FARKLI OKUL TÜRÜNE GEÇİŞ YAPAN LİSELİ ERGENLERDE İÇE YÖNELİM DAVRANIŞ SORUNLARI İLE ERGENLERİN YENİ ÇEVREYE UYUMU, DUYGUSAL KONTROLÜ VE ALGILANAN YALNIZLIK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Gizem PEKER
191104115

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Gelişim Psikolojisi Opsiyonlu) Yüksek Lisans Programı
Danışman: Prof. Dr. Hacer Nermin ÇELEN

FARKLI OKUL TÜRÜNE GEÇİŞ YAPAN LİSELİ ERGENLERDE İÇE YÖNELİM DAVRANIŞ SORUNLARI İLE ERGENLERİN YENİ ÇEVREYE UYUMU, DUYGUSAL KONTROLÜ VE ALGILANAN YALNIZLIK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Gizem PEKER
191104115

Orcid: 0000-0001-7601-5047

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Gelişim Psikolojisi Opsiyonlu) Yüksek Lisans Programı
Danışman: Prof. Dr. Hacer Nermin ÇELEN

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Haziran, 2022



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulutarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulutarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Tüm bu zorlu süreçte yanımda olan, engin bilgi birikimiyle bana her zaman yol gösteren, emeğini ve desteğini hiçbir zaman üzerimden eksik etmeyen, değerli hocam Prof. Dr. Hacer Nermin Çelen'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman yanımda olan ve benden desteklerini hiç esirgemeyen annem, anneannem, babam, kardeşim ve sevgili arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Gizem PEKER

Haziran, 2022

ÖZ

FARKLI OKUL TÜRÜNE GEÇİŞ YAPAN LİSELİ ERGENLERDE İÇE YÖNELİM DAVRANIŞ SORUNLARI İLE ERGENLERİN YENİ ÇEVREYE UYUMU, DUYGUSAL KONTROLÜ VE ALGILANAN YALNIZLIK DÜZEYİ ARASINDAKI İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PEKER, Gizem
Psikoloji (Gelişim Psikolojisi Opsiyonlu) Yüksek Lisans Programı
Psikoloji Anabilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Hacer Nermin ÇELEN
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Bu araştırmada, ergenlerde yeni çevreye uyum, algılanan yalnızlık düzeyi, duygu kontrolü ve davranış sorunları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma için farklı eğitim kademesine geçiş yapmış olan 9. ve 10. Sınıf öğrencileri araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma için, öğrencilerin velilerinin bilgilendirilmiş onamları alınarak çevrimiçi anketler yoluyla veriler toplanmıştır. Katılımcılara, sosyo-demografik bilgi formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Güçler ve Güçlükler Anketi, Cortauld Duygu Kontrol Ölçeği ve Hacettepe Kişilik Envanteri uygulanmıştır. Araştırmaya 309 lise öğrencisi katılmıştır. Verilerin incelenmesinde, karşılaştırma testleri, korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, cinsiyet ve sınıf değişkenleri bakımından katılımcıların algılanan yalnızlık düzeyi, davranış sorunları, duygu kontrol ve uyum sağlama becerileri açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ayrıca, kendilerine ait odası olmayan ergen katılımcıların davranış sorunlarının kendilerine ait odası olanlara kıyasla daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca, kardeş sayısı bakımından, bir kardeşi olduğunu belirten katılımcıların genel uyum puanları daha fazla sayıda kardeşi olan katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ailesiyle ayrı yaşayan öğrencilerin davranış sorunlarının ailesiyle birlikte yaşadığını belirten katılımcılara kıyasla daha fazla olduğu saptanmıştır. Ergenlerin davranış sorunları, yalnızlık duygu kontrol ve genel uyum düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, davranış sorunları ile yalnızlık ve duygu kontrol güçlüğü arasında pozitif yönlü; genel uyum düzeyi ile negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, ergenlerde davranış sorunları algılanan yalnızlık düzeyi ve duygu kontrol güçlüğü tarafından pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Genel uyum düzeyinin yordayıcıları incelendiğinde, ergenlerin uyum sağlama düzeyleri yalnızlık ve duygusal sorunlar tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Araştırmada elde edilen sonuçlar, kritik bir gelişim evresi olan ergenlikte dikkate alınması gereken psikososyal faktörlerin anlaşılması bakımından önemli veriler sunmaktadır. Yeni bir eğitim kademesi olarak lise eğitimine devam eden ergenlerin psikolojik durumu hakkında yapılan çalışmaların, ortaya çıkabilecek riskli davranışların ve psikolojik belirtilerin önlenmesine yönelik uygulamalara katkısı

olabileceği düşünülen bu araştırmanın gelecekteki araştırmalarla desteklenebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: 1.İçe Yönelim Davranış Sorunları, 2.Yeni Çevreye Uyum, 3.Duygusal Kontrol,4. Algılanan Yalnızlık Düzeyi

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE BEHAVIOR PROBLEMS OF INDOOR ATTRACTION IN HIGH SCHOOL ADOLESCENTS SWITCHING TO A DIFFERENT SCHOOL TYPE, AND THEIR ADAPTATION TO THE NEW ENVIRONMENT, EMOTIONAL CONTROL, AND PERCEIVED LONENESS LEVEL

PEKER, Gizem
Master's Degree
The Department of Developmental Psychology
Supervisor: Prof. Dr. Hacer Nermin ÇELEN
Maltepe University, The Institute of Graduate Education, 2022

In this study, the relationship between adaptation to the new environment, perceived loneliness level, emotion control and behavioral problems in adolescents was investigated. For the research, 9th and 10th grade students who had transferred to different education levels were included in the research. For the research, data were collected through online questionnaires, with the informed consent of the students' parents. A socio-demographic information form, UCLA Loneliness Scale, Strengths and Difficulties Questionnaire, Cortauld Emotional Control Scale and Hacettepe Personality Inventory were administered to the participants. 309 high school students participated in the research. In the analysis of the data, comparison tests, correlation and regression analyzes were applied. According to the findings obtained in the study, no significant difference was found in terms of perceived loneliness level, behavioral problems, emotion control and adaptation skills of the participants in terms of gender and class variables. In addition, it was determined that adolescent participants who did not have their own room had more behavioral problems than those who had their own room. In addition, in terms of the number of siblings, the general agreement scores of the participants who stated that they had one sibling were found to be significantly higher than the participants who had more siblings. It was determined that the students living separately from their families had more behavioral problems than the participants who stated that they lived with their families. When the relationship between adolescents' behavioral problems, loneliness, emotion control and general adjustment levels is examined, there is a positive relationship between behavioral problems, loneliness and emotional control difficulties; A negative and significant relationship was found with the general compliance level. In addition, behavioral problems in adolescents are positively and significantly predicted by perceived loneliness and emotional control difficulties. When the predictors of general adjustment level are examined, adolescents' adjustment levels are significantly predicted by loneliness and emotional problems. The results obtained in the study provide important data in terms of understanding the psychosocial factors that should be considered in adolescence, which is a critical developmental stage. It is thought that this research, which is thought to contribute to the studies on the psychological state of adolescents who continue their high school education as a new education level, to

prevent risky behaviors and psychological symptoms that may arise, can be supported by further studies.

Keywords: 1.Internalizing Behavioral Problems, 2.Adaptation, 3.Emotional control, 4.Perceived loneliness

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vii
İÇİNDEKİLER ix
TABLOLAR LİSTESİ xii
ŞEKİLLER LİSTESİ xiii
KISALTMALAR LİSTESİ xiv
ÖZGEÇMİŞ xv
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. Ergenlik 4
1.1.1. Ergenlik Döneminde Psikoseksüel Gelişim 5
1.1.2. Ergenlik Döneminde Gelişimsel Aşamalar 6
1.1.3. Ergenlik Döneminde Uyum Sağlama Becerileri 8
1.2. Ergenlik Döneminde Duygusal ve Davranışsal Problemler 8
1.2.1. İçe Atım Bozuklukları 10
1.2.2. Dışa Vurum Bozuklukları 11
1.3. Duygusal Kontrol Tanımı 14
2.3.1. Duygusal Kontrol Gelişimi 15
2.3.2. Ergenlik Döneminde Duygusal Kontrol Becerileri 16
2.3.3. Duygusal Kontrol ve Psikopatoloji 16
1.4. Yalnızlık Tanımı 18
1.4.1. Ergenlik Dönemi ve Yalnızlık 19
1.4.2. Ergenlik Döneminde Yalnızlığın Sebepleri 20
1.5. Ergenlik Dönemi İçe Atım Bozuklukları, Yalnızlık, Uyum Sağlama Becerileri ve Duygusal Kontrol ile İlgili Yapılan Araştırmalar 20
1.6. Araştırmanın Amacı 21
1.7. Araştırmanın Soru ve Hipotezleri 21
1.8. Araştırmanın Önemi 22
1.9. Süre Olanak ve Kısıtlılıklar 23
1.10. Tanımlar 23
BÖLÜM 2. YÖNTEM 24

2.1.Evren ve Örneklem 24
2.2. Çalışmanın Yöntemi 24
2.3.Araştırmanın Modeli 25
2.4.Veri Toplama Araçları 26
2.4.1. Demografik Bilgi Formu 26
2.4.2. Güçler ve Güçlükler Anketi (GGA) 26
2.4.3. Hacettepe Kişilik Envanteri 26
2.4.4. Courtauld Duygusal Kontrol Ölçeği (CDKÖ) 27
2.4.5. UCLA Yalnızlık Ölçeği 27
2.5.Veri Analiz Yöntemi 28
BÖLÜM 3. BULGULAR 29
3.1. Ergenlerin Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler 29
3.2. Ergenlerin İçe Atım Davranış Sorunları, Yeni Çevreye Uyum, Duygusal Kontrol ve Yalnızlık Puanlarının Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması 31
3.3. Ergenlerin Sosyo-demografik Değişkenine Göre, İçe Atım Davranış Sorunları, Yeni Çevreye Uyum, Duygusal Kontrol ve Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması 35
3.4. Yorumlar 39
3.4.1. Ergenlerin Sosyodemografik Değişkenleri Bakımından Davranış Sorunlarındaki Farklılıklarına İlişkin Bulgular ve Yorumu 39
3.4.2. Ergenlerin Sosyodemografik Değişkenleri Bakımından Yeni Çevreye Uyum Düzeyindeki Farklılıklarına İlişkin Bulgular ve Yorumu 41
3.4.3. Ergenlerin Sosyodemografik Değişkenleri Bakımından Duygusal Kontrolü Düzeyindeki Farklılıklarına İlişkin Bulgular ve Yorumu 42
3.4.4. Ergenlerin Sosyodemografik Değişkenleri Bakımından Yalnızlık Düzeyindeki Farklılıklarına İlişkin Bulgular ve Yorumu 44
3.4.5. Ergenlerin Davranış Sorunları, Yeni Çevreye Uyum Düzeyi, Duygusal Kontrol ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Yorumu 45
BÖLÜM 4. SONUÇ 47
4.1. Özet 47
4.2. Yargı 47
4.3. Öneriler 48
EKLER 50
EK-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu 50
EK-2. Demografik Bilgi Formu 52
EK-3. Güçler ve Güçlükler Anketi 53
EK-4. Hacettepe Kişilik Envanteri 54

EK-5. Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği 60
EK-6. UCLA Yalnızlık Ölçeği 61
KAYNAKÇA 62

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4. 1: Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin betimleyici istatistikleri29

Tablo 4. 2: Katılımcıların yaşı ve ölçeklerden aldıkları puanların ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri..... 30

Tablo 4. 3: Öğrencilerin yalnızlık, davranış sorunları, duygu kontrolü ve yeni çevreye uyum alt boyutlarının Pearson korelasyonu bulguları 31

Tablo 4. 4: GGA Davranım bozukluğu alt boyutunun yalnızlık, duygu kontrolü ve yeni çevreye uyum alt boyutları tarafından yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları..... 32

Tablo 4. 5: GGA Duygusal sorunlar alt boyutunun yalnızlık, duygu kontrolü ve yeni çevreye uyum alt boyutları tarafından yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları 33

Tablo 4. 6: GGA toplam puanının yalnızlık, duygu kontrolü ve yeni çevreye uyum alt boyutları tarafından yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları..... 33

Tablo 4. 7: Genel uyum puanlarının, davranış sorunları, yalnızlık, duygu kontrolü ve yeni çevreye uyum alt boyutları tarafından yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları..... 34

Tablo 4. 8: Cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların yalnızlık, davranış sorunları, yeni çevreye uyum ve duygusal kontrol puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 35

Tablo 4. 9: Sınıf değişkeni bakımından katılımcıların yalnızlık, davranış sorunları, yeni çevreye uyum ve duygusal kontrol puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları 36

Tablo 4. 10: Öğrencinin kendine ait odası olması değişkeni bakımından katılımcıların yalnızlık, davranış sorunları, yeni çevreye uyum ve duygusal kontrol puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları..... 37

Tablo 4. 11: Kardeş sayısı değişkeni bakımından katılımcıların yalnızlık, davranış sorunları, yeni çevreye uyum ve duygusal kontrol puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları..... 38

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3. 1: Araştırmanın Modeli- I..... 25

Şekil 3. 2: Araştırmanın Modeli-II 25

KISALTMALAR LİSTESİ

CDK : Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği

GGA : Güçler ve Güçlükler Anketi

HKE : Hacettepe Kişilik Envanteri

CDKÖ: Courtauld Duygu Control Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

Gizem PEKER

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2022	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gelişim Psikolojisi
Ls.	2015-2019	İstanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Lise	2011-2015	Sinop Atatürk Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2021	Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen - Özel Sınav Koleji
2020	Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen - Özel Uğur Anadolu Lisesi
2019	Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen – Özel Olcay Anaokulu

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

Yıl	*Kurum*
2018	Türk PDR Derneği

Alınan Burs ve Ödüller

Yıl	*Burs/Ödül*

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Ergenlik dönemi , bilişsel, toplumsal, bedensel ve psikolojik açılardan pek çok değişimin ve gelişimin aynı anda yaşandığı bir dönemdir. (Eryılmaz,2009). Çocuğun, ergenlik dönemine geçişi çocukluk dönemi ile erişkinlik dönemi arasındaki en uzun evredir. Ergen birey bu dönemde yeni maceralara ve deneyimlere her zaman açıktır ,sosyal ortamlarda kabul görme, arkadaşlık kavramı ergen birey için ön plandadır.Bağımsızlık kazanma ve özerklik duygusunun ön plana çıkması ile birlikte ergen birey ebeveynleri ile çatışma yaşamaktadır. Ergenin sosyalleşmesi ve toplumsal bir kimliğin oluşmasında aile, sosyal çevre, okul, toplumsal gruplar ve kitle iletişim araçları önemle rol oynamaktadır. (Şahin,Özçelik,2016)

Unesco'nun ergenlik tanımına göre,bireyin eğitimini sürdürdüğü hayatını şekillendirmeye çalıştığı için ekonomik bağımsızlığını kazanmadığı ve medeni durum olarakta evli olmadığı evre olarak nitelendirilmektedir.Unesco'nun tanımlamasından hareketle ergenlik dönemi 15-25 yaşları arasında gösterilirken ,Birleşmiş Milletler tanımlamasına göre ergenlik dönemi 12-25yaş aralığını kapsamaktadır.Bu konuyla ilgili olarak literatürde yapılan çalışmalarda yaş aralıkları bazı minimal farklılıklar ile sınıflandırılmıştır (Koç ,2004).

