ergenlerin duygu düzenleme becerisinin anne ve babanın birlikte veya ayrı yaşaması durumuna göre farklılaşmadığını bulmuştur. Bu çalışmada, dışsal işlevsel duygu düzenleme becerisinin ergenin evde birlikte yaşadığı ebeveyne göre farklılaşmasının sebebi; ergenin rol model aldığı ebeveyninin dışsal duygu düzenleme becerisinin güçlü olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda ayrıca anne ve babasıyla birlikte yaşayan ergenlerin sadece annesi ile yaşayan öğrencilere göre akademik öz-yeterliklerinin ve genel öz-yeterliklerinin daha yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda sadece annesi ile yaşayan öğrencilerin de sadece babası ile yaşayan öğrencilere göre genel öz-yeterliklerinin daha düşük

olduğu görülmektedir. Özdiker (2019), Güven (2021) ve Bilginer (2020) ergenlerin öz-yeterlik düzeyinin yaşadıkları yer, anne ve babanın birlikte veya ayrı yaşaması durumuna göre farklılaşmadığını bulmuştur. Yapılan araştırmada akademik ve genel öz-yeterlik düzeyinin ergenin evde birlikte yaşadığı ebeveyne göre farklılaşmasının sebebi; ergenin akademik ve genel öz-yeterlik düzeyini geliştirmesinde tek ebeveynden ziyade her iki ebeveynle de yaşamasının, her ikisinden de destek almasının, her iki ebeveynle de iletişim kurmasının, her ikisinin de rol model almasının etkili olduğu düşünülmektedir. Bunun yanında sadece annesi ile yaşayan öğrencilerin genel öz-yeterlik düzeylerinin sadece babası ile yaşayan öğrencilerden daha az olması, bu iki kategoride yer alan birey sayısının azlığından kaynaklanıyor olabilir.

Alanyazında ergenin sosyal anksiyete, duygu düzenleme ve öz-yeterlik düzeylerinin ergenin evde yaşadığı bireyler, anne ve babanın birliktelik durumuna göre farklılaşmasına ilişkin az sayıda çalışma yapıldığı dikkati çekmiştir. Bu açıdan bakıldığında bu araştırmada yer alan bulguların alanyazına ergenin evde yaşadığı ebeveyne göre duygu düzenleme ve öz-yeterlik düzeylerinin değişebileceğini göstermesi açısından farklı katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

5.2.7. Ergenlerin Sosyal Anksiyete Düzeyleri, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-Yeterlik Düzeylerinin Kardeş Sayısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma: Araştırma sonucunda 4 ve üstü kardeş olan ergenlerin, 3 kardeş olan ergenlere göre olumsuz değerlendirilme korkusunun daha yüksek düzeyde olduğu; 5 ve üstü kardeş olan ergenlerin 5'in altında kardeş olan ergenlere göre genel durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma düzeylerinin daha fazla olduğu; 5 ve üstü kardeş olan ergenlerin 2 ve 3 kardeş olan öğrencilere göre yeni durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma ve sosyal anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında yapılan korelasyon analizine göre kardeş sayısı ile genel durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma, yeni durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma ve sosyal anksiyete toplam puanı arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre kardeş sayısı arttıkça GDSK-HD, YDSK-HD ve sosyal anksiyete düzeyinin de arttığı söylenebilir. Savaş (2021), olumsuz değerlendirilme korkusu ile kardeş sayısı arasında anlamlı düzeyde farklılaşmalar olduğunu bulmuştur. Kocaoğlu ve Çekiç (2021) 4 kardeşe sahip olan bireylerin, bir kardeşe sahip olan bireylere göre sosyal anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Deniz (2018), Kodak (2020), Ergün Özaktaç (2019) ve Aydın (2018) ergenlerin sosyal anksiyete düzeyi ile kardeş sayısı arasında farklılaşmalar olmadığını bulmuşlardır. Kardeş sayısının artması çocuğun anne ve babasının ilgisinin yanı sıra, eşyalarını ve odasını da paylaşması

anlamına gelmektedir. Bundan dolayı kardeşler arasında kıskançlık, tartışma, anne ve babasının ilgisini paylaşamama gibi durumlar oluşmakta ve bu da kaygı düzeyinin artmasına neden olmaktadır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000). Bu çalışmada, sosyal anksiyete düzeyinin (ve alt boyutlarının) kardeş sayısına göre farklılaşmasının sebebi; çocuk sayısının çok olduğu ailelerde çocuklarla yeteri kadar ilgilenilememesi, çocuğun kardeşleriyle yaşadığı problemler ve çocukla daha az iletişim kurulması gibi nedenler olabilir.

Araştırma sonucunda 2 kardeş olan öğrencilerin 3 ve 4 kardeş olan öğrencilere göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi daha az kullandıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Duygu düzenleme becerisinin diğer alt boyutlarının ise kardeş sayısına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Civil (2022) duygu düzenleme becerisinin; Atalay ve Özyürek (2020) dışsal işlevsel duygu düzenleme becerisinin; Fidan (2023) içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyinin kardeş sayısına göre farklılaştığı bulgularını elde etmişlerdir. Atakay (2020), Kodak (2020), Bayrak (2023), Çöllü (2017) ve Keser (2020) ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile kardeş sayısı arasında farklılaşmaların olmadığını bulmuşlardır. Yapılan çalışmada 2 kardeşi olan ergenlerin 3 ve 4 kardeşi olan ergenlere göre dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi daha az kullanmasının sebebi ailenin çocuğa daha fazla vakit ayırması ve kardeş çatışmalarının daha az olması olarak düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda ergenlerin öz-yeterlik düzeylerinin, kardeş sayısına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Gök (2020) ergenlerin duygusal öz-yeterlik düzeyleri ile kardeş sayısı arasında farklılaşmaların olmadığını bulmuştur. Yapılan çalışmada öz-yeterliğin kardeş sayısı ile ilişkisinin bulunmadığı görülmektedir. Bu durum öz-yeterliğin bireyin kişisel deneyimleriyle, başarısıyla ve kendini algılama biçimiyle daha çok alakalı olmasından ve aynı zamanda aile içi ilişkiler, kardeşler arasındaki iletişim ve yetiştirilme tarzının farklı olmasından da kaynaklı olabilir.

5.2.8. Ergenlerde Sosyal Anksiyete Düzeyi, Duygu Düzenleme Becerileri ve Öz-yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Tartışma: Araştırma sonuçlarına göre içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı arttıkça sosyal anksiyete ve alt boyutlarının da puanlarının arttığı; dışsal işlevsel duygu düzenlemenin puanı arttıkça ise sadece sosyal anksiyete toplam puanı ve olumsuz değerlendirilme korkusu puanının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı arttıkça da genel durumlardan sosyal kaçınma-huzursuzluk duyma ve olumsuz değerlendirilme korkusu puanlarının da arttığı görülmektedir. Literatüre bakıldığında da araştırmayla benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Özyurt vd. (2017) çalışmasında anksiyete bozukluğu olan çocukların olmayanlara göre duygu düzenleme güçlüklerinin fazla olduğunu; çocuklarda anksiyete

belirtileri arttığında duygu düzenleme becerilerinin azaldığı bulgusunu elde etmiştir. Kodak (2020), duygu düzenleme becerileri ile sosyal kaygının alt boyutları olan olumsuz değerlendirilme korkusu, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk duyma ve yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu bulmuştur. Masters (2020) sosyal anksiyete belirtileri ile işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Öpöz (2017), sosyal anksiyete ile duygu düzenlemede güçlüğü arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Birtürk (2021), sosyal anksiyete ile duygu düzenleme stratejilerinden olan bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi arasında negatif yönde; bastırma stratejisi arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kılınç ve Önder (2019), ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinden, içsel işlevsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme becerilerini, içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerine göre daha çok kullandıklarını; Duman (2019) öğrencilerin duygu düzenleme becerilerinden en çok içsel işlevsel duygu düzenleme becerisine başvurduklarını, en az ise dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemeye başvurduklarını ifade etmişlerdir. Çaylak (2022), sosyal anksiyete ile duygu düzenleme arasında ise negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu bulgusunu elde etmiştir. Sosyal anksiyeteye sahip olan bireyler yeniden değerlendirme becerilerini günlük hayatta kullanırken zorlandıkları görülmektedir (Kivity ve Huppert, 2019). Sosyal anksiyete düzeyi yüksek olanların; kaçınma, duyguları bastırma, olumsuz düşüncelere sahip olma, ruminasyon, kendine zarar verme gibi davranışları göstermeleri nedeniyle içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeylerinin de arttığı düşünülmektedir. Bunun yanında; stresle başa çıkma, yakınlarıyla iletişim kurma, diğerlerinden yardım isteme, sosyal becerilerini artırmak gibi benzeri nedenlerden dolayı dışsal işlevsel duygu düzenleme becerilerine yöneldikleri görülmektedir. Bu yüzden sosyal anksiyete düzeyinin yüksek olduğu kişilerin dışsal işlevsel duygu düzenleme becerilerinin de yükseldiği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme puanları arttıkça öz-yeterlik ve alt boyutlarının puanlarının arttığı; içsel ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanları arttıkça öz-yeterlik ve alt boyutlarının puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bunların arasından dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puanı ile sosyal öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Yine korelasyon tablosu incelendiğinde, öz yeterlik toplam puanının, duygu düzenlemenin alt boyutlarından; içsel işlevsel duygu düzenleme puanıyla pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Literatürde araştırma sonuçlarına benzer bulgular elde edildiği görülmektedir. Koca ve Ekşi (2021) genel öz yeterlik becerisi ile duygu düzenlemenin alt boyutlarından olan içsel işlevsel olmayan