Ergenlerin bu gelişim evresinde hayatlarında spontane kararlar aldıkları ve psiko-sosyal gelişim çerçevesinde kendilerini tanımlamak için ebeveynlerini değil dış dünyayı odak aldıkları belirtilmiştir. Ergenlik dönemindeki bireylerin bilişsel gelişim açısından bakıldığında soyut düşünme evresinin başladığı ortaya konmaktadır. (Derman,2008)

Çocukluk evresinin ne zaman sona ereceği ve ergenlik evresinin ne zaman başlayacağı toplumsal,biyolojik ve psikolojik unsurlara göre değişim göstermektedir. (Esenay ve Conk, 2007). Ergenlik dönemi ile birlikte bireylerde negatif duygularda artış,akran ilişkileri ve iletişimine karşı aşırı duyarlılık,uzun süreli sosyal alanda karmaşık hedeflere sahip olma gibi durumlar görülmektedir. (Nelson ve ark., 2005).

Literatüre bakıldığında ,duygu düzenleme becerisi geliştiremeyen bireyler iki farklı türde davranışsal problemin ortaya çıkmasına neden olmaktadırlar.Bu problemler İçsel Problemler (üzüntü,depresyon,yüksek kaygı düzeyi,sosyal geri çekilme davranışı)

ve Dışsal Problemler (Dürtü Kontrol Sorunları,Öfke Kontrol Sorunları, Hiperaktivite Davranışları,Asosyal Davranışlar) olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. (Cole, Michel ve Tedi, 1994).

Gelişimsel olarak bireylerde psikopatolojinin oluşumuna bakıldığı zaman, ergenlerdeki içselleştirme sorunlarının kaygı, korku, utanç duyma, düşük özsaygı, üzüntü, depresyon ile alakalı problemler olduğu ortaya konmaktadır. (Cole, Truglio ve Peeke, 1997). Literatürde içselleştirme sorunları ile ilgili ortaya konulan çalışmalar incelendiğinde depresyon ilk sırada yer almaktadırLiteratürde ergenlerde depresyon üzerine bazı araştırmalar şunu ortaya koymaktadır;ergenlik döneminde bireylerde depresyononun ortaya çıkma riski artmaktadır ve depresyonun ilk belirtileri sanılanın aksine daha erken yaşlarda ortaya çıkmaktadır. (Tamar & Özbaran 2004)

Kaygı ise bireyde ,yaşanılan bir durum veya olay karşısında korku,endişeduyma,üzüntüvb duygusal bir durum olarak nitelendirilmektedir.Ergen bireylerde oluşan kaygının çeşitli sebepler ile oluştuğu ve karmaşık bir yapıya sahip olduğu ortaya konulmaktadır.Kaygı ile karşı karşıya kalan ergenlerde,kalp atış hızında artış,midede kramp,avuç içinde terleme gibi fizyolojik bazı belirtilerin yanı sıra kaçınma davranışı gibi bazı belirtilerde görülebileceği ifade edilmektedir. Ergen bireylerde genellikle depresyon ve kaygı semptomlarının birbirine eşlik edebileceği belirtilmiştir. (American Psychiatry Association, 2000). Bireylerde kaygı bozukluklarının 18 yaş ve öncesinde ortaya çıktığı ve kaygı bozukluğunun çocuk-ergen bireylerde daha yaygın olarak görüldüğü ortaya konulmaktadır (Akdeniz, 2017).

Sözcük anlamıyla uyum kelimesi, “bir bütünün parçaları arasında yer alarak uygunluk sağlama ve ahenk” anlamına karşılık gelmektedir (Akbağ,1994). Genel anlamıyla uyum kelimesi,bir bireyin kendisi ve çevresindeki bireyler ile iyi ilişkiler kurup kurduğu bu ilişkileri sürdürmesi olarak açıklanmatadır. (Yavuzer, 1996).

Birey öncelikle çekirdek bir ailenin parçası olarak yaşamına başlar ve bu aile içerisinde uyum becerileri geliştirir.Çevredeki diğer bireylerle kurulan ve bireyin uyum becerilerinin gelişimi sağlayan ilişki yaşantıları ,bireyin bulunduğu ailede temelde başlamaktadır.Bireyebeveyn,çevre vb. etkenlerle kişilik özelliklerini gelişim sağladığı gibi uyum örüntülerinde de gelişim sağlamaktadır. (Crowi 1967; akt. Çelik, 2009).

Psikolojik açıdan uyum kavramına bakıldığında,her bireyin çevre ve etkileşim yoluyla doyurulması gereken çeşitli ihtiyaçları bulunmaktadır,uyum süreci de bireyin bu

ihtiyaçların doyurulması süresince ortaya çıkan olası durumların üstesinden gelme çabası olarak nitelendirilmektedir. (Erdoğan, Şanlı ve Bekir, 2005).

Bireyin iyi bir uyum süreci oluşturabilmesi için üç temel ögeye ihtiyaç duyulmaktadır.Bu ögelerden ilki "gerçekçilik" ögesidir.Gerçekçilik ögesinde birey bir amaç doğrultusunda ilerlerken,sorunlarına çözüm üretirken ve kendine özdeğerlendirmeyaparken gerçekçi olması olarak nitelendirilmektedir.İkinci öge bireyin karşı karşıya kaldığı sorunlar ve tehlikeler karşısında mücadeleyi kabul etmesidir. Üçüncüsü ise, bireyin kendine duyduğu özgüven, özsaygı, düşünme kapasitesi gibi özellikleri tümüyle kabulü olarak aktarılmaktadır (Avcı, 2006)

Bireyin duygularına dair farkındalık oluşturabilmesi açısından bakıldığında duygusal kontrol, duygusal zeka kavramı içerisinde yer alıp, duyguların hissedilmesi, düşüncelerin desteklenmesi için duyguların ifade kanalı olarak kullanılması, duyguların anlaşılır olması ,zihinsel ve duygusal gelişimi olumlu yönde artırmak için duyguların doğru bir şekilde yönetilebilmesi ile ilintilidir.(Mayer ve Salovey, 1995; akt.Gençoğlu,2013).

Duygusal kontrol kavramı, bireyin içinde bulunduğu sosyal gelişim sürecinde önemli bir faktör olarak ortaya konulmaktadır. Bireyin sosyal yapıda kendisini sağlıklı bir şekilde ifade etme becerisi, duygularına dair hakimiyeti, kontrol gücü bu noktada duygularını yansıtmasını ifade etmektedir. Bireyin insan ilişkilerinde olan başarısı, öncelikle duygularına ve davranışlarına dair farkındalığa sahip olmasına dayanmaktadır. (Gençoğlu ve Yılmaz, 2013).

Yalnızlık, bireyler tarafından kaçınılan ve kaygı,öfke,üzüntü ve diğerlerinden kendini farklı hissetme duyguları barındıran olumsuz bir deneyim olarak açıklanmakta ve bilinenin aksine ileriki yaşlardan ziyade ergenler ve genç yetişkinlerde bu durum sıklıkla görülmektedir. (Ditomasso ve Spinner, 1997; akt.Çağır ve Gürgan 2010)

Sosyal bir varlık olan insan açısından diğer bireylerle ilişki kurmak oldukça önemli bir unsurdur.Doğası gereği tek başına bir şekilde ilişki kuramayan birey,toplum içerisinde belirli bir yer edinmek varolabilmek adına diğer insanlarla ilişki kurar ve etkileşim sağlamaya çalışır.Kurulan bu ilişkilerde bazen sorunlar meydana gelebilir ve bireyler yalnızlığa mahkum kalabilir.Bu tarz durumlar bireyin sosyal ilişkilerde yoksunluk yaşamasına ve yalnızlığa sürüklenmesine sebep olabilmektedir.

Yalnızlık kavramı günümüz çağında yaşayan bireyleri, psikolojik anlamda bunalıma iten , tedirgin eden önemli problemlerden biri olarak aktarılmaktadır. Modern kent yaşamı ile beraberinde kültürel ve sosyal yapıda zorlanan bireyler sağlıklı iletişim, sosyal ilişki ve yakınlıktan mahrum kalmakta böylelikle yalnızlık yaşayan modern insan sayısında hızlı bir artış meydana gelmektedir. (Özodaşık, 2001).

Weiss (1973) teorik olarak yalnızlık kavramını duygusal ve sosyal olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Duygusal yalnızlığın aile kavramı, arkadaşlıklar ve kurulan ilişkilerle bağlantılı olduğunu, sosyal yalnızlığın ise sosyal ortamdaki arkadaşlıklar ile bağlantılı olduğunu belirtmektedir.

Ergenlik dönemindeki bireyler için yalnızlığın en önemli unsuru arkadaşsızlıktır. Herhangi bir sebeple akran grubundan ayrılan genç başka bireylerin yanında sosyal olarak yalıtılmış olma hissiyle sıkıntı duymaktadır. Samimi güçlü bir etkileşime sahip bir arkadaşa sahip olamama da ergen bireyin yalnızlık duygusunu artırmaktadır. (Oktan,2005)

Yount (2000) tarafından ergen bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada, yalnızlık ve sosyal destek eksikliğinin ergenlerde öfke duygusu gelişimine etki ettiği ile ilgili sonuçlar bulunmuştur. (Henry, 1995; akt. Oktan,2005).

Ergen bireylerde duygu düzenleme ve ilerleyen gelişim dönemlerindeki uyumları arasındaki ilişkinin test edildiği bir araştırmada da daha fazla duygusal yoğunluk ve değişkenliğin yüksek derece depresyon semptomları ve davranış problemleri ile ilişkilendiği ortaya konulmuştur. (Silk, Steinberg & Morris, 2003).

Bu araştırmada farklı okul türüne geçiş yapan liseli ergenlerin, içe yönelim davranış sorunları, yeni çevreye uyumları,duygusal kontrolleri ve algılanan yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir.Bu inceleme sonucunda ergenlerin içe yönelim davranış sorunları, uyum, duygusal kontrol,algılanan yalnızlık düzeyi konularında alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Ergenlik

Ergenlik, fiziksel gelişimlerin hızlı bir biçimde gerçekleştiği ve 10-12 yaş ile başlayan ve 19 yaş civarında biten dönem olarak tanımlanmaktadır (Burt, Resnick & Novick, 1998). İnsan gelişiminde bu dönemi kritiktir çünkü bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasını temsil etmektedir. Hormonal ve fiziksel değişiklikler, toplum

tarafından artan talep ve beklentiler, akran ilişkilerinin öneminin artması, beden imajının farkındalığı, bilişsel işlevlerin gelişmesi ve ailede değişen roller ergenlik dönemiyle özdeşleşen süreçlerdir (Wenar ve Kerig, 2006). Öte yandan, ergenlik dönemi, ebeveynlerin beklentileri ile ergen bireyin özerklik ve bağımsızlık ihtiyacının karşı karşıya geldiği bir dönemdir. Çoğu birey ergenliği zorluk çekmeden atlatırken, bazı bireylerde "huzursuzluk, kendini beğenmeme ve depresyon ergenlik döneminde zirveye ulaşabilir ve intihar, şizofreni, alkol ve uyuşturucu kullanımı ve yeme bozuklukları dahil olmak üzere psikopatolojilerin görülmesi açısından riski bir dönem olarak kendini gösterebilir (Wenar & Kerig, 2006, s. 360).

"Ergenlik", Latince büyümek ya da ona doğru ilerlemek anlamına gelen "adolescens" kelimesinden türetilmiştir; "Ergen", büyümekte olan bireyi, yani ergen kız veya erkek anlamına gelir. Çocuğun dünyasından cinsel olarak olgun yetişkinin dünyasına geçiş olarak tanımlanan ergenlik fiziksel belirtilere yönelik zihinsel ve duygusal tepkileri kapsar. Ergenliğin gelişim evresi uzun zamandır psikanalizde "ihmal edilen bir alan" (A. Freud) olarak ele alınmıştır. Ayrıca, Anna Freud, Alman edebiyatının Romantik bir dönemine atıfta bulunarak ergenlik dönemine *Sturm und Drang* (fırtına ve stres) adını vermiştir.

1.1.1. Ergenlik Döneminde Psikoseksüel Gelişim

Ergenlikte psikoseksüel gelişimin özel bir önemi vardır, çünkü artık çocuk cinselliği nihai biçimine dönüşmektedir. Bu dönemde bir "reformasyon" meydana gelir ve Freud'un dürtü gelişiminin ikili yönüne işaret eder. Bu aşamada, üç görevde ustalaşmak gereklidir. Bunlar:1) Çocuksu cinsel dürtüler üzerinde çalışmak, hassas dürtüleri şehvetli dürtülerle bütünleştirmek; 2) bir aşk nesnesi, yani bu dürtülerin yönlendirildiği kişiyi seçmek ve 3) istikrarlı bir cinsel kimlik geliştirmektir.

Melanie Klein, kişiliğin gelişimi ve ergenin karakterinin gelişimi için ergen krizinin önemini vurgular. Psikoseksüel reform, bebeğin erken dönem çaresizlik/teselli duygularına geri dönerek arka plana atılan tutkulu Ödipal özlemleri ve rekabetleri de içerecek şekilde kişiliğin tüm katmanlarını etkiler. Öte yandan, Ergenlik dönemindeki psikoseksüel gelişimin değerlendirilmesinde, Freud'un arzu ve tutkuyla ilişkilendirdiği aşk ve cinselliğin ele alınması önemlidir. Cinsellik kavramının bu şekilde genişletilmesiyle, patolojik ve normal cinsellik arasındaki sınır göreceli hale gelir, çünkü

cinsel dürtülerin normal ve anormal tezahürleri ancak birbirleriyle bağlantılı olarak anlaşılabilir.

Psikoseksüel gelişim ile birlikte ele alınabilecek ve ergenlik dönemindeki en kritik gelişimsel süreçlerden bir tanesi beden imajı algısıdır. Ergenin algıladığı beden yapısı, beden deneyimleri ve duyumlarındaki değisiklikler beden imajı algısında değişikliklere sebep olmaktadır. Beden imajı çekicilik, denge, güven ve cinsiyet rolü ile ilişkilendirilir. Aynı zamanda kişinin dış görünüşü, akranları tarafından fiziksel güç, fiziksel cinsel olgunluk ve çekicilik açısından ölçüt alınmaktadır. Ergen dış görünüş ve içsel benlik arasında bir karmaşa söz konusu olabilmektedir ve bu durum, en çok değisimin olduğu orta ergenlik döneminde düsük benlik algılarına ve depresif duygulanıma yol açabilmektedir (Çelen, 2007).

1.1.2. Ergenlik Döneminde Gelişimsel Aşamalar

Çocukluk ve ergenlik döneminde psikopatolojiyi anlamada gelişimsel etkileri açıklamaya yönelik araştırmaların önemli olduğu ileri sürülmektedir (Cicchetti & Toth, 1991). Özellikle çocukluktan erken ergenliğe kadar meydana gelen gelişimsel geçişleri anlamak, stresli önemli yaşam olaylarının ergenlerin iyi oluş düzeyini nasıl etkileyebileceğini anlamak için bir bakış açısı sunmaktadır. Gelişim psikolojisi literatürü, Hill'in (1983) ergen gelişimi çerçevesini üç temel geçişe sahip olarak izlemektedir. Bunlar biyolojik, bilişsel ve sosyal gelişim geçiş dönemleridir.

Biyolojik gelişmeler, ergenlikteki ilk temel değişimlerdir. Bu süre zarfında ergenler, fiziksel görünümdeki değişikliği ve üreme organlarının gelişimini içeren bir döneme girerler. Araştırmalar, ergenliğin fiziksel gelişimin dahil olduğu diğer stres faktörleriyle birleştiğinde psikolojik işlevsellik üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir (Simmons & Blyth, 1987).

Bu süre zarfında meydana gelen ikinci gelişim geçişi, *bilişsel becerilerdir*. Piaget (1995), bireylerin somut işlemlerden soyut işlemlere geçtiğini öne sürer. Somut işlemler, mantığı kullanmaya ve somut sorunları çözme yeteneğine odaklanırken, soyut işlemler karmaşık görevleri çözmede daha soyut düşünme ve daha fazla esneklik gerektirir. Spesifik olarak, bireyler daha soyut ve karmaşık konuları ele alma yeteneğini gösterebilmeleri için bilişsel esnekliği artması gereklidir (Barratt, 1975). Bu bilişsel yetenek, erken ergenlerin yaşamlarındaki geçmiş olaylar ve kendileri hakkında düşünmelerine ve ayrıca gelecekteki olayları ve bunların sonuçlarını tahmin etmelerine

veya düşünmelerine olanak tanır (Petersen ve ark.,1993). Piagetci bir bakış açısına göre, erken ergenler bazı durumlara yönelik ihtimaller hakkında düşünme yeteneğini kazanmaya başlarlar.

Kişilerin yaşam olayları hakkında nasıl düşündükleri ile bağlantılı olan bilişsel yetenekler, erken ergenlik döneminde uyum sorunlarıyla ilişkili olabilmektedir. Erken ergenlik dönemindeki olayların olası olumsuz sonuçlarına fazla odaklanmak uyum sorunları ve depresif belirtiler açısından risk faktörü olabilmektedir. (Petersen ve ark., 1993).

Üçüncü gelişimsel geçiş, bireylerin kimliklerini yeni bir perspektiften değerlendirmeleri gereken ve rol dağılımına odaklanan artan bir *sosyalleşme dönemidir*. (Graber & Brooks-Gunn, 1996). Özellikle, bireyler erken ergenlikten başlayarak ergenlik boyunca ailevi, sosyal ve iş veya okulla ilgili rollerini gözden geçirir ve sorgular. Erikson (1968), bu yaş grubu için gelişimsel hedeflerin, rolleri tanımlamayı ve sürdürmeyi içerdiğini ve bu sayede kimlik gelişiminin söz kınusu olduğunu ileri sürmektedir.

Rol değişimlerini başarılı bir şekilde yönetemeyen bireyler, erken ergenlikten ergenliğe geçişte uyum sorunları yaşayabilirler. Akranlar, ebeveynler ve diğer otorite figürleri ile ilişkilerdeki değişiklikler, ergenlerde sosyal gelişim için esastır (Tram & Cole, 2006). Yapılan araştırmalar, ergenlikte rollerin yeniden düzenlenmesinin ve kimlik gelişiminin davranış değişikliğine yol açtığını desteklemektedir (Graber & Brooks-Gunn, 1996). Kuramsal açıdan, bireyler çocukluktan ergenliğe geçerken, ailelerinden kopma olma eğilimindedirler, bu da onları rol değişikliği ve geçişleri bağımsız olarak ele alma imkanını bulmalarını sağlar.

Kimlik gelişimi ve rollerin yeniden düzenlenmesi doğası gereği hem nesnel hem de bilişsel olabilir. Objektif olarak, rol değişiklikleri ergenlik döneminde görülmektedir (örneğin, öğrenci rolleri, ailede daha fazla sorumluluk). Ayrıca, daha fazla değişiklik yaşayanların daha yüksek düzeyde uyum sorunları yaşadığı görülmektedir (Simmons ve ark. 1987). Bilişsel bir bakış açısıyla, ergenlerin rol değişikliklerini içeren stres faktörlerine ilişkin algılarının depresif belirtiler ve uyum sorunlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Compas, Howell, Phares, Williams, & Giunta, 1989).

Görüldüğü üzere, erken ergenlik üç ana geçişi (yani biyolojik, bilişsel ve sosyal) kapsamaktadır. Bununla birlikte, erken ergenlikte akıl yürütme kabiliyetlerindeki gelişme göz önüne alındığında, uyum sorunlarının gelişimini açıklamak için stres algısının incelenmesi gerekebilmektedir (Barratt, 1975; Petersen ve ark.,1993). Ergenler, uyum

sorunlarındaki artışın sebebi olabilecek stresli yaşam olaylarına tepki olarak düşünce süreçlerini yeniden yapılandırabilecek kapasiteye de sahiptirler (Lazarus, 1976).

Rollerin yeniden düzenlenmesi ve kimlik gelişimi yeni rollere henüz güven oluşmadığı için düşük öz-yetkinliğe ve benlik saygısında düşüşe sebebiyet verebilir. Hem düşük öz-yeterlik hem de kendine yönelik olumsuz düşünceler çocuklarda ve ergenlik çağındaki uyum sorunlarıyla da önemli ölçüde ilişkilidir (Fleming ve Offord, 1990).

1.1.3. Ergenlik Döneminde Uyum Sağlama Becerileri

Ergenlik dönemi, yüksek riskli davranışlar ve zayıf karar verme dönemi olarak tanımlanır, ancak ergenlik aynı zamanda öğrenme ve beceri edinme için bir fırsat dönemidir. Nörogelişimsel araştırmalar, ergenlik döneminde risk alma ve heyecan arama davranışlarındaki değişiklikleri izleyen nöral mekanizmalara odaklansa da (Steinberg ve ark., 2008), deneysel çalışmalar ve ergen beyin gelişiminde yetersiz veya etkisiz devrenin sonucunda davranışların nasıl olduğuna odaklanmaktadır. (Telzer, 2016). Birkaç nörobiyolojik model, erken olgunlaşan subkortikal bölgelerin, daha yavaş gelişen prefrontal bölgelerle birleştiğinde, ergenlik döneminde riskli davranışların ortaya çıkmasıyla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Steinberg, 2010; Casey, Jones ve Hare, 2008; Ernst, Pine ve Hardin, 2006).

Araştırma bulguları, ergenlik dönemini uyum sağlama bir dayanıklılık dönemi olarak tanımlamaktadır. Yapılan çalışmalar hem hayvanlarda (Pattwell ve ark., 2012), hem insan deneklerde (Humphreys, Lee ve Tottenham, 2013), başarılarını sürdürmek adına risk altındayken bile psikolojik dayanıklılığın ve uyum sağlama becerilerinin arttığını gösteren davranış kalıpları olduğuna yönelik kanıtlar elde etmiştir. Örneğin, risk alma bağlamında öğrenmede ergene özgü uyumlu davranışların yanı sıra risk almada yaşa bağlı artış olduğu görülmüştür (Humphreys ve ark., 2016). Ayrıca, ergenler risk alma sırasında yetişkinlere göre belirsizliğe daha fazla tolerans ve adaptasyon göstermektedir. (Tymula ve ark., 2012). Bu durum, ergenlik döneminde öğrenmeyi kolaylaştırabilmektedir (Johnson & Wilbrecht, 2011).

1.2.Ergenlik Döneminde Duygusal ve Davranışsal Problemler

Risk almak, olası olumsuz veya zararlı sonuçların yanı sıra faydalı bir sonuç alma şansını da içeren davranışları kapsar (Ernst ve ark., 2006). Risk alma davranışı, duygulara yönelik tepkisellik ve henüz olgunlaşmamış bir öz düzenleme yeteneği ile bağlantılı

olarak ergenlik döneminde artar ve bu da ergenliği risk almanın olumsuz sonuçlarına karşı hassas hale getirir (Gardner ve Steinberg, 2005; Steinberg, 2008).

Ergenlikteki son araştırmalar, esas olarak, akranların varlığı gibi duygusal ve sosyal faktörler tarafından risk alma davranışının görülme sıklığınaodaklanmıştır (Pfeifer ve ark., 2011). Ergenler akranlarıyla zaman geçirirken onlardan etkilenmeleri muhtemel olsa da, kişinin genetik yapısı, hormonal dengesi, stress düzzeyi ve cinsiyeti gibi faktörler, davranışları için karar verme sürecinde etkili olabilmektedir (Anokhin ve ark., 2009; Amstadter ve ark., 2012; Metha ve ark., 2015). Aynı şekilde olgunluk, sorumluluk, özgüven, bakış açısı (Steinberg, 2007), kaygı ve kaçınma gibi faktörler de riskli davranışlar açısından dikkate alınmalıdır.

Araştırmalar, ergenlerin ani kararlara karşı duyarlı oldukları ileri sürülmüştür. Ayrıca, durumların faydalı sonuçlar getireceği beklentisine güçlü bir şekilde odaklandıklarını ve bir durumun belirsizliği ile iyi başa çıktıklarını göstermiştir (Tymula ve ark., 2011). Ödüle karşı artan duyarlılığın yanı sıra, ergenlik, artan dürtüsellik ve heyecan arayışı ile de ilişkilendirilmiştir (Scott-Parker ve ark., 2012; Robbins ve Bryan, 2004). Bu, ergenlik döneminde beynin ödül sisteminin hızlı gelişimi ile ilişkili olan ödüle karşı artan duyarlılığın, bireyin davranışını kontrol etmedeki etkisiyle ilişkili olabilir. Bir diğer deyişle, ergen beyni, kişinin yaşamının bu gelişim döneminde gözlenen risk almadaki artışa katkıda bulunur (Steinberg, 2010). Gerçekten de, ergenler ekstrem sporlar, sigara ve alkol ve uyuşturucu tüketimi gibi yeni aktiviteleri dener ve çoğu zaman davranışlarıyla ilgili sonuçları veya riskleri yeterli bir şekilde değerlendiremezler. Ayrıca, kişinin heyecan arama seviyeleri ve zayıf kaçınma davranışları, yüksek uyaranlara daha fazla tepki verme ve kendini ketlemenin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Collins ve ark., 2012). Ergenlerin zaman zaman risk almaktan kaçınabildikleri ancak bunun için daha fazla ketleyici kontrole ihtiyaç duyabilecekleri belirtilmiştir (Barkley-Levenson ve ark., 2012).