duygu düzenleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ateş ve Sağar (2021) öz-yeterlik ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öz yeterlik toplam puanı ile duygu düzenleme değişkeni alt boyutları arasındaki ilişki ele alındığında var olan dört alt boyutta da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Koca (2019), duygu düzenleme becerilerinin alt boyutlardan içsel işlevsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme becerisi ile genel öz-yeterlik düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşırken; içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile genel öz-yeterlik arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öz-yeterliğin artması sonucunda bireyde oluşan özgüven, yapabileceğine dair inanç, kendini sosyal, akademik, duygusal olarak güçlü hissetme gibi özelliklerin de artacağı için birey duygularını daha iyi kontrol edebilir. Öz-yeterliği yüksek düzeyde olan bireylerde olumsuz düşünce ve inançlar daha az olur ve bu da işlevsel duygu düzenleme becerisini daha çok kullanmalarını sağlar. Öz-yeterliği düşük bireylerde ise tam tersi durum söz konusu olur ve işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi kullanmaya yatkın olurlar. Bu nedenlerden dolayı öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin işlevsel duygu düzenleme becerilerinin de yükseldiği; düşük bireylerin ise işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeylerinin yükseldiği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre genel öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik ve sosyal öz-yeterlik puanları arttıkça sosyal anksiyete ve alt boyutlarının puanı düştüğü; akademik öz-yeterliğin ise sosyal anksiyete düzeyiyle bir ilişkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına benzer şekilde Çelik ve Kısa (2020), spor yapan ergenlerle yaptığı araştırmada, sosyal anksiyete ile öz-yeterlik düzeyi arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çakmak Tolan ve Kara (2023) çalışmasında yüksek düzeyde genel öz-yeterliğe sahip olan bireylerin düşük sosyal anksiyete düzeyine sahip olduğu bulgusunu elde etmiştir. Al Ruwaili vd. (2018), sosyal anksiyete ve öz-yeterlik arasında ters bir ilişki olduğunu, yüksek düzeyde sosyal anksiyetenin düşük öz-yeterlik seviyelerine yol açtığını bulmuştur. Matsuo ve Arai (1998), ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada, düşük sosyal öz-yeterlik düzeylerinin yüksek sosyal anksiyete düzeylerine eşlik ettiğini bulmuştur. Sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerine güvenmedikleri, yeterli hissetmedikleri, kendilerine dair olumsuz inanç ve algıları, insanların sürekli onları eleştireceklerine dair düşünceleri, iyi bir performans sergilemeyeceklerini gibi durumlara sahip oldukları için öz-yeterlik düzeylerinin de düştüğü düşünülmektedir. Öz-yeterliği düşük olan bireylerin kendilerine daha az güvendikleri ve bir işi yapabileceğine dair inançları yetersiz olduğu için sosyal anksiyete düzeyinin de yükseldiği tahmin edilmektedir.

5.2.9. Ergenlerde Duygu Düzenleme Becerileri ve  z-Yeterlik Düzeylerinin Sosyal Anksiyete Düzeyini Yordamasına İlişkin Tartışma:  z-yeterliğin sosyal anksiyete düzeyi hakkında fikir sahibi olmamıza yarar sağladığı düşünülmektedir.  z-yeterlik düzeyinin arttıkça sosyal anksiyete düzeyinin düşme ihtimali söz konusudur. Moree (2010), genel öz-yeterliğin sosyal anksiyetenin yapısına yakından bağlı olmasıyla birlikte sosyal anksiyetenin fenomenolojisi ve sürdürülmesinde büyük bir rol oynadığını ifade etmektedir. Kişinin  z-yeterlik inancının ve beklentilerinin olumlu olmasının sosyal anksiyete düzeyini azaltacağı; tam tersi olması durumunda ise sosyal anksiyete düzeyinin artacağı belirtilmektedir (Leary ve Atherton, 1986; akt: Moree, 2010). Araştırmada genel öz-yeterlik düzeyinin sosyal anksiyetenin bir kısmını açıkladığı ortaya konmuştur. Bunun yanında duygu düzenleme becerisi ve stratejileri de sosyal anksiyete düzeyini etkileyen önemli değişkenlerden biridir. Zhou vd. (2023), sosyal anksiyete düzeyi yüksek olan kişilerin olumsuz duygulara karşı duyarlılığı fazla olup duygu düzenleme konusunda daha az esnek olduklarını belirtirken; Zhang (2023) sosyal anksiyeteye sahip olan bireylerin diğerlerine göre işlevsel duygu düzenleme becerisini daha az kullandıklarını, uygun stratejileri daha az seçtiklerini ve olumsuz duyguları daha çok yaşadıklarını ifade etmektedir. Araştırma sonucunda genel öz-yeterlikle beraber; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemenin de sosyal anksiyete düzeyinin bir kısmını açıkladığı görülmektedir. Araştırma bulgularına paralel bir şekilde, Eldoğan ve Barışkın (2014) duygu düzenleme güçlüğünün sosyal anksiyete belirtilerini yordadığını bulmuştur. Aynı şekilde  aylak (2022) duygu düzenleme becerilerinin sosyal anksiyete üzerinde etkili olduğu ve bu becerilerin sosyal anksiyeteyi yordadığı;  akmak Tolan ve Kara (2023) ise öz-yeterlik düzeyinin sosyal anksiyeteyi yordadığı sonucuna ulaşmıştır. O'day vd. (2019)  alışmasında duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ile sosyal anksiyete arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu; bilişsel yeniden değerlendirme ile sosyal anksiyete arasında ise negatif bir ilişkinin olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanında duygu düzenleme stratejilerinin sosyal anksiyete düzeyini yordadığını; sosyal anksiyete ve yalnızlık arasındaki ilişkide rol oynadığını belirtmiştir. Masters (2020) ise araştırmasında uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin ve kişilerarası stres düzeyinin sosyal anksiyete ile ilişkili olduğunu, bu değişkenlerin sosyal anksiyeteyi açıklamada önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Akkuş ve Tekinsav Sütçü (2022)  alışmasında olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan zorlukların sosyal anksiyete belirtilerindeki artışla ilişkili olduğunu ve bunlardaki artışın bireylerin performanslarını daha olumsuz değerlendirmeleriyle ilişkili olduğunu yaptığı regresyon analizi sonucunda ortaya koymuştur. Bununla birlikte duygu düzenleme

stratejilerinin çeşitliliğinin ve kaçınma odaklı stratejilerin fazla kullanılmasının sosyal anksiyetenin şiddetini yordadığı bulunmuştur (Daniel vd., 2023). Yapılan birçok araştırmada sosyal anksiyetenin üzerinde öz-yeterlik ve duygu düzenlemenin etkisinin olduğu ve sosyal anksiyeteyi yordamak için bu iki değişkenin yardım ettiği görülmektedir. Sosyal anksiyete düzeyi hakkında tahminde bulunmamız için uygulanan regresyon analizi sonucuna göre, bazı duygu düzenleme ve öz-yeterlik düzeyinin sosyal anksiyete düzeyini yordamak için yardımcı olabileceği sonucuna ulaşılabilmektedir.

5.2.10. Ergenlerin Sosyal Anksiyete ve Öz-yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide İçsel İşlevsel Olmayan Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne İlişkin Tartışma: Yapılan çalışmada sosyal anksiyete ve öz-yeterlik düzeyi arasındaki ilişkide içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Bunun sonucunda öz-yeterliğin sosyal anksiyete üzerindeki etkisinde içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin kısmi aracılık rolü gösterdiği anlaşılmaktadır. Bir diğer ifadeyle, ergenlerin öz-yeterlik düzeylerinin yüksek olması içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi etkilemekte; içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin azalması da sosyal anksiyete düzeyini azaltmaktadır. Alanyazında ergenlerde sosyal anksiyete, duygu düzenleme ve öz-yeterlik değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkisini ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin aracı rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanmazken duygu düzenlemenin farklı değişkenler üzerindeki aracı rolünün incelendiği çalışmalara rastlanmıştır. Koca (2019) öz-yeterlik ve iyi oluş arasındaki ilişkide; Özdiker (2019) ise üstbiliş ve sosyal destek ile öz-yeterlik arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı etkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Eldoğan ve Barışkın (2014) duygu düzenleme güçlüğünün erken dönem uyumsuz şema alanlarından bazıları ile sosyal anksiyete belirtileri ilişkisinde aracı değişken rolü olduğu bulgusunu elde etmiştir. Kodak (2020) akılcı olmayan inançlar ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide; Kır (2021) bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin kısmi aracılık rolünü üstlendiğini ortaya çıkarmışlardır. Yapılan çalışmalara bakıldığında, duygu düzenlemenin farklı değişkenler arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu ve bu değişkenleri etkilediği görülmektedir. Bu araştırmada da içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemenin sosyal anksiyete ve öz-yeterlik üzerinde kısmi aracılık rolünün olması, yapılan diğer çalışmalarla benzer sonuçların olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak öz-yeterlik ve sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin bir kısmını içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme değişkeni açıklamaktadır. Buna ek olarak incelenen bağımlı ve bağımsız değişkenler açısından da bu aracılığın alanyazına özgün katkısının olduğu görülmektedir.

5.3.Öneriler

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma nicel veri toplama yöntemleriyle yapılmış olup yapılan bu çalışmayla aynı ve benzer çalışmayı ele alan nitel veya karma yöntemle de çalışma yapılabilir. Sonuçlar daha derinlemesine ele alınıp açıklayıcı bulgulara ulaşılabilir.
2. Araştırmada yabancı uyruklu öğrencilerin Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan öğrencilere göre sosyal anksiyete düzeyinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyinin yüksek olmasının sebepleriyle ilişkili olan ayrı bir çalışma yapılabilir.
3. Araştırma ortaokulda eğitim gören ergenlerden veri toplanarak yapılmıştır. Aynı çalışma ergenlerde farklı yaş gruplarıyla çalışmak ve lisenin başarı düzeyine göre farklılıkları incelemek amacıyla farklı lise türlerinde eğitim gören öğrencilerle de yapılabilir.
4. Araştırmada duygu düzenleme becerileri genel başlık altında incelenmiştir. Duygu düzenleme becerileri içinden duygu düzenleme stratejileri ele alınarak yapılacak çalışmalar alanyazına farklı katkılar sağlayabilir.
5. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin aynı veya benzer sonuçları verip vermediğine bakmak amacıyla daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.
6. Bu çalışma Bursa ili Yıldırım ilçesiyle sınırlı bir çalışmadır. Araştırma, bulguların genellenebilirliğinin artırılması için Türkiye'nin farklı il ve ilçelerinde tekrarlanabilir.