Ergenlik, depresyon, kaygı veya diğer psikolojik semptomlara yol açan çok sayıda stresli durumu beraberinde getiren bir geçiş dönemidir (Moksnes ve ark., 2014). Olumlu benlik saygısı olmayan ergenlerin daha fazla sosyo-duygusal sorunları vardır ve akademik başarılarının daha düşük olduğu görülmüştür (Sun ve Hui, 2007). Özellikle kızlarda düşük benlik saygısı, ergen kızların ergen erkeklere göre daha fazla depresyon geliştirmesi riskine yol açabilmektedir (Robertson, 2013; Sun ve Hui, 2007).

Derdikman-Eiron ve arkadaşları tarafından 2012 yılında yapılan bir çalışmada, depresyon veya anksiyete belirtileri sergileyen erkek çocuklar, öznel iyi oluş, benlik saygısı ve psikososyal işlevsellik açısından kızlara kıyasla daha fazla olumsuz etkilenmiştir. Wiklund et al. (2012), lisedeki ergenler arasında algılanan Sağlık sorunları ve algılanan stresin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Algılanan stres, psikolojik belirtiler ve kaygı arasında (özellikle kızlarda) güçlü ilişkiler bulunmuş ve erken ergenlik dönemindeki semptomların daha sonraki ergenliğe devam etme olasılığının daha yüksek olabileceği ileri sürülmüştür (Wiklund ve ark., 2012).

Depresyon, kaygı, düşük benlik saygısı, davranış sorunları akran ve aile ilişkilerinde çatışma, ergenlerin kimlik gelişimini olumsuz etkileyen faktörlerdir (Roeser ve ark., 2000). Erikson, gelişim teorisiyle, gelişimin ilk yıllarında inşa edilen güven eksikliğinin daha sonraki aşamalarda güvensizliğe ve özerklik (kimlik) eksikliğine yol açacağını ileri sürmüştür (Hamachek, 1988). Bu güvensizlik sonraki aşamalarda devam ederse ve erken ergen kendini güvensiz hissetmeye devam ederse, ileriki aşamalarda düşük benlik saygısı daha fazla görülebilir (Roeser ve ark., 2000). Bu nedenle, ergenlik öncesi dönemde, bu duyguların veya aile işlev bozukluğu gibi krizlerin çözülememesi, ergenlik öncesi dönemde duygu durum bozuklukları için risk faktörü olabilir (Roeser ve ark. 2000).

Ergenlik döneminde kimlik sorgulanır ve bu kimliği ararken ergenler, diğer aşamalara göre daha fazla stres yaşarlar (Roeser ve ark., 2000). Madde bağımlılığı ve duygudurum bozuklukları gibi durumlar açısından risk altındadırlar (Stuart, 2006). Ergenlerin stresini tetikleyebilecek diğer faktörler arasında, uyuşturucu kullanımı, sosyal-duygusal sorunlar ve akademik başarısızlık yer almaktadır (Portes ve ark., 2002; Stuart, 2006; Sun ve Hui, 2007). Bu nedenle ergenler güvensizlik (erken ergenlik) ve kimlik mücadeleleri (ergenlik) yaşadıkça duygusal ve davranışsal sorunları yaşama riski artmaktadır. Söz konusu faktörler ergenlerin ruh sağlığını etkiler ve akademik performanslarını düşürür ve onları gelecekteki başarılara karşı olumsuz etki yaratabilir (Roeser ve ark., 2001).

1.2.1. İçe Atım Bozuklukları

İçselleştirme belirtileri çocuklukta yaygındır ve ergenlik döneminde artma eğilimindedir (Buck ve Dix 2012). Yüksek düzeyde içselleştirme davranışına sahip çocuk ve ergenler, endişeli, utangaç, içine kapanık ve depresif belirti ve davranışlarla

karakterize edilir ve ileriki yaşamlarında ciddi uyum sorunları geliştirebilirler (Colman ve ark. 2007). İçselleştirme davranışları iki kategoride ele alınmaktaır. Bunlar, içe dönük davranış ve kaygılı-depresif davranıştır. İlk davranış, daha utangaç ve mesafeli davranışı ifade ederken, ikincisi korku ve üzüntü duygularına işaret etmektedir. Yapılan araştırmalarda, özelliklerin farkılılaşması sebebiyle söz konusu içselleştirme problemlerini ayrı ayrı incelemenin faydalı olduğunu ileri sürülmektedir (Booth-LaForce ve Oxford 2008; Lamb ve ark., 2010).

Çekingen ve kaygılı-depresif davranışlarının görülmesinde belirli mizaç özelliklerinin ilişkisi olduğu belirtilmiştir (Klein ve ark. 2012). Davranışsal ketleme, alışılmadık durumlarla karşılaşıldığında temkinli ve korkulu olmaya yönelik eğilimler olarak tanımlanmaktadır. Davranışsal ketlenme, tanıdık olmayan kişilere karşı, bir yakınından ayrıldığında ve tanıdık olmayan durum ve ortamlarda ketlenmeyi kapsayan nispeten geniş bir yapıdır (Kagan 2012). Davranışsal ketleme, kişilik gelişimindeki en tutarlı bireysel özelliklerden biridir ve yaşamın sonraki dönemlerinde içine kapanık ve endişeli davranışların yordayıcısı olabilmektedir. Davranışsal olarak ketlenmiş çocukların anksiyete bozuklukları geliştirme riski altında olduğu görülmektedir (Degnan ve ark. 2010).

1.2.2. Dışa Vurum Bozuklukları

Dışsallaştırma davranışı belirtileri genellikle saldırganlık, karşıtlık ve dürtüsellik ile bağlantılıdır (Kolko, Baumann, Bukstein ve Brown, 2007). Yıkıcı Davranış bozuklukları, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), Karşıt Olma-Karşıt Gelme Bozukluğu (KOKGB) ve Davranış Bozukluğunu içerebilmektedir (Bradley ve Mandell, 2005).

Araştırmalar, ebeveynlik davranışları ve çocuğa özgü faktörler gibi bağlamsal faktörlerin, dışsallaştırma davranışlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Engle ve McElwain'e (2011) göre, ergenlere ek olarak erken gelişimsel dönemdeki çocuklar da davranış sorunları geliştirme riski altındadır. Araştırma, çocukların olumsuz duygularının ve ebeveynlerin cezalandırıcı tepkilerinin, içselleştirme ve dışsallaştırma davranışlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Sonuçlar ayrıca, çocuk mizacının ve cinsiyetinin, ebeveyn duyguları, sosyalleşme ve çocukların içselleştirme davranışları ile ilgili önemli faktörler olduğunu göstermiştir (Engle ve McElwain, 2011).

Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı V (DSM V; APA, 2013), dışsallaştırma bileşeni olan bozuklukların yıkıcı, hiperaktif ve saldırgan davranışları içerdiğini belirtmiştir. Dışsallaştırma davranışları genellikle çocuklukta başlar ve ergenlik döneminde daha da gelişir. Dışsallaştırma davranışları, suça eğili, başkalarıyla geçinmede zorluk ve şiddet eğilimi açısından bir risk faktörüdür. Ek olarak, dışsallaştırma davranışları ebeveyn-çocuk ilişkileri ve bunun farklı nesiller üzerindeki etkisi ile de bağlantılı bulunmuştur. (Brook ve ark., 2012).

Dışsallaştırma davranışları üzerine yapılan araştırmalar, ebeveyn özelliklerinin ergenlerin dışa dönük davranış problemleriyle bağlantılı olduğunu bulmuştur (Brook ve ark., 2012; Piche, Bergeron, Cyr ve Berthiaume, 2011). Araştırmalar ergenlerin ebeveynlerine yönelik algılarının dışavurumcu davranışlarıyla anlamlı ve olumsuz bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir (Brook ve ark., 2012; White ve Renk, 2011). Brook ve ark. (2012) iki kuşak boyunca çocuklarda dışsallaştırma davranışlarının karşılıklı ebeveyn-çocuk bağlanma ilişkisi ile olumsuz ilişkili olduğunu bulmuştur. Öte yandan, ilgili araştırmalardan elde edilen bulgular ebeveynlerin ruhsal bozukluğu varsa, çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma davranışları geliştirmeye daha açık olduğunu göstermiştir (Piche ve ark., 2011). Literatür ayrıca, akranları tarafından reddedilme ve dışsallaştırıcı davranışlara sahip arkadaşlara sahip olmanın, çocukların dışsallaştırma davranışları geliştirmesi için bir risk oluşturduğunu ileri sürmektedir (Sturaro, van Lier, Cuijpers ve Koot, 2011). Sturaro ve ark. (2011), akran reddinin, çocukların dışa vurma davranışlarının gelişimi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır.

Karşıt Olma-Karşıt Gelme Bozukluğu (KOKGB), en az 6 ay boyunca tekrarlayan meydan okuma, itaatsizlik ve otorite figürlerine karşı düşmanca davranış sergileme şeklinde tanımlanan dışsallaştırma davranışları ile karakterize edilmektedir. Karşıt olma karşı gelme bozukluğunun davranışları arasında kişinin kendini kaybetmesi, yetişkinlerle tartışması, kolayca sinirlenmesi ve kendi hataları için başkalarını suçlaması yer almaktadır. Davranışlar da cinsiyete ve bireyin yaşına göre değişebilmektedir (APA, 2013).

Karşıt Olma-Karşıt Gelme Bozukluğu (KOKGB), okul öncesi çocuklar ve ergenler arasında yaygındır. Okul öncesi yıllardaki erkekler bozukluğun yaygınlığını daha fazla gösterme eğilimindedir. Karşıt olma karşıt gelme bozukluğu olan çocuklar genellikle ebeveynleri, öğretmenleri ve akranlarıyla çatışma yaşarlar (APA, 2013). Öte yandan, çocukların davranışları genel olarak aile ortamına önemli ölçüde etki etmektedir.

Bradley ve Mandell (2005), KOKGB olan çocuklarda kullanılan müdahaleler, ev ortamı ve ebeveyn işlevselliğinde iyileşmelere katkı sağlamıştır (Bradley ve Mandell, 2005).

Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), kalıcı bir dikkatsizlik, hiperaktivite ve dürtüsellik ile karakterize bir ruhsal bozukluktur. DEHB ile ilişkili özellikler, bireyin yaşına ve gelişim aşamasına göre değişmektedir. DEHB özellikleri arasında öfke patlaması, sıkıntı toleransının düşük olması ve inatçılık yer almaktadır (APA, 2013). DEHB davranışa dayalı bir bozukluktur ve bu nedenle bozukluğu doğru bir şekilde teşhis etmek için ebeveynlerden ve öğretmenlerden değerlendirmeler alınmaktadır. DEHB, çocuklar arasında en sık görülen gelişimsel bilişsel bozukluklardan biridir ve sıklıkla yetişkinliğe kadar devam etmektedir (Gupta ve Kar, 2010).

DEHB olgularında, yetersizlikler ve işlev sorunları sadece sınıf ortamında görülmez aynı zamanda ev ve akran ilişkilerinde de zorluklar görülebilmektedir (Gupta ve Kar, 2010). DEHB ve KOKGB çocuklarda en sık görülen yıkıcı ve dışavurumcu bozukluklar arasındadır. Ayrıca, DEHB'li çocukların büyük bir yüzdesi aynı zamanda KOKGB kriterlerini de karşılamaktadır (Bradley ve Mandell, 2005; Thorell ve Wahlstedt, 2006). Thorell ve Wahlstedt (2006) 4-6 yaş arası çocuklarda DEHB ve KOKGB belirtileri ile yürütücü işlevler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada, okul öncesi dönemdeki zayıf yürütücü işlevlerin öncelikle DEHB ile ilişkili olduğunu ve KOKGB ile yıkıcı bozukluklar arasında büyük bir örtüşme olduğunu göstermiştir (Thorell ve Wahlstedt, 2006).

Çocuklukta kötü muamele hem kızları hem de erkek çocuklarını büyük ölçüde etkilemektedir. Kötü muameleye maruz kalmış kız ve erkek çocuklar, kısa ve uzun vadeli psikolojik, sosyal ve davranışsal sorunlar geliştirebilmektedir (Maschi, Morgen, Bradley ve Hatcher, 2008). Maschi ve meslektaşları (2008), dışsallaştırma davranışlarının, erkek ve kadınları suça eğilimi arttırma potansiyeli nedeniyle her iki cinsiyet için bir tehdit oluşturduğunu belirtmiştir. Hem erkekler hem de kadınlar stresli veya travmatik bir durumla başa çıktıklarında öfkelerini ifade etseler de, kadınlar öfkelerini suçluluk, depresyon ve kaygı duygularıyla ilişkilendirir. Suça karışmış olan kadınlar ise, daha az ciddi suçlar işleme eğilimindedir ve genellikle evden kaçma gibi davranışlar sergilemektedirler. 7 ila 12 yaş arasındaki çocuklar arasında yapılan bir araştırmada, cinsiyetin, hayatlarının bir noktasında kötü muameleye maruz kalan kız ve erkek çocukların içselleştirme ve dışsallaştırma davranışlarının neler olabileceği konusunda belirleyici olabileceğini bulmuştur (Maschi ve ark., 2008).

1.3. Duygusal Kontrol Tanımı

Duyguların kavramsallaştırılmasına ilişkin yapılan araştırmalarda, duygunun iki temel motivasyon sistemi etrafında şekillendiğini ileri sürer. Savunma sistemi, geri çekilme veya kaçınma davranışından sorumludur ve istenmeyen duygulara aracılık etmektedir. Uyarılma sistemi yaklaşma davranışından sorumludur ve hoş duyguların temelini oluşturur. Bununla birlikte, duyguların ifadesinde esneklik söz konusudur, çünkü korku her zaman kaçmamızla veya öfkelenmemizle sonuçlanmaz. Bir diğer deyişle duygularımızı kontrol edebiliriz.

Literatürde en sık kullanılan terim olan duygu kontrolü, bireylerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duygulara ne zaman sahip olduklarını ve bu duyguları nasıl deneyimlediklerini içeren süreçler olarak tanımlanmıştır (Gross, 1999). Duygu kontrolü, duygusal bir uyaran hakkında nasıl düşündüğümüzü veya nasıl hissettiğimizi değiştirmek için dikkatimizi nasıl yönlendirdiğimizi ve kasıtlı olarak nasıl kontrol ettiğimizi gösteren beceriler bütünüdür. Kontrollü düzenleme, mevcut hedefler doğrultusunda bir duygu durumu değiştirmek veya sürdürmek için bir strateji benimsemektir (Bergh ve Williams, 2007).

Bilişsel yeniden değerlendirme, ilk değerlendirmeyi yeniden yorumlayarak bir duygusal uyarana farklı bir bakış açısı getirmeyi ifade eder (Lazarus, 1991). Dikkat yayılımı, dikkatin duygusal bir uyarana doğru veya ondan uzağa odaklanmasını kontrol etmek anlamına gelir (Ochsner ve Gross, 2007). Bu iki stratejinin, yaşlanma sürecinden etkilenebilecek farklı bilişsel süreçleri harekete geçirmesi olasıdır (Ochsner& Gross, 2005). Bu stratejiler, eğer bulunursa, duygu düzenlemedeki yaş farklılıklarının daha genel bir duygu düzenleme yetersizliğinden ziyade bir stratejiye atfedilip atfedilmeyeceğini incelemek için bu tezde kullanılmıştır. Duygu düzenlemenin birçok farklı tanımı ve kavramı işlevsel hale getirmenin yolları önerilmiştir. Shields ve Cicchetti (1997) duygu düzenlemeyi, çevreyle en iyi şekilde etkileşime geçmek için uyarılmayı değiştirmek amacıyla duyguyu düzenleme çabaları olarak tanımlamıştır. Ayrıca, sorumluluk, esneklik ve ifade edilen duyguların durumsal tepkisi gibi duygunun zamansal özelliklerinin hepsinin duygu düzenleme süreçlerini yansıttığını öne sürdüler. Bu özelliklere duygusallık da denilmektedir (Rothbart, Ahadi & Evans, 2000).

Duygu düzenlemenin diğer tanımları, daha çok kişinin duygularını düzenlemede yer alan mekanizmalar ve süreçlere odaklanır. Gross (1998) duygu düzenlemeyi,

bireylerin deneyimledikleri duyguların yanı sıra duygularını ne zaman ve nasıl ifade ettiklerini etkileyen süreçler olarak tanımlamaktadır. Gross, hem olumlu hem de olumsuz duyguların düzenlenebileceğini ve bilinçli farkındalık olmadan düzenlemenin gerçekleşebileceğini belirtiyor.

Thompson (1994), duygu düzenleme süreçlerinin, kişinin hedeflerine ulaşmak için duygusal tepkileri izlemeye, değerlendirmeye ve değiştirmeye yardımcı olan hem dışsal hem de içsel süreçleri içerdiğini öne sürmüştür. Bu, geliştirme ve sürdürme yoluyla duygusal uyarılmanın düzenlenmesini ve ayrıca duygusal uyarılmanın engellenmesini içerir ve düzenleme çabaları, deneyimlenen duyguların yoğunluğunu ve süresini etkileyebilir. Duygu düzenlemenin birçok kavramsallaştırması kullanılmış olsa da, duygu düzenlemenin tüm tanımları, kişinin duygularını çevrenin değişen stresleriyle başarılı bir şekilde koordine etme yeteneğinin, uyumlu işlevsellik için gerekli olduğunu vurgulamaktadır (Durbin ve Shafir, 2007).

2.3.1. Duygusal Kontrol Gelişimi

Kendini kontrol etmenin diğer alanları gibi, duyguların kontrolünün gelişimini anlamak hem içsel hem de dışsal faktörlerin incelenmesini gerektirir. İçsel faktörler, genellikle "doğuştan" olduğu düşünülen bireysel farklılıklar anlamına gelmektedir. İçsel faktörler, çocuğun mizaç eğilimini, belirli bilişsel becerileri ve kontrol sürecini destekleyen ve bu süreçte yer alan altta yatan sinirsel ve fizyolojik sistemleri içerir (Fox, Henderson ve Marshall, 2001).

Dışsal faktörler, bakım verenin çocuğun duygusal tepkilerini şekillendirme ve sosyalleştirme biçimini içermektedir. Buna ek olarak, kardeşler ve akranlar dahil olmak üzere diğer sosyalleşme unsurları çocukların kendini kontrol stratejilerini ne ölçüde başarılı kullandıkları konusunda belirleyicidir. Yapılan araştırmalarda, duyguların kontrolünün önemi ele alınırken duygunun "düzenlenmesi" ile bağlantısı incelenmiş, ancak farklı tanımlamalar yapılmıştır. Örneğin, duygu düzenlenin, duygusal tepkilerin izlenmesi, değerlendirilmesi ve yönetilmesinde yer alan hem içsel hem de dışsal süreçler olduğunu belirtilmiştir (Thompson, 1994).

Duygu düzenlemenin, duygu kontrolü olarak tanımlanmasının, ortaya çıkması muhtemel tanım farklılıklarının önüne geçebileceği öngörülmektedir. Duygu kontrolünü tanımlamadan önce duygunun doğasını anlamak önemlidir. Duygunun çağdaş tanımı, iletişim için dışavurumcu davranışı içeren, belirli bir süre deneyimlenen psikolojik bir

durumu kapsamaktadır. Bu durum, aynı zamanda çevredeki bir değişikliğin bilişsel değerlendirmesinin bir sonucudur. Ayrıca, durumun yoğunluğuna bağlı olarak duygu deneyimi fizyolojik değişiklikleri de beraberinde getirebilir.

2.3.2. Ergenlik Döneminde Duygusal Kontrol Becerileri

Araştırmacılar, ergenliğin tanımı gereği duygusal açıdan çalkantılı bir dönem olduğunu ileri sürmektedir (Arnett, 1999; Casey ve ark., 2010). Genel olarak, ergenlerin günlük yaşamlarında yetişkinlere göre daha aşırı duygulanım (hem olumlu hem de olumsuz) ve daha değişken ruh haline sahip olduklarına dair önemli kanıtlar vardır (Larson, Moneta, Richards, & Wilson, 2002). Bu hızlı duygusal değişimlerin arkasında hızlı seyreden gelişimsel aşamaların yer aldığı bilinmektedir. Öte yandan, ergenlik döneminde gözlenen söz konusu duygusal yoğunluk kanıtlanmış olsa da ergenlerin duygusal gelişimi ile ilgili iki konunun henüz netlik kazanmadığı ve araştırmalarla desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir. İlk olarak, bugüne kadar yapılan araştırmalar, duygusal duyarlılıktaki yaşa bağlı farklılıkların doğrusal olup olmadığını incelemiş ve duygusallığın çocuklarda en yüksek ve ergenlerde giderek azaldığı konusunda araştırmaların yapıldığı görülmüştür (Carthy ark., 2010), Ayrıca, farklı çalışmalarda da duygusallığın ergenlikte zirve yaptığı ileri sürülmüştür (Casey ve ark., 2010). İkincisi, çocukluk döneminde kişinin nötr uyaranlara karşı duygusal tepkisinin ne kadar güçlü olduğu şeklinde tanımlanan duygusal tepkisellik ve duygusal kontrolde yaşa bağlı değişiklikleri incelemeye yönelik araştırmalar yapılmasına rağmen, çok az araştırma ergenlik döneminde duygusal kontrolü ele almıştır. Bu nedenle, ergenler ve yetişkinler arasında gözlemlenen duygusal duyarlılıktaki farklılıkların, duygusal kontrol veya duygu düzenleme yeteneğindeki farklılıklara bağlı olup olmadığı net değildir. Örneğin, ileri ergenler daha genç ergenlere göre daha az olumsuz duygulanım bildirse de bunun duygusal tetikleyicilerin daha az rahatsız edici hale gelmesinden mi ya da duygusal kontrol becerisinin artmasından mı kaynaklı olduğu belirsizdir. Ergenlerin duygusal tepkilerinin yetişkinlerden daha mı güçlü veya kontrollü olup olmadığıyla ilişkili faktörlerin daha çok araştırılması gerekliliği savunulmaktadır.

2.3.3. Duygusal Kontrol ve Psikopatoloji

Daha yoğun duygular yaşayan çocukların bu duyguları değiştirmekte daha fazla zorlanmaları ve dolayısıyla depresyon belirtileri yaşamaya daha yatkın olmaları olabilir. Bu hipotezle tutarlı olarak, semptomları içselleştirme deneyimi, ifade edilen duyguların

sıklığı, süresi, yoğunluğu ve iyileşmesi dahil olmak üzere çocukların duygu düzenlemesinin zamansal özellikleriyle bağlantılıdır. Özellikle dördüncü ve beşinci sınıftaki içselleştirme belirtileri olan çocukların daha yüksek düzeyde korku duygusallığına sahip oldukları bulunmuştur (Rydell, Berlin ve Bohlin, 2003). Başka bir araştırma, içselleştirici semptomları olan beş ila sekiz yaşındaki çocukların öfkelerini ve üzüntülerini aşırı ve yapıcı olmayan şekillerde ifade etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu buldu (Zeman, Shipman ve Suveg, 2002). Ek olarak, erken ve orta ergenlik dönemindeki depresif belirtiler, daha fazla labialite ve üzüntü, öfke ve kaygı yoğunluğunun yaşanmasıyla ilişkilendirilmiştir (Silk, Steinberg ve Morris, 2003).

İçselleştirme belirtileri duygu düzenleme süreçleriyle de ilişkili olabilir. Duygu düzenleme süreçleri, duyguların uyandırıldıktan ve belirli bir yoğunluk düzeyinde deneyimlendikten sonra nasıl yönetildiğini ifade etmektedir (Rydell, Berlin ve Bohlin, 2003). Duygu düzenleme süreçleri, duygunun değerlendirilmesi, izlenmesi ve değiştirilmesi ile ilgilidir. Esasında, depresif belirtileri olan çocuklar duygusal olayları önyargılı bir şekilde süreçleyebilir. Örneğin, sekiz ila on altı yaş arasındaki depresif belirtileri olan çocuklar, başka bir göreve konsantre olmak için olumsuz duygusal bilgilerin işlenmesini engellemekte güçlük çekerler (Ladouceur, Dahl, Williamson, Birmaher, Ryan & Casey, 2005).

Beck'in depresyon modeline dayanarak, Leitenberg (1984), depresif çocukların düşüncelerinde dört yaygın hata önerdi. Aşırı genelleme, bireyin bir durumdaki sonucun her zaman o duruma ve gelecekte benzer durumlara tepki olarak ortaya çıkacağını varsayması durumunda ortaya çıkmaktadır.

Felaketleştirme, bir kişi bir olayı felaket olarak yanlış yorumladığında veya bir olayın sonucunun felaket olacağını beklemesi anlamına gelmektedir. Kişiselleştirme, bir kişi olumsuz olayları bir tür kişisel öneme sahip olarak yorumladığında veya bu olaylardan kişisel olarak sorumlu hissettiğinde ortaya çıkar. Seçici soyutlama, bireyin bir durumun yalnızca olumsuz yönlerine odaklandığı durumları ifade eder. Artan bilişsel hatalar, orta çocuklukta hem depresif semptomatoloji hem de klinik depresyon ile ilişkilendirilmiştir (Epkins, 1998).

Duygu düzenlemenin depresif belirtilerle ilişkili olabilecek bir diğer yönü, kişinin duygularını izlemesidir. Kişinin duygusal durumunu izlemesi, kişinin duygularının farkında olmasını içerir (Thompson, 1994). Duygularıyla ilgili farkındalığı zayıf olan

bireyler, sonuç olarak bu duyguların düzenlenmesinde ve ifade edilmesinde zorluklar yaşayabilir ve bu da onların depresyona yatkınlıklarını etkileyebilir (Lane ve Schwartz, 1987). Örneğin, duygularının farkında olan çocuklar, bireyin başlangıçta duyguyu uyandıran durumla daha iyi başa çıkmasını sağlayan stratejileri daha fazla düşünebilir ve uygulayabilir (Southam-Gerow ve Kendall, 2000).

Duygularla ilgili farkındalığın zayıf olması özellikle depresif semptomlar ve içe-atım bozukluklarla bağlantılıdır (Penza-Clyve & Zeman, 2002). Bu nedenle, çocukların duygularının farkında olmamaları durumunda, duyguların değiştirilmesine izin verecek yapıcı başa çıkma stratejilerini uygulamaları güçleşmektedir.