5.3.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Araştırmada genel durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma ile duygusal öz-yeterlik düzeyinin anne eğitim durumuna göre farklılaştığı görülmüştür. Değişkenlerin baba eğitim durumu bakımından farklılaşmadığı görülmüştür. Bu durum göz önüne alınarak anne ve babalara duygu düzenleme becerisi, sosyal anksiyete ve öz-yeterlikle ilgili konularda seminerler verilerek önleyici çalışmalar yapılabilir.
2. Yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal anksiyete düzeyinin daha yüksek olmasından yola çıkılarak bu öğrenciler tespit edilip onlara bireysel psikolojik danışma hizmeti verilebilir veya psikoeğitimler yapılabilir. Bunun yanı sıra bu öğrencilerle nitel yöntemle çalışmalar yapıp veri toplama yöntemlerinden görüşme/odak grup görüşmesi kullanılabilir. Bu şekilde öğrencilere yardımcı olunabilir ve bu durumun sebepleri öğrenilebilir.
3. Araştırma sonucunda 8. sınıf öğrencilerinin diğer kademelerdeki öğrencilere göre işlevsel olmayan duygu düzenlemeyi daha çok kullandıkları, akademik ve genel öz-

yeterliklerinin daha düşük olduğu görölmüştür. Duygu düzenleme becerilerine ilişkin seminerler/çalışmalar kademelere göre farklılaştırarak uygulanabilir. Buna ek olarak 8. sınıf öğrencilerine yönelik özgüven, gelecek kaygısı ve akademik beceriler gibi konularda farklı çalışmalar yapılarak öz-yeterlik düzeylerinin farkına varmaları sağlanabilir.

4. Sosyal anksiyete düzeyi, öz-yeterlik düzeyi ve duygu düzenleme becerilerinin demografik değişkenler bakımından (kardeş sayısı, cinsiyet, kimle yaşadığı vb.) farklılaşma gösterenler tespit edildikten sonra bu değişkenlerin bu kavramlar için risk veya güçlendirici faktörler olabileceği göz önüne alınarak destekleyici çalışmalar planlanabilir.
5. Duygu düzenleme becerilerinin ve öz-yeterlik düzeyinin sosyal anksiyete üzerinde etkisi olduğu için bu konularda yaş gruplarına göre seminer veya psikoeğitimler verilerek sosyal anksiyete düzeyini düşürmeye veya önlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
6. Araştırma sonucunda ergenin duygu düzenleme becerileri ve öz-yeterlik düzeylerinde evde yaşadığı ebeveyn ve bireyler bakımından farklılaşmalar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre anne ve babası ayrı veya vefat etmiş olan öğrencilerle psikoeğitim çalışması yapılarak veya bireysel-grupla psikolojik danışma hizmeti verilerek öğrencilerin bu becerileri kazanmalarına yardımcı olunabilir.

KAYNAKÇA

- Acar Bulut, Ö. ve Kali Soyer, M. (2021). Investigation the relationship between the perceived parental attitude, the fear of negative evaluation and the self-efficacy perception of the elementary school students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(61), 215-228.
- Akkuş, K. ve Tekinsav Sütçü, S. (2022). Olumlu ve olumsuz değerlendirilme korkusu ve duygu düzenleme güçlüklerinin sosyal kaygı belirtileri ile performans algısı üzerindeki rolü. *Erciyes Akademi*, 36(3), 1272-1293.
- Akman, H. (2019). *11-14 yaş çocukların duygu düzenleme güçlüklerinin anne-baba duygu düzenleme güçlüğü ve ebeveynin duygusal erişilebilirliği ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/105734>
- 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.
- Alagöz, P. A. (2019). *14-18 yaş arasındaki ergenlerin bağlanma stilleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/629431>
- Aldao A. & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7-8), 493-501.
- Aldao A., Nolen-Hoeksema S. & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Alisinanoğlu, F.ve Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler. *Milli Eğitim*, 145, 15-19.
- Alpar, R. (2020). *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemler* (6. Baskı). Detay Yayıncılık.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (1994). *Mental bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı*, 4. Baskı (Çev. Ed. Köroğlu, E.). Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2013). *Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı*, 5. Baskı (Çev. Ed. Köroğlu, E.). Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- American Psychiatric Association, (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 3rd edition. American Psychiatric Association, Washington, DC.

- American Psychiatric Association, (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 4th edition, text revision. American Psychiatric Association, Washington, DC.
- Arens, E. A., Balkir, N. & Barnow, S. (2013). Ethnic variation in emotion regulation: Do cultural differences end where psychopathology begins? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(3), 335–351.
- Armum, P. & Chellappan, K. (2016). Social and emotional self-efficacy of adolescents: Measured and analysed interdependencies within and across academic achievement level. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(3), 279–288.
- Arslan, A. (2012). İlköğretim öğrencilerinin öz yeterlik inancı kaynaklarının öğrenme ve performansla ilgili öz yeterlik inancını yordama gücü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 1907-1920.
- Arslan, G. ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.
- Atalay, D. ve Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 815-834.
- Ateş, B. ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679-695.
- Aydın, A. ve Tekinsav Sütücü, S. (2007). Ergenler için sosyal kaygı ölçeğinin (ESKÖ) geçerlilik ve güvenirliliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.
- Aydın, B. N. (2020). 9-12 yaş çocuklar ve ebeveynleri arasındaki bağlanma durumlarının çocuklarda sosyal anksiyete üzerinde etkisi [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Aydın, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=hiMPfPGvmBz8t3y_6NepAQ&no=LwLTYL2PWY0EL0NByQ-aZQ
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117–148.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. Ramachaudran, V. S. (ed.). *Encyclopedia of Human Behavior*, 4, 77-81.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. In L. Pervin ve O. John (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 154-196). Guilford Publications.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator distinction in social psychological research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 237-248.
- Baş, A. ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerin sahip oldukları değerler, öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasındaki yordayıcı ilişki. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(4), 3685-3697.
- Baykut, İ. E. (2022). *Ergenlerin prososyal davranışları ile öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/4647>
- Bayrak, B. (2023). *Ebeveynleri boşanmış lise öğrencilerinin duygu düzenleme yöntemleri ile okul davranış problemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bartın ve Zonguldak illeri örneği* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Tez. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Bayramkaya, E., Toros, F. ve Özge, C. (2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara alışkanlığı arasındaki ilişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(4), 165-173.
- Beck, A. T. & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective* (1st Ed.). Basic Books.
- Beesdo, K., Knappe, S. & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483-524.
- Beesdo-Baum, K., Knappe, S., Fehm, L., Höfler, M., Lieb, R., Hofmann, S. G. & Wittchen, H. U. (2012). The natural course of social anxiety disorder among adolescents and young adults. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 126(6), 411-425.
- Bilginer, A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mardin ili örneği* [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Tez.

https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=z2Yyhl_mRO51oQLYHIao0g&no=vX_Y9jsTz3s3ZzSE8dS3pA

- Binbay, Z. ve Koyuncu, A. (2012). Sosyal anksiyete bozukluğu ve duygudurum bozuklukları birlikteliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 1-13.
- Birtürk, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejileri ve aleksitiminin aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. <http://hdl.handle.net/11655/25062>
- Blalock, D. V., Kashdan, T. B. & Farmer, A. S. (2016). Trait and daily emotion regulation in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 416–425.
- Blumberg, S. J., Carle, A. C., O'Connor, K. S., Moore, K. A. & Lippman, L. H. (2008). Social competence: Development of an indicator for children and adolescents. *Child Indicators Research*, 1, 176–197.
- Breen, W. E. ve Kashdan, T. B. (2011). Anger suppression after imagined rejection among individuals with social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(7), 879-887.
- Büyüköztürk, Ş. (2023). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (30. baskı). Pegem Akademi.
- Campos, J. J., Frankel, C. B. ve Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75(2), 377-394.
- Can, A. (2020). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (9. Baskı). Pegem Akademi.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M. & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologiae Psichiatria Sociale*, 15(1), 30-43.
- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A. & Gross, J. J. (2010). Patterns of emotional reactivity and regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 23–36.
- Cenkseven Önder, F. ve Canoğulları Ayazseven, Ö. (2020). Ergenlerde saldırganlık: Duygu düzenleme ve duygusal başa çıkmanın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(3), 1198-1208.
- Chavira D. A. & Stein M.B. (2002). Phenomenology of Social Phobia. In D. J. Stein ve E. Hollander (Ed.), *Textbook of Anxiety Disorders* (pp. 289-300). The American Psychiatric Publishing.