1.4. Yalnızlık Tanımı

Çoğu yalnızlık tanımı, sıkıntı ve olumsuz duygulara yol açabilecek ölçüde kişilerarası ilişkilerdeki eksikliklerle tanımlanır. Örneğin, Young (1982) yalnızlığı, psikolojik semptomların eşlik ettiği, sosyal ilişkilerin yokluğu veya algılanan eksikliği olarak ifade etmiştir. Benzer şekilde, Perlman ve Peplau (1981) yalnızlığı, bir kişinin sosyal ilişkiler ağı niceliksel veya niteliksel olarak bir şekilde yetersiz olduğunda ortaya çıkan hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlamıştır. Asher ve Paquette (2003) yalnızlığı, duygusal üzüntü, boşluk ve özlem durumları da dahil olmak üzere kişisel ve sosyal ilişkilerdeki bir eksikliğe dair bilişsel farkındalık olarak tanımlamıştır. Her durumda yalnızlık, sosyal ilişkilerin niceliği veya kalitesindeki gerçek veya algılanan eksikliklerden kaynaklanan olumsuz duygular ve sıkıntı hali olarak tanımlanır.

Yalnızlığın tanımları, tipik olarak, nesnel göstergelere değil, sosyal ilişkilere dair şahsi algılara odaklanır. Yalnızlığın birçok tanımda, kişilerde acı veya kayıplara yol açabilecek sosyal temas eksikliği ve algılanan sosyal izolasyonun başlangıcı olarak tanımlamıştır (Laursen ve Hartl, 2013). Kendilerini sosyal olarak izole edilmiş olarak algılayan bireyler olumsuz duygular yaşarlar. Benzer şekilde, kalitesiz ilişkiler sebebiyle sosyal hayattan izole olmayı seçen bireyler de yalnızlık yaşayabilirler.

Yalnızlığın yol açtığı duygusal sıkıntı, fiziksel acıyla aynı nöral devreleri harekete geçirmektedir (Eisenberger, Lieberman ve Williams, 2003). Yalnızlık, çekingenlikten ve yalnızlığı tercih etmekten farklıdır çünkü yalnız olmak mutlaka yalnız hissetmeye tekabül etmez (Maes, Vanhalst, Spithoven, Van den Noortgate ve Goossens, 2016). Aslında, arkadaşları olan çocuklar yalnız olabilir ve arkadaşı olmayan çocukların hepsi yalnız

hissetmeyebilir. Utangaç olan çocuklar, sosyal ketlenme nedeniyle akranlarıyla ilişki kurmakta zorlanırlar; bu nedenle utangaç çocuklar genellikle sosyal olarak izole olurlar (Rubin, LeMare ve Lollis, 1990; Oh ve ark., 2008). Karşılaştırıldığında, yalnızlık tercihi, bireyin erken ergenlik döneminde akranları tarafından reddedilmesi sonucunda (Rubin & Coplan, 2010), daha sonraki ergenlik döneminde bireyin yalnız kalma arzusunu açıklayabilir (Coplan & Weeks, 2010). Hem utangaçlık hem de yalnız kalma tercihi, her zaman ve her bireyde olmasa bile olumsuz duygusallığı yansıtmaktadır.

İnsanların temel bir ait olma ihtiyacı vardır. Sosyal ilişkilerin hayatta kalmak için çok önemli olduğu düşünülür. Evrimsel terimlerle (Baumeister ve Leary, 1995), yalnızlık, ait olma ihtiyacının karşılanmadığını ve birey için tehdit altında olabileceğini gösteren bir sinyaldir. Benzer bir şekilde, hem Bowlby (1969) hem de Erikson (1963), sağlıklı gelişim için sosyal ilişkilerin temel önemini vurgulamış ve yalnızlığın, sağlıklı gelişim modellerinden sapan bir durum olduğunu ileri sürmüşlerdir. Daha sonraki araştırmalarda ise birincil bakım verene güvensiz bir şekilde bağlanan çocukların, özellikle ebeveynlere bağlanmaların yavaş yavaş akranlarına bağlanma ile yer değiştirdiği ergenlik döneminde, yabancılaşmaya ve yalnızlığa yol açabilecek düzeyde yakın ilişkiler kurduklarını belirtmişlerdir (Cassidy ve Berlin, 1999).

1.4.1. Ergenlik Dönemi ve Yalnızlık

Gelişim araştırmacıları, yalnızlık açısından riskli bir dönem olarak ergenlik yıllarına odaklanmışlardır. Ergenlik döneminde, akranlardaki gelişimsel değişiklikler, özerklik/bireyleşme ve kimlik kavramı, bireyin algılanan sosyal izolasyona karşı savunmasızlığının artmasına sebep olabilmektedir (Laursen ve Hartl, 2013). Ergenler, sosyal etkileşimler için akran seçme konusunda çocuklardan daha fazla özgürlüğe sahiptir ve genellikle aile üyeleri yerine yaş arkadaşlarının yakınlığını tercih ederler (Larson & Richards, 1991). Aynı zamanda, ergenler özerklik ve kişisel kimliğini kazanmak ister ve bu da genellikle yalnız başına (Larson, 1990) veya arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirerek ve ailelerinden uzaklaşmayı gerektirir. Aile üyelerinden uzaklaşmak bağımsızlığı güçlendirebilir, ancak aynı zamanda yalnızlık riskini de beraberinde getirebilir (Laursen ve Williams, 1997; Laursen ve Hartl, 2013). Ergenlik, birçok gencin kimlik gelişimi sürecinde olduğu ve eski arkadaşlıkların bittiği ve yeni akran gruplarıyla bağlantıların kurulmasıyla sonuçlanabilecek bir dönemdir (Laursen ve Pursell, 2009).

1.4.2. Ergenlik Döneminde Yalnızlığın Sebepleri

Yalnızlığın yordayıcılarını belirlemek için birçok teorik yaklaşım olduğu bilinmekle birlikte, yalnızlık konusunda yapılan araştırmalar genellikle yalnızlık deneyiminin iki özelliği üzerinde anlaşmışlardır. Yalnızlık, depresyon veya anksiyete gibi diğer olumsuz duygulanım durumlarıyla benzerlik göstermektedir. Yalnızlık, sosyal izolasyondan farklıdır ve bireyin sosyal ilişkiler ağındaki eksikliklere ilişkin algısını yansıtır (Peplau ve Perlman, 1982).

Ergenler arasında yalnızlığın görülme sıklığına ilişkin literatürün çoğu, gençlerin karşılaştığı gelişim aşamalarına olan etkisini inceleme üzerinedir. Örneğin, ergenlik döneminde akran iletişimin artmasıyla, ergenlerin yalnızlığa karşı özellikle savunmasız oldukları gözlenmektedir (Brennan, 1982). Erken ergenlik döneminde sosyal reddedilme ve alay edilme gibi durumlar, bireyleri kendilerini değersiz ve reddedilmiş hissettirerek yalnızlığa yol açabilir ve kalıcı bir sosyal izolasyona götürebilir. Örneğin, Moore ve Schultz (1983), yalnız olan ergenlerin nadiren başkalarıyla etkileşim kurduklarını ileri sürmüştür. Ergenlik döneminde arkadaşlığın ve yalnızlığın niteliğini anlamak, özellikle destekleyici veya onaylayıcı kaynaklardan yoksun sosyal bağlantıların olup olmamasıyla anlaşılmaktadır.

1.5. Ergenlik Dönemi İçe Atım Bozuklukları, Yalnızlık, Uyum Sağlama Becerileri ve Duygusal Kontrol ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ergen yalnızlığı üzerine yapılan araştırmaların çoğu, risk faktörleriyle ilgilidir. Yalnızlık streslidir ve stres hipotalamo-hipofiz-adrenal devreyi uyarmaktadır (Cacioppo & Hawkley, 2009). Çok fazla stres depresyona ve diğer duygusal zorluklara neden olabilmektedir. Ayrıca, yalnız bireylerin destekleyici ilişkilere erişimi yoktur, bu da onları stresten kaynaklanan içselleştirici semptomlarla karşı karşıya getirebilir (Cohen, 2004). Bazı ergenler, içselleştirme sorunlarının getirdiği stresi azaltmak için başta alkol olmak üzere madde kullanımına yönelebilir (Richmond, Laursen, Kerr ve Stattin, 2015). Özellikle akran ilişkileriyle ilgili olarak, yalnızlıktan kaynaklanan kişilerarası sonuçlar hakkında çok daha az şey bilinmektedir.

Sosyal statü, ergenler için büyük önem taşır, çünkü akran grubundaki bireysel duruşun bir göstergesi olarak hizmet eder (Parkhurst ve Hopmeyer, 1999). Sosyal kabul,

bir çocuğun akranları tarafından sevilme derecesini tanımlarken, reddedilme, bir çocuğun akranları tarafından sevilmeme derecesini tanımlar. Sosyal statü, sosyal yeterliliğin bir yansımasıdır. Reddedilme, zayıf sosyal yeterliliğin göstergesidir ve kabul, yüksek sosyal yeterliliğin göstergesidir (Cillessen ve Bukowski, 2018). Hem kabul hem de ret genellikle akran ilişki kalitesiyle ve yalnızlık hissiyle ölçülebilir (Cillessen & Bukowski, 2018).

Sosyal beceri eksiklikleri, ergenlerin yakınlık ve kendini açma gibi davranışları yerine getirmesini zorlaştırabilir ve bu durum yalnızlığa neden olabilir. Segrin'e göre (1999), düşük sosyal becerilere sahip bireylerin, sosyal ağlarındaki eksiklikler nedeniyle zor yaşam olaylarıyla etkin bir biçimde başa çıkamadığını öne sürmektedir. Benzer şekilde, Crick ve Dodge (1994), olumsuz duygulara (yalnızlık gibi) maruz kalan bireylerin, akran etkileşimlerinin yanlış yorumlayabileceğini ve bunun daha zayıf sosyal statüye yol açabileceğini öne sürmektedir. Yalnız çocuklar ve ergenler genellikle akranlarına kıyasla sosyal yeterlilik açısından daha düşük düzeyde olarak Kabul edilmektedir (Zhang ve ark., 2014).

1.6. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı: "Farklı Okul Türüne Geçiş Yapan Liseli Ergenlerde İçe Yönelim Davranış Sorunları ile Ergenlerin Yeni Çevreye Uyumu, Duygusal Kontrolü ve Algılanan Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkiyi" incelemektir. Bu nedenle araştırmanın "ilişkisel tarama modelinde'' yapılması amaçlanmaktadır. Bu çalışmada ergen bireylerin içe yönelim davranış sorunları ve alt boyutları ile yeni çevreye uyum, duygusal kontrol, algılanan yalnızlık düzeyi gibi diğer değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.7. Araştırmanın Soru ve Hipotezleri

Çalışmanın amacı "Farklı Okul Türüne Geçiş Yapan Liseli Ergenlerde İçe Yönelim Davranış Sorunları ile Ergenlerin Yeni Çevreye Uyumu, Duygusal Kontrolü ve Algılanan Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkiyi" incelemek olsada, aşağıda yer alan alt boyutları da incelemeyi hedeflemektedir:

Hipotez 1: Ergenlerde içe yönelim davranış sorunlarından mutsuzluk ile ergenlerin yeni çevreye uyumu, duygusal kontrolü ve algılanan yalnızlık düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 2: Ergenlerde akranlarla sorunlar ile ergenlerin yeni çevreye uyumu, duygusal kontrolü ve algılanan yalnızlık düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 3: Ergenlerde davranım sorunları ile ergenlerin yeni çevreye uyumu, duygusal kontrolü ve algılanan yalnızlık düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 4: Ergenlerde duygusal sorunlar ile ergenlerin yeni çevreye uyumu, duygusal kontrolü ve algılanan yalnızlık düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 5: Ergenlerde hiperaktivite ile ergenlerin yeni çevreye uyumu, duygusal kontrolü ve algılanan yalnızlık düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 6: Ergenlerde içe yönelim davranış sorunlarından toplum yanlısı davranış ile ergenlerin yeni çevreye uyumu, duygusal kontrolü ve algılanan yalnızlık düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

1.8. Araştırmanın Önemi

Ergen bireyin kendi düşüncelerini rahat bir şekilde aktardığı, kendini tanımaya ve keşfetmeye fırsat yakaladığı bir aile ortamına sahip olması uyum sağlamasında olumlu etkilere neden olmaktadır. Bu tip ortamda yetişen ergen bireyler insani ve toplumsal değerleri benimseyen ve davranışlarını da bu değerlere göre şekillendiren bireyler olarak nitelendirilmektedirler (Avcı, 2006). Öte yandan, ailesinden aldığı değerlere ek olarak, ergenlik dönemi akran ilişkilerinin aile ilişkilerinin önüne geçtiği bir gelişim evresidir. Ayrıca, aile etkisinden çok akran etkisinde kalan bireyler, ergenlik döneminde duygusal tepkilerinde genel olarak farklı durumlar karşısında değişik duygu durumları ortaya koyabilmektedir. Değişen yaş dönemi, sosyal çevrenin aileden çok akrana doğru yönelmesi, çevresel koşullar ve uyaranlar ile bireyin hoşlanma ve hoşlanmama duyguları ile duygu aktarımı biçimleri değişmektedir (Çebi, Yamak ve Öztürk, 2016). İlgili literatür çerçevesinde ele alındığında, kritik bir gelişimsel dönem olan ergenlik döneminin psikososyal işlevler açısından incelenmesinin, yaşamın ilerleyen evrelerinde psikolojik belirtiler geliştirme riskini anlayabilmek açısından faydalı olacaktır. Yapılan araştırmaya benzer bir çalışmanın ülkemizde henüz yapılmamış olmasının ise literatürdeki boşluğu doldurabileceği düşünülmektedir.

1.9. Süre Olanak ve Kısıtlılıklar

Araştırmaya katılan ergen bireylere verilmiş olan, Güçler ve Güçlükler Anketi, Hacettepe Kişilik Envanteri, Courtauld Duygu Control Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, gerçekçi olarak doldurdukları varsayılmıştır. Ayrıca, araştırmanın verileri lisede eğitim gören ergen bireyler ile sınırlıdır. Araştırmanın verileri Güçler ve Güçlükler Anketi, Hacettepe Kişilik Envanteri, Courtauld Duygu Control Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeğinde elde edilen veriler ile sınırlıdır. Son olarak, araştırmanın verileri Maltepe bölgesinde bulunan lise kademesinde eğitim gören öğrencilerden, toplanan veriler ile sınırlıdır.

1.10. Tanımlar

Ergenlik: Ergen sözcüğünün karşılığına Batı literatüründe baktığımızda "adolescent" olarak kullanılmıştır. Latincede büyümek, gelişmek, olgunlaşmak anlamlarında kullanılan "adolescere" fiilinin köküne dayanan bu sözcük bir durumdan ziyade süreci kapsamaktadır.(Yavuzer, 1993)

İçe Atım Davranış Bozukluğu: İçselleştirme bozuklukları, kaygı ve duygu durum bozuklukları kategorisi içerisinden biri olarak sınıflandırılılmıştır. Kaygı bozukluklarının çeşitleri arasında ayrılma kaygısı bozukluğu, panik bozukluk, sosyal alanda fobisi, OKB, travma sonrası stres bozukluğu şeklinde DSM-III-R içerisinde yer almaktadır (American Psychiatry Association, 2000).

Yalnızlık: Yalnızlık, bireyler tarafından kaçınılan ve kaygı, öfke, üzüntü ve diğerlerinden kendini farklı hissetme duyguları barındıran olumsuz bir deneyimdir (Weiss, 1973).

Duygusal Kontrol: Duygusal Kontrol kavramı duygunun tam anlamıyla tanımlanması, farkındalık sağlanması ve anlaşılması ile gerçekleşmektedir. Süreç içerisindeki bu adımlar sayesinde sağlıklı bir şekilde tanımlanmış duygu durum, yaşanılan olaylara karşın daha sağlıklı duygusal tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Zautra, 2003).

BÖLÜM 2. YÖNTEM

2.1.Evren ve Örneklem

Çalışmanın örneklem grubu 2021-2022 eğitim ve öğretim döneminde İstanbul, Maltepe İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesinde bulunan Maltepe bölgesindeki lise kademesinde eğitim görmekte olan 300 öğrenciden kolaylıkla bulunabilen örnekleme tekniği ile veriler toplanmıştır. Örneklem grubunun 15-18 yaş aralığını kapsaması amaçlanmış ve örneklemde cinsiyet farklılığının dengede tutulması için (%50 kadın ve %50 erkek) olmasına dikkat edilmiştir. Çalışmada katılımcı grubun gönüllülük esasına dayalı seçilmesi, bilgilendirilmiş onamları alınmıştır (EK 1).

2.2. Çalışmanın Yöntemi

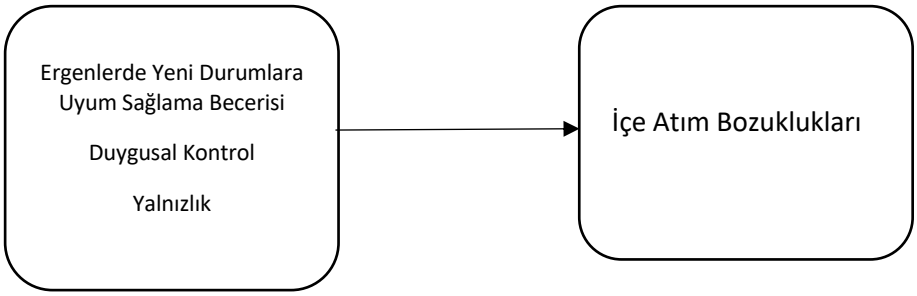
Bu araştırmada, "Farklı Okul Türüne Geçiş Yapan Liseli Ergenlerde İçe Yönelim Davranış Sorunları ile Ergenlerin Yeni Çevreye Uyumu, Duygusal Kontrolü ve Algılanan Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" korelasyonel araştırma deseni kullanılarak veri toplanması planlanmaktadır.Katılımcıların bu çalışmanın örnekleminin Maltepe İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlıolan Maltepe bölgesindeki lise kademesinde eğitim görmekte olan 300 öğrenciden kolaylıkla bulunabileni örnekleme tekniği kullanılarak oluşturulmuştur.

Örneklemde cinsiyet oranları (%50 kadın, %50 erkek) şeklinde oluşturulmuştur. Yaş aralığı ise 15-18 yaş aralığındadır. Katılımcıların gönüllü bireylerden oluşmaktadır. Bunun için katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınmıştır Daha sonrasında gönüllü katılımcılardan okul dönemleri içerisinde, elimizdeki ölçme araçlarındaki soruları cevaplamaları istenmiştir. Uygulamalar yaklaşık 40 dakika sürmektedir ve online(çevrimiçi) olarak uygulanmıştır. Elde edilen bulgular ile korelasyon analizi uygulanarak, araştırma hipotezlerinin desteklenip desteklenmediği incelenmiştir.

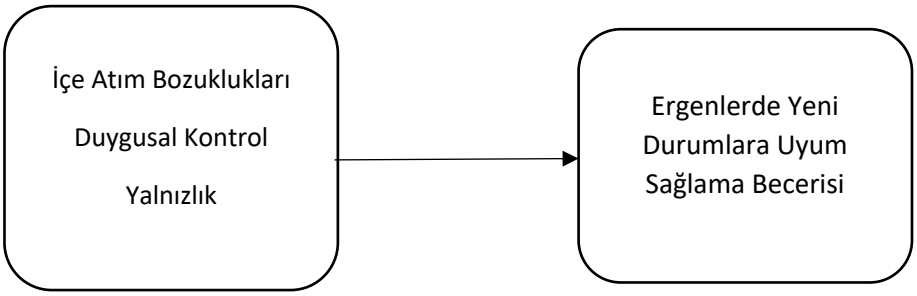
2.3.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın temel amacı "Farklı Okul Türüne Geçiş Yapan Liseli Ergenlerde İçe Yönelim Davranış Sorunları ile Ergenlerin Yeni Çevreye Uyumu, Duygusal Kontrolü ve Algılanan Yalnızlık Düzeyi" arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu nedenle araştırmanın ilişkisel tarama modelinde'' yapılmıştır. Araştırmada korelasyonel araştırma deseni ile veriler toplanmıştır. Araştırmada veri toplanmasında Güçler ve Güçlükler Anketi, Hacettepe Kişilik Envanteri, Courtauld Duygu Control Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular ile kolerasyon analizi uygulanarak, araştırma hipotezlerinin desteklenip desteklenmediği incelenmiştir.

Araştırmanın modelleri aşağıdaki gibidir:



Şekil 3. 1. Araştırmanın Modeli- I



Şekil 3. 2. Araştırmanın Modeli-II

2.4.Veri Toplama Araçları

2.4.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, devam ettikleri okul gibi soruları içeren formdur. (EK 2).

2.4.2. Güçler ve Güçlükler Anketi (GGA)

Güçler ve Güçlükler Anketi (Strenght and Difficulties Questionnaire) adıyla ilk olarak Robert Goodman (1997) tarafından çocuklar ve ergenlerdeki davranışsal ve duygusal problemleri saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Güçler ve Güçlükler Anketi (GGA) adıyla Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Güvenir ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmıştır. Güçler ve Güçlükler Anketi olumlu ve olumsuz duygu, davranışları saptamaya çalışan 25 sorudan oluşan bir ölçektir. Sorular ―Doğru Değil, Kısmen Doğru, Kesinlikle Doğru‖ dereceleriyle cevaplandırılmaktadır. Derecelendirmeler sırasıyla 0-2 arasında puan değeri almaktadır. Beşer sorudan oluşan 5 alt boyutu içermektedir: Hiperaktivite (2, 10, 15, 21 ve 25. maddeler) davranım bozuklukları (5, 7, 12, 18 ve 22. maddeler), duygusal sorunlar (3, 8, 13, 16 ve 24. maddeler), akran sorunları (6, 11, 14, 19 ve 23. maddeler) ve toplum yanlısı davranışlar (1, 4, 9, 17 ve 20. maddeler) olarak belirlenmiştir (Goodman, 1997). Tüm ölçek üzerinden 0-13 arasında puana sahip olan katılımcılar normal, 14-16 puan arasında puanı olanlar sınırda, 17-40 arasında puanlar alanlar ise duygu ve davranış problemleri açısından normal dışı kabul edilmektedir (Çetin ve Özbıçakçı, 2012).

2.4.3. Hacettepe Kişilik Envanteri

HKE bireysel, sözel ve gruba uygulama olmak üzere üç farklı biçimde uygulanabilmektedir. Bu araştırmada gruba uygulama biçimi kullanılmıştır. HKE "kişisel uyum" (Kendini Gerçekleştirme (KG), Duygusal Kararlılık (DK), Nevrotik Eğilimler (NE), Psikotik Belirtiler (PB) için dört ve "sosyal uyum" (Aile İlişkileri (Aİ), Sosyal ilişkiler (Sİ), Sosyal Normlar (SN), Antisosyal Eğilimler (AE)) için dört olmak üzere 8 alt gruptan oluşmuştur. "Kişisel uyum" ve "sosyal uyum" puanlarının toplamı "genel uyum" puanını oluşturmaktadır. Alt ölçeklerin her birinde 20'şer madde vardır. 8 madde Geçerlik (G) puanı için kullanılmıştır. Envanter toplam 168 maddeden oluşmaktadır (Özgüven 1992). HKE Evet/Hayır şeklinde iki cevaptan birini seçmeyi

öngören “zorunlu seçme” yöntemi ile yanıtlanan bir ölçektir. HKE’nin puanlanmasında alt ölçeklerdeki her doğru cevap için bir puan verilmelidir (Özgüven 1992). Envanterin puanlaması yapılmadan önce, (B) ve (G) puanlarının elde edilmesi gereklidir. (B) puanının artması negatif olarak yorumlanmaktadır. Cevap kağıdındaki (B) puanının bir alt ölçekte 2 ve toplamda 8 ve daha fazlası olması halinde cevap kağıdı geçersiz sayılmalı ve puanlamaya dahil edilmemelidir.(G) puanı envanteri doldurma davranışına ilişkin bir geçerlik puanıdır. Geçerlik puanının olabileceği maksimum değer 8’dir. Uygulamada, (G) puanının 5 ve daha aşağı olması halinde cevap kağıdı geçersiz sayılmakta ve puanlamaya dahil edilmemektedir. HKE’den alınan puanların azalması uyum puanlarının düştüğü anlamına gelmektedir. Çalışmamızda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.86 bulunmuş olup, ölçek geçerli ve güvenilirdir (Özgüven 1992).

2.4.4. Courtauld Duygusal Kontrol Ölçeği (CDKÖ)

Ölçeğin özgün adı Courtauld Emotional Control Scale (CESC)'dir. Bireyin belli alanlardaki tepkilerini bilinçli olarak ne ölçüde kontrol ettiğini ölçmeyi amaçlayan bu ölçek, başlangıçta meme kanserli hastalarda anormal duygusal davranış örüntülerini, özellikle öfkenin aşırı biçimde bilinçli olarak bastırılmasını incelemek üzere yapılan çalışmalara dayanmaktadır. Ölçek daha sonradan diğer klinik gruplar için de kullanılmıştır. Ülkemizde Okyayüz tarafından bu ölçeğin kullanılabilirlik koşullarını irdeleyen ve üniversite öğrencileriyle (n = 120) yapılan bir çalışmada ise Cronbach Alfa İç Tutarlık Katsayısı (CDKÖ toplam için .87, Öfke; .78, Kaygı; .83, Mutsuzluk; .77) olarak saptanmıştır. Aynı araştırmada CDKÖ toplam test-tekrar test güvenirlik katsayısı .51 (Öfke; .42 , Kaygı; .70, Mutsuzluk; .51) olarak bulunmuştur.

2.4.5. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bireylerin genel yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen (University of California Los Angeles Loneliness Bireylerin genel yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russel, PeplauScale), UCLA Yalnızlık Ölçeği daha sonra ölçeğin tüm maddeleri düşünülerek Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından tekrar gözden geçirilmiş maddelerin yarısı olumlu yarısı olumsuz ifadeleri içerir hale getirilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği 10'u düz 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Demir,

1989) . Çeşitli güvenirlik tespit etme teknikleri kullanılarak yapılan birçok araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeğinin güvenirliği oldukça yüksek bulunmuştur. Ölçeğin ilk geliştirilmesi çalışmalarında (Russell, Peplau ve Ferguson 1978), ölçeğin iç tutarlığı .96, iki ay ara ile yapılan envanterin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenirliği .73 olarak tespit edilmiştir.

2.5.Veri Analiz Yöntemi

Bu araştırmada "Farklı Okul Türüne Geçiş Yapan Liseli Ergenlerde İçe Yönelim Davranış Sorunları ile Ergenlerin Yeni Çevreye Uyumu, Duygusal Kontrolü ve Algılanan Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişki" incelendiğinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırma kapsamında, veri toplayabilmek amacıyla Maltepe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izinlerin alınmasıyla araştırma başlatılmıştır. Daha sonrasında gönüllü katılımcılardan okul dönemleri içerisinde bilgilendirilmiş onamları alınarak, elimizdeki ölçme araçlarındaki soruları cevaplamaları istenecektir. Uygulamaları yaklaşık 40 dakika sürmektedir ve online (çevrimiçi) olarak gerçekleştirilmiştir. Uygulama tamamlandıktan sonra katılımcılardan sorular cevaplanarak katılımcılara teşekkür edilerek oturum sonlandırılacaktır. Elde edilen bulgular ile korelasyon analizi uygulanarak, araştırma hipotezlerinin desteklenip desteklenmediği incelenmiştir. Araştırmada, Ergenlerin sosyo-demografik değişkenine göre, içe atım davranış sorunları, yeni çevreye uyum, duygusal kontrol ve yalnızlık puanlarının karşılaştırılması karşılaştırılması amacıyla ikili grup içeren sosyo-demografik değişkenler için bağımsız gruplar t-testi; ikiden fazla grup içeren sosyo-demografik değişkenlerin karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İkili grup içeren ve homojen dağılım göstermeyen grubun karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi uygulanmıştır. İlişkisel analizler için Pearson Korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ölçüm aracının ve katılımcıların sağladığı verilerin istatistiksel analizleri yer almaktadır.