- Chavira, D. D., Stein, M. B., Bailey, K. & Stein, M. T. (2004). Comorbidity of generalized social anxiety disorder and depression in a pediatric primary care sample. *Journal of Affective Disorders*, 80(2-3), 163-171.
- Chu, A. H. C. & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- Clark, M. & Bussey, K. (2020). The role of self-efficacy in defending cyberbullying victims. *Computers in Human Behavior*, 109, Article 106340.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E. & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991.
- Cook, R. D. & Weisberg, S. (1982). *Residuals and influence in regression*. Chapman and Hall.
- Çakır, Z. (2020). Yeme bozuklukları ve duygu düzenleme. Vatan S., (ed.). *Türkiye Klinikleri*, 46-54.
- Çakmak Tolan, Ö. ve Kara, B. C. (2023). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between social anxiety and general self-efficacy. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 229-244.
- Çatar, R. Ö. (Ed.). (2020). *SPSS ile nicel veri analizi rehberi* (1. Baskı). Kibele Yayınları.
- Çaylak, İ. A. (2022). *Sosyal kaygı düzeyleri, çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme süreçleri ve dissosiyasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <https://hdl.handle.net/11424/287843>
- Çelik, N. ve Kısa, C. (2020). Bireysel sporlar ve takım sporlarıyla uğraşan ergenlerin sosyal kaygı ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Biruni Sağlık ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (6), 1-13.
- Çöllü, B. (2017). *Ergenlerde duygu durum düzenleme becerileri, benlik saygısı, depresyon, anksiyete ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=WYGgT4MA9rjKsPyo9gtxNQ&no=EGS97gSXdat2eQIy8rRdw>

- Daniel, K. E., Larrazabal, M. A., Boukhechba, M., Barnes, L.& Teachman, B. A. (2023). State and trait emotion regulation diversity in social anxiety. *Clinical Psychological Science*, 11(5), 894-909.
- Delen, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal anksiyete ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/3057>
- Demireğen, Z. (2019). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/73515>
- Demirtaş, A. S. (2019). Erken ergenlikte güvenli bağlanma ve öz-yeterlik: umudun aracı rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 44(200), 175-190.
- Deniz, A. (2018). *11-15 yaş arası bir grup ergende akılcı olmayan inançların benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/94072>
- Dennis, C. L. (2003). Peer support within a health care context: a concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 40(3), 321-332.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 3-21.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi]. Açık Akademik Arşiv Sistemi. <https://hdl.handle.net/20.500.12619/77624>
- Dökmen, Ü. (2016). *İletişim çatışmaları ve empati* (45. Basım). Remzi Kitabevi.
- Dryman, M. T. & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: a systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, 17-42.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Ehring T. (2021). Thinking too much: rumination and psychopathology. *World Psychiatry*, 20(3), 441-442.

- Eldoğan, D. ve Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz şema alanları ve sosyal fobi belirtileri: duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mı? *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108-115.
- Eren, G. (2017). *Ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Tez. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=Y7D--pRl25gZcWvXM5dYSw&no=16t2FBKTOVml6Y8lj-qrUQ>
- Ergin, F. (2023). *Ergenlerin anne babadan algılanan psikolojik istismar ve öz yeterlik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Tez. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Ergün Özaktaç, M. (2019). *Orta çocukluk döneminde görsel kaçınma davranışının bağlanma şekli ve sosyal anksiyete ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Şehir Üniversitesi]. YÖK Tez. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=JXvA916uHkOGO4J1-8Oa_Q&no=2iZrcIixghHyhdr-B8FxFA
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Türk Araştırmaları Dergisi*, 8(6), 179-193.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10).
- Erol, M. (2017). Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumu: “Utangaçlık” ve “Öz Yeterlik Algısı”nın rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(2), 95-103.
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Olaya, B. ve Seeley, J. R. (2014). Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30. *Journal of Affective Disorders*, 163, 125-32.
- Fidan, A. (2023). *Ortaokul öğrencilerinde sosyal beceri, duygu düzenleme ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Tez. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Geçtan, E. (2015). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar* (5. Baskı). Metis Yayıncılık.

- Geravand, F., Afzali, M. H., Shokri, O., Puklek, M., Khodaei, A.ve Toulabi, S. (2010). Gender and age differences in social anxiety in adolescence. *Journal of Developmental Psychology*, 7(26), 165-174.
- Gök, H. T. (2020). *Lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerde duygusal öz yeterlik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/3529>
- Grant, B. F., Hasin, D. S., Blanco, C., Stinson, F. S., Chou, S. P., Goldstein, R. B., Dawson, D. A., Smith, S., Saha, T. D. & Huang, B. (2005). The epidemiology of social anxiety disorder in the United States: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Clinical Psychiatry*, 66(11), 1351–1361.
- Gratz, K. L. & 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 Psychopathol Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-91.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M. & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson ve J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). American Psychological Association.
- Gujarati, D.N.& Porter D. C. (2009). *Basic econometrics* (5. Edition). McGraw-Hills.

- Gültekin, K. B. ve Dereboy, F. İ. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-158.
- Gümüş, A. E. (2006). *Sosyal kaygı ile başa çıkma* (1. Baskı). Nobel Yayınları.
- Güneş, A. (2016). *Ergenlik döneminde 100 temel kural* (2. Baskı). Timaş Yayınları.
- Güven, Ö. F. (2021). *Ergenlerde sigara içme arzusu, öz-yeterlik ve dindarlık ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Hendekci, A. (2019). Sosyodemografik açıdan farklı özellikteki adölesanların duygu düzenleme durumlarının belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(4), 261-8.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cogn Behav Ther*, 36(4), 193-209.
- Hood, S., Barrickman, N., Djerdjian, N., Farr, M., Magner, S., Roychowdhury, H., Gerrits, R., Lawford, H., Ott, B., Ross, K., Paige, O., Stowe, S., Jensen, M. & Hull, K. (2021). "I like and prefer to work alone": Social anxiety, academic self-efficacy, and students' perceptions of active learning. *CB- Life Sciences Education*, 20(1), Article 12.
- Hudson, J. L. & Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. *Behaviour Modification*, 24(1), 102-129.
- Iancu, I., Bodner, E. & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165-171.
- Işık, E. ve Taner Işık, Y. (2006). *Çocuk, Ergen ve Erişkinlerde Anksiyete Bozuklukları* (1. Baskı). Golden Print.
- Işık, Y. ve Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(27), 174-209.
- Işıklı, S. ve Keser, E. (2020). Travma sonrası stres bozukluğunda duygular ve duygu düzenleme. Vatan S., (ed.). *Türkiye Klinikleri*, 55-63.
- İmadoğlu, T., Kurşuncu, R. S. ve Çavuş, M. F. (2021). Sosyal kaygı ile baş etme ve öz yeterlilik: Engelli çalışanlar üzerine bir araştırma. *EUropean Journal of Managerial Research (EUJMR)*, 5(8), 173-190.
- İşler, E. (2023). *Ortaokul öğrencilerinin akademik motivasyon, öz yeterlik inançları ve bilişsel esneklik düzeyleri ile aralarındaki aracılık ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi,

- Ingles, C. J., La Greca, A. M., Marzo, J. C., Garcia-Lopez, L. J. & Garcia-Fernandez, J. M. (2010). Social anxiety scale for adolescents: Factorial invariance and latent mean differences across gender and age in Spanish adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 847-55.
- Jager, P. D., Suliman, S. & Seedat, S. (2014). Role of ethnicity in social anxiety disorder: A cross-sectional survey among health science students. *World Journal of Clinical Cases*, 2(7), 265-71.
- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R. & Gross, J. J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. *Curr Psychiatry Rep*, 17(1), 531.
- Jazaieri, H., Urry, H. L., & Gross, J. J. (2013). Affective disturbance and psychopathology: an emotion regulation perspective. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4(5), 584-599.
- Julanos, J., Rahmi, H., Desriyati, W., Fauzan, A. & T, P. R. (2023). The influence of ethnicity on students' self-efficacy and self-esteem at sekolah tinggi teknologi dumai. *Journal on Education*, 5(2), 4354-4361.
- Jung, C. G. (2006). *Analitik psikoloji* (2. Baskı). (Çev. E. Gürol). Payel Yayınevi (Eserin orijinali 1997'de yayımlanmıştır).
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (5. Baskı). Asil Yayın Dağıtım.
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması* [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <http://genclikbirikimi.org/kunye-31564-ergenlerde-bilissel-yapilar-sosyal-kaygi-arasindaki-iliskinin-bilissel-davranisci-yaklasim-acisindan-yorumlanmasi-tez>
- Kaplan, K. (2016). *Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz-yeterlik: Lise öğrencileri üzerinde bir inceleme* [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi]. YÖK Tez. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=e7fR5_X6aT1dg8mO8gsQN_A&no=AtpUTXktzgul5k6UV_Vu-Q
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N. ve Ünsal Barlas, G. (2016). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 14-19.

- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*(23. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Kars, S., Bektaş, Ö. ve Akyürek, G. (2019). Ergenlerde anne-baba tutumunun duygu düzenleme ve iyilik haline etkisinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 7(2), 97-104.
- Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 348-365.
- Kashdan, T. B. & Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 119–141.
- Kashdan, T.B. & Steger, M.F. (2006). Expanding the topography of social anxiety. *Psychological Science*, 17, 120-8.
- Kazerooni, A. B. & Gholamipour, N. (2023). Investigating the moderating role of cognitive flexibility in the relationship between maltreatment and emotion regulation in adolescence with childhood trauma. *Journal of Research and Health*, 13(2), 133-142.
- Kendler, K. S., Myers, J., Prescott, C. A. & Neale, M. C. (2001). The genetic epidemiology of irrational fears and phobias in men. *Archives of General Psychiatry*, 58(3), 257-265.
- Keser, E. ve Işıklı, S. (2020). Kayıp, yas ve duygu düzenleme. Vatan S., (ed.). *Türkiye Klinikleri*, 64-69.
- Keser, H. (2022). *Ergenlik dönemindeki bireylerin ahlaki değer düzeyleri ile duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi]. YÖK Tez. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kessler, R. C. (2003). The impairments caused by social phobia in the general population: Implications for intervention. *Acta Psychiatr Scandinavia*, 108 (417), 19-27.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kılıç, E. Z. (2005). Sosyal fobi gelişimi ve ailesel özellikler. N. Dilbaz (Ed), *Anksiyete bozukluklarında son gelişmeleri* (ss. 45-54). Pozitif Matbaacılık.
- Kılıç, K. M. (2019). Ortaokul öğrencilerinde öz-yeterlik ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(27), 573-590.

- Kılıçarslan, S. ve Parmaksız, İ. (2020). Ergenlerde şiddet eğiliminin yordayıcıları olarak sosyal kaygı ve duygusal özerklik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1-14.
- Kılınç, M. ve Önder, A. (2019). Ortaokul öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 96-132.
- Kır, Ö. (2021). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. <https://hdl.handle.net/20.500.12452/7702>
- Kıran, B., Bozkur, B. ve Kaya, A. (2018). Ailesi göçle gelen ve gelmeyen ortaokul öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 8(3), 623-644.
- Kivity, Y. & Huppert, J. D. (2019). Emotion regulation in social anxiety: A systematic investigation and meta-analysis using self-report, subjective, and event-related potentials measures. *Cognition and Emotion*, 33(2), 213-230.
- Klassen, R. (2002). Writing in early adolescence: A review of the role of self-efficacy beliefs. *Educational Psychology Review*, 14(2), 173-203.
- Knappe, S., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Lieb, R. & Wittchen, H. U. (2012). Characterizing the association between parenting and adolescent social phobia. *J Anxiety Disorders*, 26(5), 608-616.
- Koca, D. ve Ekşi, H. (2021). Fen Lisesi Öğrencilerinde Öz Yeterlik ve İyi Oluş: Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 10(3), 1047-1065.
- Kocaoğlu, F.ve Çekiç, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve otantiklik. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(48), 149-169.
- Koç, C.ve Arslan, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin akademik öz yeterlik algıları ve okuma stratejileri bilişüstü farkındalıkları. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 745-778.
- Koçak, Ç. V. ve Çakır, F. (2020). Ergenlerde spor, sosyal kaygı ve okul tükenmişliği ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 166-179.
- Kodak, D. (2020). Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <https://hdl.handle.net/11729/2923>

- Korkmaz, İsa. (2018). Sosyal Öğrenme Kuramı. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Eğitim psikolojisi gelişim-öğrenme-öğretimi* (ss. 245-269). Pegem Akademi.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi* (6. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Kütüklü, S. (2022). *Ergenlerde ebeveyn tutumları ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/3880>
- La Greca, A. M. & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22.
- Leary, M. R. & Atherton, S.C. (1986). Self-efficacy, social anxiety, and inhibition in interpersonal encounters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 256-267.
- Lee, S. J. (2009). Online communication and adolescent social ties: Who benefits more from internet use? *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14(3), 509-531.
- Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman ve R. J. Davidson (Eds.), *Fundamental questions about the nature of emotion* (pp. 123-126). Oxford University Press.
- Maffini, C. S. & Kim-Ju, G. M. (2018). Fighting and bullying among Asian Americans and Latinos: Testing the roles of self-efficacy, ethnic identity, and ethnicity. *Youth & Society*, 50(8), 1019-1036.
- Marks, I. M. & Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset in varieties of phobia. *The American Journal of Psychiatry*, 123(2), 218-221.
- Marshall, G. (1999). *Sosyoloji sözlüğü* (1. Baskı). (Çev. O. Akınhay ve D. Kömürcü). Bilim ve Sanat Yayınları. (Eserin orijinali 1994'te yayımlanmıştır).
- Masters, M. R. (2020). *Emotionality and emotion regulation as risk markers for social anxiety: Considering development, multiple dimensions, and social threat* [Yüksek lisans tezi, Griffith Üniversitesi]. <http://hdl.handle.net/10072/395106>
- Matsumoto, D. & Hwang, H. S. (2012). Culture and emotion: The integration of biological and cultural contributions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(1), 91-118.
- Matsuo, N. & Arai, K. (1998). Relationship among social anxiousness, public self-consciousness and social self-efficacy in children. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 46(1), 21-30.
- McKone, K. M. P. (2020). *Mother-daughter mutual arousal escalation and emotion regulation in adolescence* [Unpublished master's thesis]. Pittsburgh Üniversitesi.

- Mehtalia, K. & Vankar, G. K. (2004). Social anxiety in adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 46(3), 221-227.
- Melka, S. E., Lancaster, S. L., Adams, L. J., Howarth, E. A. & Rodriguez, B. F. (2010). Social anxiety across ethnicity: A confirmatory factor analysis of the FNE and SAD. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7), 680-685.
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T. & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38(3), 284-302.
- Merikangas, K. R., He J. P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K. & Swendsen, J. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: results from the National Comorbidity Survey Replication-Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 49(10), 980-989.
- Mineka, S. & Zinbarg, R. A. (2006). Contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: It's not what you thought it was. *American Journal of Psychology*, 61(1), 10-26.
- Moree, B. (2010). *The relationship among self-efficacy, negative self-statements, and social anxiety in children: A mediation* [Master's thesis, Louisiana University]. https://repository.lsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2357&context=gradschool_theses
- Morrison, A. S. & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review Clinical Psychology*, 9, 249-274.
- Moscovitch, D. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., Rocca, L. & Swinson, R. P. (2008). Anger experience and expression across the anxiety disorders. *Depress Anxiety*, 25(2), 107-113.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 145-149.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 337-348.
- Murtezaoğlu, Ç. (2022). *Ergenlerde mutluluk, öz-yeterlik, sosyal onay ihtiyacı ve akran ilişkilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Ordu Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <http://earsiv.odu.edu.tr:8080/xmlui/handle/11489/685>

- Murtezaoğlu, Ç. ve Çıkrıkçı, Ö. (2022). Ergenlerde mutluluk, öz-yeterlik, akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 483-498.
- Nelemans, S. A., Meeus, W. H. J., Branje, S. J. T., Leeuwen, K. V., Colpin, H., Verschueren, K. & Goossens, L. (2019). Social anxiety scale for adolescents (SAS-A) short form: Longitudinal measurement invariance in two community samples of youth. *Assessment*, 26(2), 235-248.
- O'Day, E. B., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Gross, J. J. & Heimberg, R. G. (2019). Social anxiety, loneliness, and the moderating role of emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(9), 751-773.
- Olgun Kaval, N. ve Tekinsan Sütçü, S. (2016). Çocuk ve ergenlerde sosyal anksiyete bozukluğunun tedavisinde bilişsel-davranışçı grup terapisinin etkililiği: Sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(1), 3-22.
- Öpöz, T. (2017). *Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. <http://hdl.handle.net/20.500.12575/33797>
- Özaltın, E. (2021). *Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin algılanan anne baba tutumu, sosyal dışlanma ve akademik öz yeterlik ile olan ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. <http://docs.neu.edu.tr/library/9176485194.pdf>
- Özdiker, B. (2019). Ergenlerde duygu düzenlemenin üstbiliş ve sosyal destek algısı ile özyeterlik arasındaki aracı etkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. <https://openaccess.hku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11782/2011>
- Özdikmenli Demir, G. (2009). Sosyal fobinin etiyolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 4(1), 101-123.
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26.
- Özyurt, G., Öztürk, Y. ve Akay, A. (2017). Anksiyete bozukluğu olan çocuklarda duygu düzenlemenin annelerinin duygu düzenlemesi, bağlanması ve anksiyete duyarlılığı ile ilişkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 369-378.
- Pajares, F. (2006). Self-efficacy during childhood and adolescence: Implications for teachers and parents. F. Pajares, ve T C. Urdan (Ed.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (s. 339-367) içinde. Information Age.

- Parçal, K. F. (2018). *Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri ile özgüven algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Tez. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=DmS_iZlyvyW2vGvDCsnuvA&no=MI IQW_txe1irGRiATiXYbw
- Parmaksız, İ. (2019). Güvengenlik, öz duyarlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 201-222.
- Patel, A., Knapp, M., Henderson, J. & Baldwin, D. (2002). The economic consequences of social phobia. *Journal of Affective Disorders*, 68(2-3), 221-233.
- Peleg, O. & Idan-Biton, M. (2020) Self-efficacy: Familial and cultural perspectives. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(5), 709-723.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 160.
- Phillips, K. F. V. & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14(2), 145–156.
- Piri Erbaş, S. (2020). Duygu düzenleme ve yaygın kaygı. Vatan S., (ed.). *Türkiye Klinikleri*, 23-30.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M. & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373.
- Rapee, R. M. & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 737-767.
- Reynolds, S., Wilson, C., Austin, J. & Hooper, L. (2012). Effects of psychotherapy for anxiety in children and adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 32(4), 251-262.
- Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M. & Heimberg, R. G. (2004). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 883-908.
- Sackl-Pammer, P., Jahn, R., Özlü-Erkilic, Z., Pollak, E., Ohmann, S., Schwarzenberg, J., Plener, P. & Akkaya-Kalayci, T. (2019). Social anxiety disorder and emotion regulation problems in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 13, 37.
- Sarıkaya, S. (2023). *Ergenlerde algılanan anne-baba tutumları, duygu düzenleme becerileri, başa çıkma stilleri ve sosyal medya tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*

- [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi]. YÖK Tez. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Savaş, B. (2021). *Dil ve konuşma bozukluğu tanısı olan ergenlerin sosyal anksiyete ve yaygın anksiyete düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. YÖK Tez. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Saygılı, S. (2004). *Çocuklarda davranış bozuklukları*. Elit Yayınları.
- Saygılı, S. (2012). *Ergenlik sorunları* (42. Baskı). Elit Kültür Yayınları.
- Schilder, P. (1938). The social neurosis. *Psychoanalytic Review*, 25(1), 1–19.
- Schunk, D. H. & Meece, J. L. (2006). Self-Efficacy development in adolescence. In F. Pajares, ve T. C. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 71-96). Information Age.
- Sciaraffa, M. A., Zeanah, P. D. & Zeanah, C. H. (2018). Understanding and promoting resilience in the context of adverse childhood experiences. *Early Childhood Education Journal*, 46(3), 343–353.
- Senemoğlu, N. (2020). *Gelişim öğrenme ve öğretim: kuramdan uygulamaya*(27. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Sert, M. ve Traş, Z. (2019). Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Ek Sayı 1, 1205-1220.
- Sertelin Mercan, Ç. ve Yavuzer, H. (2017). Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi. *ElektronikSosyal Bilimler Dergisi*, 16(63), 1187-1202.
- Shedler, J. ve Westen, D. (2004). Dimensions of personality pathology: an alternative to the five-factor model. *American Journal of Psychology*, 161(10), 1743-1754.
- Southam-Gerow, M. A. (2020). Kavramsal altyapı: Duyguların bilimi. (Çev. Ed. M. Şahin, Çev. M. Artıran). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme* içinde (ss. 9-28). Nobel Akademik Yayıncılık. (Eserin orijinali 2013'te yayımlanmıştır).
- Spokas, M., Luterek, J. A. & Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression: the mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 283-291.
- Stein, M. B. & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *Lancet*, 371, 115-125.

- Stephens, M. A. (2009). *Gender differences in parenting styles and effects on the parent-child relationship* [Master's thesis, Texas State University]. <https://hdl.handle.net/10877/3300>
- Suveg, C., Sood, E., Barmish, A., Tiwari, S., Hudson, J. Ve Kendall, P. C. (2008). "I'd rather not talk about it:" Emotion parenting in families of children with an anxiety disorder. *Journal of Family Psychoogy*, 22(6), 875-884.
- Şahan, N. (2022). *Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının yordayıcıları olarak oyunlarla ilgili bilişlerin ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <http://acikerisim.akdeniz.edu.tr/handle/123456789/7267>
- Şahin, D. (2009). Semiyoloji. I. B. Kulaksızoğlu, R. Tükel, A. Üçok, İ. Yargıç ve O. Yazıcı (Editörler), *Psikiyatri içinde* (s. 19- 32). İstanbul Üniversitesi Basım ve Yayınevi.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, N. (2014). *Ergenlik problemleri ve baş etme yöntemleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/90647>
- Şencan, H. (2005). Sosyal ve Davranışsal Ölçümlerde Güvenirlik ve Geçerlilik (1. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Tagay, Ö., Önen, Ö. ve Polat, İ. C. (2018). Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile güvengenlik ve özsaygıları arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 261-269.
- Tahmassian, K. & Jalali Moghadam, N. (2011). Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(2), 91-98.
- Tarkhan, M., Esmailpour, M. & Tizdast, T. (2013). A study of the relationship between social anxiety, social self-efficacy and body image in the girl students of the Islamic Azad University at Tonekabon Branch. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 2(4), 510-515.
- Telef, B. B. ve Karaca, R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği; geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 169-187.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme search of definition. *Monographs of Society of Reserach in Child Development*, 59(2-3), 24-52.

- Totan, T., İkiz, E. ve Karaca, R. (2010). Duygusal öz-yeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (28), 71-95.
- Tsarpalis-Fragkoulidis, A., van Eickels R. L. & Zemp, M. (2022). Please don't compliment me! Fear of positive evaluation and emotion regulation-implications for adolescents' social anxiety. *Journal of Clinical Medicine*, 11(20), 5979.
- Tuna E. (2020). Özgül fobi ve sosyal kaygı bozukluğunda duygu ve duygu düzenleme. Vatan S., (ed.). *Türkiye Klinikleri*, 31-40.
- Türk Dil Kurumu, (2022). *Genel açıklamalı sözlük*. TDK Yayınları. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkçapar, M. H. (1999). Sosyal fobinin psikolojik kuramı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2(4), 247-253.
- Türk-Kurtça, T. ve Kocatürk, M. (2020). The Role of childhood traumas, emotional self-efficacy and internal-external locus of control in predicting psychological resilience. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 8(3), 105-115.
- Ulutaş, A. (2016). Ergenlerde sosyal öz-yeterlik algısı ve duygusal öz-yeterlik arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi: Bir model önerisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(3), 831-841.
- Vatan, S. ve Oruçlular Kahya, Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 192-201.
- Vatan, S. ve Şencan, B. (2020). Duygu düzenleme ve depresyon ve iki uçlu bozukluk. Vatan S., (ed.). *Türkiye Klinikleri*, 17-22.
- Vatandaş, S. (2020). Sosyalleşme ve sosyalleşmenin sosyal medya mecralarındaki anlamsal ve işlevsel dönüşümü. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(2), 813-832.
- Wen, M., Wang, W., Ahmmad, Z. & Jin, L. (2023). Parental migration and self-efficacy among rural-origin adolescents in China: Patterns and mechanisms. *Journal of Community Psychology*, 51(2), 626-647.
- Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G. & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The Emotion Regulation Interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 346–354.
- Wirawan, H. & Bandu, M. T. (2016). A review of self-efficacy training for international student. *International Journal of Information and Learning Technology*, 33(2), 115-128.

- Wirtz, C. M., Hofmann, S. G., Riper, H. & Berking, M. (2014). Emotion regulation predicts anxiety over a five-year interval: A cross-lagged panel analysis. *Depress Anxiety*, 31(1), 87-95.
- Wittchen, H. U., Stein, M. B. & Kessler, R. C. (1999). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: Prevalence, risk factors and co-morbidity. *Psychological Medicine*, 29(2), 309-323.
- Yaban, E. H. (2020). Duygu düzenlemenin gelişimsel bileşenleri. Vatan S., (ed.). *Türkiye Klinikleri*, 8-16.
- Yıldırım, D. D. (2018). *10-14 yaş ergenlerin öz yeterlik düzeyinin anksiyete duyarlılığı ve ebeveyn tutumu ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <http://hdl.handle.net/11363/1175>
- Yıldız, F. N. Y. ve Kardaş, F. (2021). Ergenlerde akademik öz-yeterlik, içsel motivasyon, azim ve psikolojik dayanıklılığın iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 1073-1099.
- Yılmaz Bingöl, T. (2018). Ergenlerin öz-yeterlik ve mükemmeliyetçi öz-sunum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 223-232.
- Yılmaz, B. (2017). *Madde kullanan bireylerde sosyal anksiyete bozukluğu görülme yaygınlığının araştırılması* [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. Kurumsal Akademik Arşiv. <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/378127>
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağırüh sağlığı ve ruhsal sorunlar*(12. Baskı). Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2008). *Çocuk ruh sağlığı*(29. Baskı). Özgür Yayınları.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C. & Stegall, S (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, (2), 155-168.
- Zhang, Y. (2023). Emotion regulation strategies in job satisfaction of normal developing individuals and individuals with social anxiety disorder. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 7(1), 282-290.
- Zhou, L., Liu, H. & Jiang, Y. (2023). Experimental study on emotional regulation flexibility in college students with social anxiety. *Authorea*.

EKLER

EK 1: Demografik Bilgi Formu

Değerli Öğrenciler,

Bu çalışma, Bursa Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bilim dalı yüksek lisans öğrencisi Mehmet Ünal Memoğlu tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk Kabakçı danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmada kişisel bilgilerin yer aldığı “Demografik bilgi formu” ve 61 maddeden oluşan toplam 3 ölçek yer almaktadır. Cevaplama yaklaşık 20 dakika sürmektedir.

Ankete katılımınız gönüllü olmalıdır. Verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak, yalnızca araştırma için kullanılacak, bireysel bilgileriniz kimse ile paylaşılmayacaktır. Uygun görmemeniz halinde ankete katılmayabilir ya da anketi cevaplandırmayı sonlandırabilirsiniz.

Zaman ayırdığınız, içten cevaplarınızla araştırmaya katkı sağladığınız için teşekkür ederim.

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1-Cinsiyetiniz

() E () K

2-Uyruğunuz

() T.C. Vatandaşı () Yabancı Uyruklu

3-Sınıfınız

() 6 () 7 () 8

4-Yaşınız

.....

5-Annenizin eğitim durumu nedir?

() Okula gitmedi () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise
Mezunu () Üniversite mezunu () Lisansüstü mezunu

6-Babanızın eğitim durumu nedir?

() Okula gitmedi () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise
Mezunu () Üniversite mezunu () Lisansüstü mezunu (yüksek lisans, doktora)

7-Kaç kardeşsiniz? (Siz dahil)

.....

8-Evde kimle yaşıyorsunuz?

() Anne ve baba () Sadece anne ile () Sadece baba ile () Dede/Babanne/Anneanne
ile

() Akralarımla () Diğer (yazınız).....

*Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum

() Evet () Hayır

EK 2: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Sevgili öğrenciler, bubirtestdeğildir.Doğruyadayanlışcevapyoktur.Bütünmadde leriolabildiğininceiçtenliklecevaplamayaçalışınız. Her birmaddenin yanında yeralan rakamlardansize uygun olanışaretleyiniz ve lütfen boş bırakmayınız.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1	Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6	Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10		1	2	3	4	5
11		1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5
13	Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
14		1	2	3	4	5
15		1	2	3	4	5
16		1	2	3	4	5
17		1	2	3	4	5

18	Biriyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim.	1	2	3	4	5
19		1	2	3	4	5
20		1	2	3	4	5
21		1	2	3	4	5
22		1	2	3	4	5



EK3: Ergenler İçin 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 belirten seçeneğe çarpı işareti (X) koyunuz. Lütfen her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. “Başıma olumsuz bir olay geldiğinde;		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1		1	2	3	4	5
2	Duruma ilişkin amaçlarımı veya planlarımı yeniden gözden geçiririm, düşünürüm.	1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6	Öfkemi/üzüntümü fiziksel olarak (örn. kavga etmek, vurmak gibi) başkalarından çıkarırım.	1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10		1	2	3	4	5
11		1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5
13		1	2	3	4	5
14		1	2	3	4	5

15		1	2	3	4	5
16	Arkadaşımdan veya ailemden sarılmak, elimi tutmak gibi bedensel yakınlık ararım.	1	2	3	4	5
17		1	2	3	4	5
18		1	2	3	4	5



EK4: Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Aşağıdaki sorulara cevabınız “Hiç” ise 1’i, “Biraz” ise 2’yi “Oldukça iyi” ise 3’ü, “İyi” ise 4’ü “Çok iyi” ise 5’i işaretleyiniz. Teşekkürler.		Hiç	Biraz	Oldukça iyi	İyi	Çok iyi
1		1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3	Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersiniz ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7	Tanımadığınızı bir kişi ile sohbet etmek konusunda ne kadar iyisiniz?	1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10		1	2	3	4	5
11		1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5
13	Çevrenizdeki diğer çocuklar sizin hoşlanmadığınızı bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	1	2	3	4	5
14		1	2	3	4	5
15		1	2	3	4	5
16		1	2	3	4	5
17		1	2	3	4	5
18		1	2	3	4	5
19		1	2	3	4	5

20	Herhangibirsınavıgeçme konusundane kadarbaşarılısınız?	1	2	3	4	5
21		1	2	3	4	5



EK5: Araştırma İzni



T.C.
BURSA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-86896125-605.01-72036200
Konu : Mehmet Ünal MEMOĞLU'nun
Araştırma İzni

10.03.2023

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : Milli Eğitim Bakanlığının Araştırma Uygulama İzinleri konulu 21/01/2020 tarih ve 1563890 (2020/2) sayılı Genelgesi.

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Mehmet Ünal MEMOĞLU'nun "Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin Duygu Düzenleme ve Öz-Yeterlik Becerileri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışması, Bursa Uludağ Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 20/02/2023 tarih ve 97437 sayılı yazılan ile bildirilmektedir.

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Mehmet Ünal MEMOĞLU'nun "Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin Duygu Düzenleme ve Öz-Yeterlik Becerileri Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışmasını, ilimiz Yıldırım ilçesi Adnan Menderes Ortaokulu ve Yahya Kemal Beyatlı Ortaokulunda uygulama yapma isteği, ilimizde oluşturulan "Araştırma Değerlendirme Komisyonu" tarafından incelenerek değerlendirilmiştir. Araştırma ile ilgili çalışmanın okul/kurumlardaki eğitim öğretim faaliyetleri aksatılmadan, araştırma formlarının aslı okul müdürlüklerince görülerek ve gönüllülük esası ile okul müdürlüklerinin gözetim ve sorumluluğunda ilgi Genelge çerçevesinde uygulanması ayrıca araştırma sonuçlarının Müdürlüğümüz ile paylaşılması komisyonumuzca uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Bekir ALDEMİR
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR

Seyit Ali BÜYÜK
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Hocaşahan Mh. İlkbahar Cad. No:38 (Yeni Hükümet
Konağı A Blok) 16050/Orhangazi/BURSA
Telefon No : (0224) 225 25 78
Faks : 445 18 10
İnternet Adresi : <http://bursa.meb.gov.tr>
E-Posta : argal6@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Fatih ALTIN
Unvan : Bilgisayar İşletmeni

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 420f-aafb-3c25-ba3d-eade kodu ile teyit edilebilir.

EK6: Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu İzni



**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU
TOPLANTISI**

FR 3.8.2_01

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU KARARI

OTURUM TARİHİ

04.10.2022

OTURUM SAYISI

2022/39

KARAR NO: 01/b

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanlığının 27.09.2022 tarih ve 7867 sayılı 802133003 numaralı Yüksek Lisans öğrencisi Mehmet Ünal MEMOĞLU'nun tez konusu önerisi formu konulu yazısı ve ekleri görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda; Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Dr.Öğretim üyesi Ömer Faruk KABAKÇI'nın danışmanlığını yürüttüğü 802133003 numaralı Yüksek Lisans öğrencisi Mehmet Ünal MEMOĞLU'nun "Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin duyma Düzenleme ve Öz-yeterlik Becerileri Açısından İncelenmesi" isimli tez konusu önerisinin BUÜ Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinin 28/1 maddesi uyarınca uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.



EK7: Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği, Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ve Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği Kullanım İzinleri

BD

Baki Duy
Kime: Siz

27.10.2022 Per 10:44

DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ...
25 KB

Sayın Memoğlu,

Öncelikle tez çalışmanızda kolaylıklar dilerim. Ekte talep etmiş olduğunuz Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği bulunmaktadır. Ölçek maddelerinin sonunda puanlamaya veya alt boyutlara ilişkin bilgiler mevcut. Sizden ricam, etik bir sorumluluğun da gereği olarak tez dahil hiçbir yayında ölçeğin tüm maddelerine yer vermemeniz ve olur da ölçeği sizden talep edenler olduğunda ölçeği paylaşmayıp şahsıma yönlendirmeniz ve son olarak da ölçeği araştırma amacı dışında kullanmamanız. Ölçeğin toplam puan vermediğini, alt boyutlar üzerinden analizlerin yapılması gerektiğini hatırlatmak isterim.

Kolaylıklar dilerim...

Mehmet Ünal Memoğlu

, 24 Eki 2022 Pzt, 19:09 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba, iyi günler

Uludağ Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında Yüksek Lisansımı yapmaktayım. Şu an tez dönemindeyim, "Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal anksiyete düzeylerinin duygu düzenleme ve öz-yeterlik becerileri açısından incelenmesi" konulu tezimi yazmak için hazırlanıyorum ve tezimde Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği'ni, sizin ölçeğinizi, kullanabilmem için sizden izin istiyorum. Teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Mehmet Ünal MEMOĞLU

AA

Arzu AYDIN
Kime: Siz

24.10.2022 Pzt 22:08

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Sevgiler,

Prof. Dr. Arzu Aydın
Mersin Üniversitesi
Fen-Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü

Mehmet Ünal Memoğlu

, 24 Eki 2022 Pzt, 19:07 tarihinde şunu yazdı:

Merhaba, iyi günler

Uludağ Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında Yüksek Lisansımı yapmaktayım. Şu an tez dönemindeyim, "Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal anksiyete düzeylerinin duygu düzenleme ve öz-yeterlik becerileri açısından incelenmesi" konulu tezimi yazmak için hazırlanıyorum ve tezimde Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği'ni, sizin ölçeğinizi, kullanabilmem için sizden izin istiyorum. Teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Mehmet Ünal MEMOĞLU

R

rengin.akboy
Kime: Siz

26.10.2022 Çar 14:44

Merhaba ölçeği kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar.

> Merhaba, iyi günler

>

> Uludağ Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında Yüksek
> Lisansımı yapmaktayım. Şu an tez dönemindeyim, "Ergenlik dönemindeki
> bireylerin sosyal anksiyete düzeylerinin duygu düzenleme ve öz-yeterlik
> becerileri açısından incelenmesi" konulu tezimi yazmak için hazırlanıyorum
> ve tezimde Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği'ni, sizin ölçeğinizi,
> kullanabilmem için sizden izin istiyorum. Teşekkür ederim.

>

> Saygılarımla,

>

> Mehmet Ünal MEMOĞLU

>

>

>

EK 8: Veli Gönüllü Katılım Formu

Sayın Veli,

Bu form, yaptığım araştırmanın amacını size anlatmayı ve çocuğunuzun bir katılımcı olarak haklarını tanımlamayı amaçlamaktadır. Bu araştırma, Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk KABAKÇI danışmanlığında hazırlanacak “Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Sosyal Anksiyete Düzeylerinin Duygu Düzenleme ve Öz-Yeterlik Becerileri Açısından İncelenmesi” adlı bir yüksek lisans tezidir. Araştırma için Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden ve Uludağ Üniversitesi Etik Komisyonu’ndan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada ergenlerde sosyal anksiyete düzeyleriyle ilişkili olan duygu düzenleme ve öz-yeterlik becerileri incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu sebeple, ilgili konu kapsamında öğrenci görüşlerinin elde edilmesi araştırma için büyük bir önem arz etmektedir. Velisi olduğunuz öğrencinize yüz yüze bir anket formu uygulanacaktır. Elde edilen tüm veriler sadece bilimsel bir amaç için kullanılacak olup, gizli tutulacak ve kimseyle paylaşılmayacaktır. Anket formunun doldurulması ortalama 15-20dk arasında sürmektedir. Çocuğunuz istediği zaman ölçek formunu doldurmayı bırakabilir ve çalışmadan ayrılabilir. Bu bilgileri okuduktan sonra, velisi olduğunuz öğrencinin bu araştırmaya gönüllü olarak katılmasını ve araştırma dâhilinde benim size verdiğim güvenceye dayanarak bu formu onaylamanızı rica ediyorum. Çocuğunuzun çalışmaya katılması ile ilgili onay vermeden önce veya onay verdikten sonra sormak istediğiniz herhangi bir durumla ilgili benimle iletişime geçebilirsiniz. İstedığınız takdirde araştırma sonucu hakkında bilgi almak için de irtibat numaramdan bana ulaşabilirsiniz. Formu okuyarak imzaladığınız için çok teşekkür ederim.

Öğrencinin Velisi:

Adı, soyadı :

Tel. :

e-posta :

Sorumlu araştırmacı:

Dr. Öğr. Üyesi Ömer Faruk KABAKÇI

Uludağ Üniversitesi, Öğretim Üyesi

Araştırmacı:

Mehmet Ünal MEMOĞLU

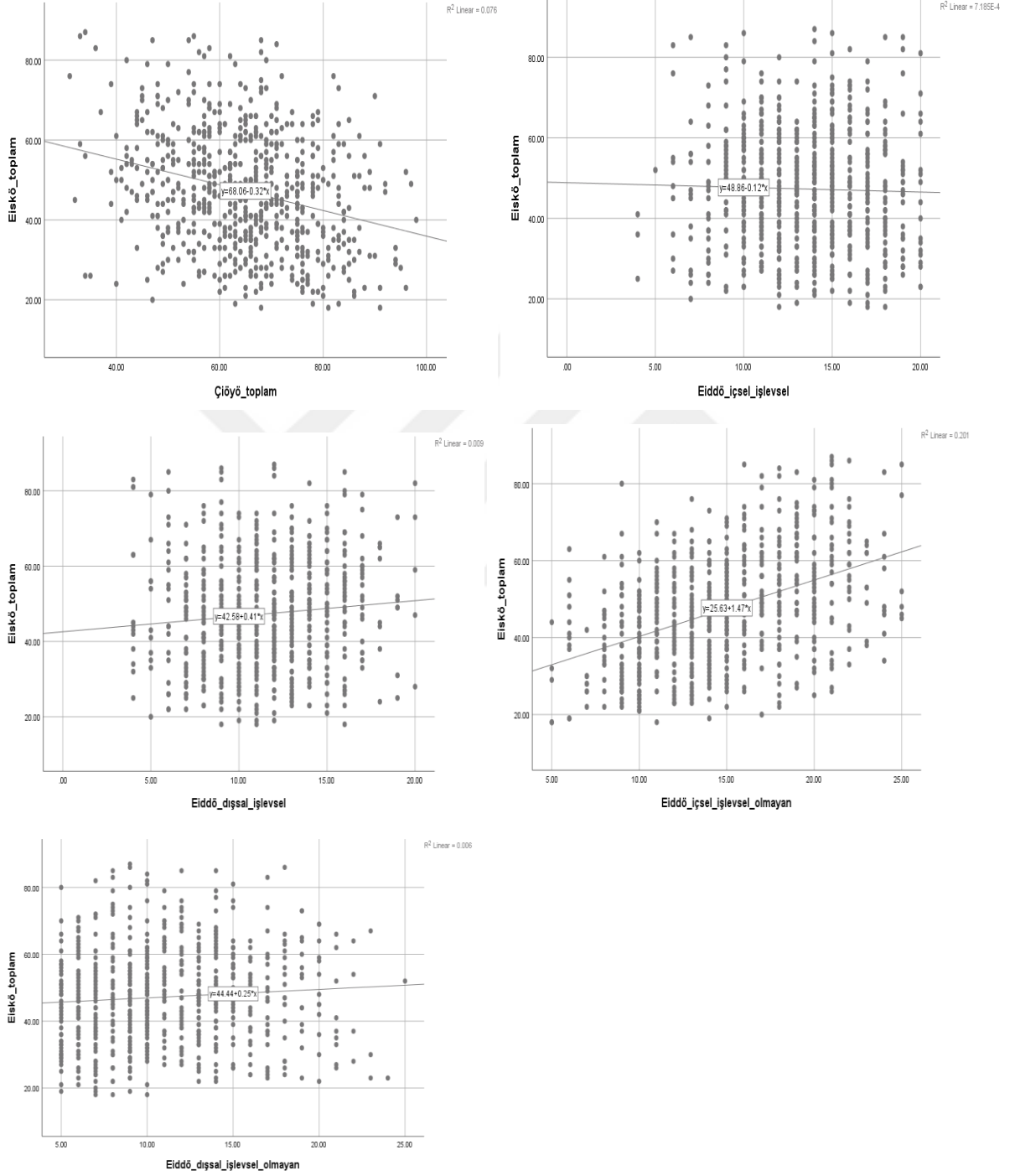
Bursa Uludağ Üniversitesi / Rehberlik ve

Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

EK 9: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Uygulanması İçin Ön Şartlar

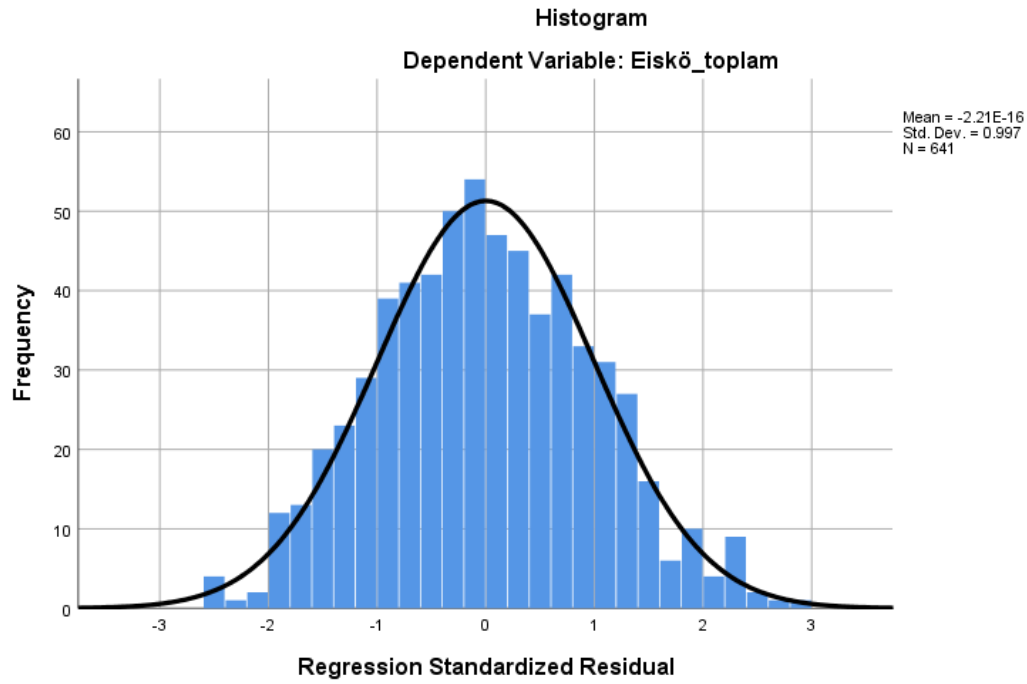
Şekil 2

Sosyal anksiyete toplam puanı ile değişkenler arasındaki dağılım ve ilişkiler



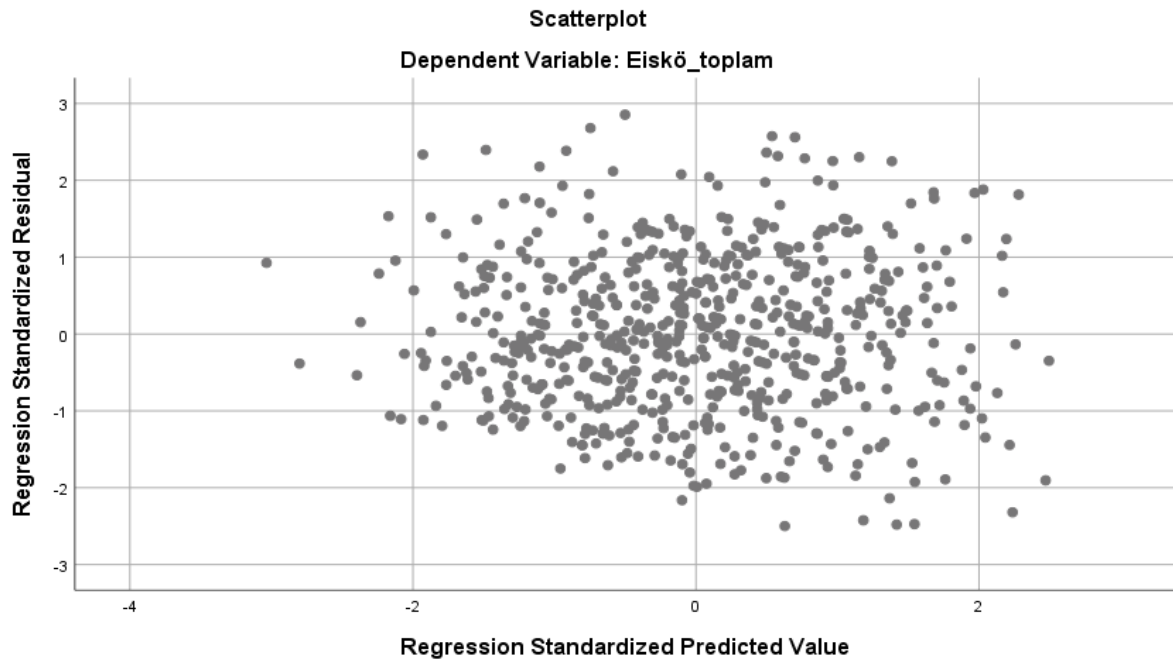
Şekil 3

Tahminlere ait hatalar histogram grafiği



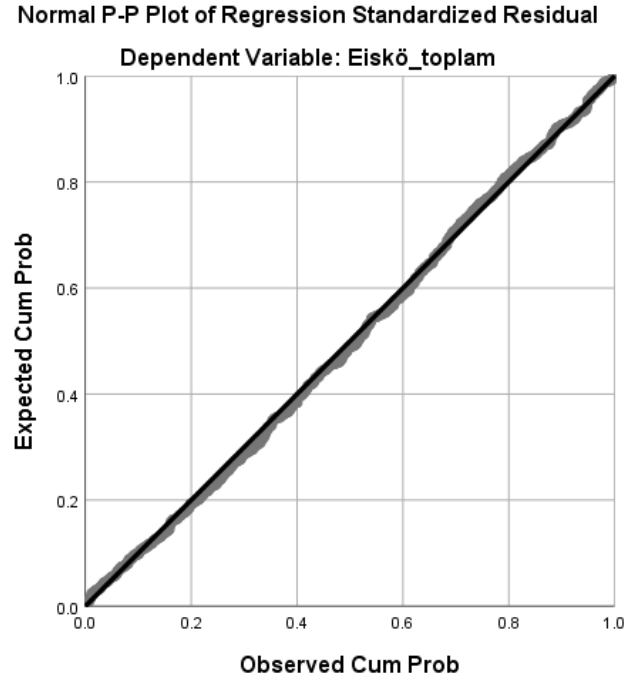
Şekil 4

Gözlem değerleri dağılım grafiği



Şekil 5

Gözlenen ve beklenen değerler, eş varyanslılık grafiği



ÖZ GEÇMİŞ		
Adı-Soyadı	Mehmet Ünal MEMOĞLU	
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce	
Eğitim Durumu	Başlama-Bitirme	Kurum Adı
Lise	2007-2011	Rize Anadolu Öğretmen Lisesi
Lisans	2011-2015	Giresun Üniversitesi
Yüksek Lisans	2020-2021	Hoca Ahmet Yesevi Uluslararası Türk-Kazak Üniversitesi (Tezsiz YL)
Yüksek Lisans	2021-2024	Uludağ Üniversitesi
Çalıştığı Kurum	Başlama-Ayrılma	Çalışılan Kurumun Adı
1.	2015-2018	Başaklı Ortaokulu
2.	2018-2023	Adnan Menderes Ortaokulu
3.	2023-	Süleyman Çelebi Anadolu Lisesi
Üye Olduğu Bilimsel ve Meslekî Kuruluşlar		
Katıldığı Proje ve Toplantılar		
Yayınlar:		
Diğer:		
Tarih		
İmza		
Adı-Soyadı		