3.1. Ergenlerin Sosyo-demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve ölçek puanlarına ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 4.1 ve Tablo 4.2'de verilmiştir:

Tablo 4. 1: Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin betimleyici istatistikleri

Sosyo-demografik değişkenler	*Gruplar*	*f*	*%*
Cinsiyet	Kız	150	49.0
	Erkek	156	51.0
Sınıf	9. sınıf	152	49.7
	10. sınıf	154	50.3
Kardeş sayısı	3 ve üzeri	33	10.8
	2	135	44.1
	1	138	45.1
Anne baba	Baba hayatta değil	7	2.3
	Anne hayatta değil	2	.7
	Anne baba ikisi de hayatta	297	97.1
Kendine ait oda	Evet	275	89.9
	Hayır	31	10.1
Aile ile birlikte yaşıyor olma durumu	Evet	295	96.4
	Hayır	11	3.6
	Toplam	**306**	**100.0**

Tablo 4.1'de sosyo-demografik değişkenlerin dağılımı incelendiğinde, kız öğrencilerin oranı %49.0 (n=150) ve erkek öğrencilerin oranı %51'dir. Sınıf değişkenine göre 9. Sınıf öğrencilerinin oranı %49.7 (n=152) ve 10. Sınıf öğrencileri %50.3 (n=154) oranındadır. Kardeş sayısı değişkenine göre 3 ve üzeri kardeş sayısı bildirenler %10.8 (n=33), 2 kardeşi olduğunu belirtenler %44.1 (n=135) ve bir kardeş olduğunu belirtenler %45.1 (n=138) oranındadır. Babası hayatta olmayanlar %2.3 (n=7), anne hayatta olmayanlar %0.7 (n=2) oranındadır. Kendine ait odası olmayanlar %10.1 (n=31) oranındadır. Ailesinden aynı olan öğrencilerin oranı %3.6 (n=11)'dir.

Tablo 4. 2: Katılımcıların yaşı ve ölçeklerden aldıkları puanların ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler	*N*	$\bar{x}$	*SS*	*Çarpıklık*	*Çarpıklık$_{SH}$*	*Basıklık*	*Basıklık$_{SH}$*
Yaşınız	306	14.96	.890	3.196	.139	18.719	.278
UCLA_1	306	45.32	10.772	-1.177	.139	1.111	.278
GGA Hiperaktivite alt boyutu	306	10.58	1.438	-.065	.139	.323	.278
GGA Davranım bozukluğu alt boyutu	306	7.73	2.651	.485	.139	-1.011	.278
GGA Duygusal Sorunlar alt boyutu	306	7.69	2.626	.505	.139	-.882	.278
GGA Akran Sorunları alt boyutu	306	10.61	1.775	-.082	.139	-.119	.278
GGA Toplum yanlısı (prososyal) davranış alt boyutu	306	12.32	2.336	-.292	.139	-1.098	.278
CDK Öfke alt boyutu	306	16.48	2.222	.546	.139	3.408	.278
CDK Kaygı alt boyutu	306	16.71	2.214	.916	.139	4.126	.278
CDK Mutsuzluk alt boyutu	306	16.38	2.586	.452	.139	2.412	.278
HKE Genel uyum puanı	306	79.14	18.183	1.559	.139	1.971	.278

GGA=Güçler ve Güçlükler Anketi, HKE=Hacettepe Kişilik Envanteri; CDK= Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği; UCLA=UCLA Yalnızlık Ölçeği

Tablo 4.2'de katılımcıların yaş ve ölçek puan ortalamalarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Sonuçlara göre öğrencilerin yaş ortalamaları 14.96±0.89 olarak bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği alt boyutu dışındaki puanların, Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen ±1.5 aralığında olduğu görülmektedir

3.2. Ergenlerin İçe Atım Davranış Sorunları, Yeni Çevreye Uyum, Duygusal Kontrol ve Yalnızlık Puanlarının Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması

Öğrencilerin içe atım davranış sorunları, yeni çevreye uyum, duygusal kontrol ve yalnızlık puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan Pearson korelasyonu bulguları Tablo 4.8'de verilmiştir.

Tablo 4. 3: Öğrencilerin yalnızlık, davranış sorunları, duygu kontrolü ve yeni çevreye uyum alt boyutlarının Pearson korelasyonu bulguları

Değişkenler	*Ort*	*SS*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*
1. UCLA_1	45.32	10.772	1										
2. GGA Hiperaktivite alt boyutu	10.58	1.438	-.084	1									
3. GGA Davranım bozukluğu alt boyutu	7.73	2.651	.312**	-.165**	1								
4. GGA Duygusal Sorunlar alt boyutu	7.69	2.626	.238**	-.049	.716**	1							
5. GGA Akran Sorunları alt boyutu	10.61	1.775	.083	.246**	-.310**	-.295**	1						
6. GGA Toplum yanlısı (prososyal) davranış alt boyutu	12.32	2.336	-.256**	.441**	-.617**	-.506**	.347**	1					
7. GGA_toplam	38.34	3.981	.252**	.226**	.637**	.708**	.248**	-.003	1				
8. CDK Öfke alt boyutu	16.48	2.222	.403**	.224**	.215**	.207**	.132*	.036	.360**	1			
9. CDK Kaygı alt boyutu	16.71	2.214	.313**	.111	.355**	.313**	.074	-.083	.427**	.508**	1		
10. CDK Mutsuzluk alt boyutu	16.38	2.586	.407**	.065	.261**	.180**	.092	-.149**	.246**	.497**	.512**	1	
11. HKE Genel uyum puanı	79.14	18.183	-.732**	.079	-.223**	-.146*	-.019	.231**	-.117*	-.212**	-.214**	-.273**	1

***p<.01p<.05; GGA=Güçler ve Güçlükler Anketi, HKE=Hacettepe Kişilik Envanteri; CDK= Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği; UCLA=UCLA Yalnızlık Ölçeği*

Tablo 4.3'teki korelasyon bulgularına göre, GGA hiperaktivite alt boyutu ile CDK öfke (*r*=.23; *p*<.01*)*, CDK kaygı (*r*=.22; *p*<.01*)* pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

GGA davranım bozukluğu alt boyutu ile UCLA yalnızlık (*r*=.23; *p*<.01), CDK öfke (*r*=.21; *p*<.01*)*, CDK kaygı (*r*=.35; *p*<.01*),* CDK mutsuzluk (*r*=.26; *p*<.01) pozitif yönlü; genel uyum (*r*=-.22; *p*<.01) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

GGA duygusal sorunlar alt boyutu ile UCLA yalnızlık (*r*=.24; *p*<.01), CDK öfke (*r*=.21; *p*<.01*)*, CDK kaygı (*r*=.31; *p*<.01*),* CDK mutsuzluk (*r*=.18; *p*<.01) pozitif yönlü; genel uyum (*r*=-.25; *p*<.05) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

GGA akran sorunları alt boyutu ile CDK öfke (*r*=.13; *p*<.05*)* alt boyutu pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

GGA toplum yanlısı davranış alt boyutu ile CDK mutsuzluk (*r*=-.15; *p*<.05*)* alt boyutu negatif yönlü; genel uyum (*r*=.23; *p*<.05) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

GGA toplam puanı ile CDK öfke (*r*=.36; *p*<.01*)*, CDK kaygı (*r*=.43; *p*<.01*),* CDK mutsuzluk (*r*=.25; *p*<.01) pozitif yönlü; genel uyum (*r*=-.12; *p*<.05) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir.

Tablo 4. 4: GGA Davranım bozukluğu alt boyutunun yalnızlık, duygu kontrolü ve yeni çevreye uyum alt boyutları tarafından yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları

Model		*Standardize Olmayan Katsayılar*		*Standardize Katsayılar*	*t*	*p*	*F*	R^2
		B	*SH*	*β*				
1	(Sabit)	-.527	1.893		-.279	.781		
	UCLA_1	.056	.021	.228	2.707	.007**		
	CDK Öfke alt boyutu	-.051	.079	-.043	-.640	.523	12.53**	.17
	CDK Kaygı alt boyutu	.339	.078	.283	4.346	.000**		
	CDK Mutsuzluk alt boyutu	.048	.068	.047	.706	.481		
	HKE Genel uyum puanı	.001	.011	.009	.112	.911		

Bağımlı değişken: GGA Davranım Bozukluğu Alt Boyutu

***p<.01p<.05; GGA=Güçler ve Güçlükler Anketi, HKE=Hacettepe Kişilik Envanteri; CDK= Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği; UCLA=UCLA Yalnızlık Ölçeği*

Tablo 4.4'te GGA davranım bozukluğu alt boyutunun yordayıcılarının incelenmesi amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [F(5,301)=12.53; p<.01] ve varyansın %17'sini

açıkladığı bulunmuştur (R^2=.17). Sonuçlara göre, UCLA yalnızlık (β=.22; p<.01) ve CDK kaygı (β=.28; p<.01) alt boyutları davranım bozukluğunu pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Tablo 4. 5: GGA Duygusal sorunlar alt boyutunun yalnızlık, duygu kontrolü ve yeni çevreye uyum alt boyutları tarafından yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları

Model		*Standardize Olmayan Katsayılar*		*Standardize Katsayılar*	*t*	*p*	*F*	R^2
		B	*SH*	*β*				
1	(Sabit)	-.223	1.932		-.115	.908		
	UCLA_1	.048	.021	.197	2.273	.024*		
	CDK Öfke alt boyutu	.022	.081	.018	.265	.791	8.32**	.12
	CDK Kaygı alt boyutu	.321	.080	.270	4.029	.000**		
	CDK Mutsuzluk alt boyutu	-.034	.069	-.034	-.494	.622		
	HKE Genel uyum puanı	.007	.012	.051	.639	.523		

Bağımlı değişken: GGA Duygusal Sorunlar Alt Boyutu
***p<.01p<.05; GGA=Güçler ve Güçlükler Anketi, HKE=Hacettepe Kişilik Envanteri; CDK= Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği; UCLA=UCLA Yalnızlık Ölçeği*

Tablo 4.5'te GGA duygusal sorunlar alt boyutunun yordayıcılarının incelenmesi amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [F(5,301)=8.32; p<.01] ve varyansın %12'sini açıkladığı bulunmuştur (R^2=.12). Sonuçlara göre, UCLA yalnızlık (β=20; p<.05) ve CDK kaygı (β=.27; p<.01) alt boyutları davranım bozukluğunu pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Tablo 4. 6: GGA toplam puanının yalnızlık, duygu kontrolü ve yeni çevreye uyum alt boyutları tarafından yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları

Model		*Standardize Olmayan Katsayılar*		*Standardize Katsayılar*	*t*	*p*	*F*	R^2
		B	*SH*	*β*				
1	(Sabit)	19.840	2.756		7.199	.000		
	UCLA_1	.066	.030	.179	2.187	.030*		
	CDK Öfke alt boyutu	.295	.116	.165	2.552	.011*	17.19**	.23
	CDK Kaygı alt boyutu	.605	.114	.337	5.334	.000**		
	CDK Mutsuzluk alt boyutu	-.080	.099	-.052	-.807	.420		

	HKE Genel uyum puanı	.023	.017	.106	1.410	.160	

Bağımlı değişken: GGA Toplam
***p<.01p<.05; GGA=Güçler ve Güçlükler Anketi, HKE=Hacettepe Kişilik Envanteri; CDK= Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği; UCLA=UCLA Yalnızlık Ölçeği*

Tablo 4.6'da GGA toplam puanının yordayıcılarının incelenmesi amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [F(5,301)=17.19; p<.01] ve varyansın %23'ünü açıkladığı bulunmuştur (R^2=.23). Sonuçlara göre, UCLA yalnızlık (β=18; p<.05), CDK öfke (β=16; p<.05) ve CDK kaygı (β=.34; p<.01) alt boyutları GGA toplam puanını pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Tablo 4. 7: Genel uyum puanlarının, davranış sorunları, yalnızlık, duygu kontrolü ve yeni çevreye uyum alt boyutları tarafından yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları

Model		*Standardize Olmayan Katsayılar*		*Standardize Katsayılar*	*t*	*p*	*F*	R^2
		B	*SH*	*β*				
1	(Sabit)	-1.297	.076	-.769	-17.005	.000	59.78**	.54
	UCLA_1	-.171	.398	-.025	-.430	.667		
	GGA Davranım bozukluğu alt boyutu	.297	.390	.043	.761	.447		
	GGA Duygusal Sorunlar alt boyutu	.920	.402	.112	2.288	.023*		
	CDK Öfke alt boyutu	-.288	.410	-.035	-.701	.484		
	CDK Kaygı alt boyutu	.000	.347	.000	.001	.999		
	CDK Mutsuzluk alt boyutu	-1.297	.076	-.769	-17.005	.000**		

Bağımlı değişken: Genel uyum Toplam
***p<.01p<.05; GGA=Güçler ve Güçlükler Anketi, HKE=Hacettepe Kişilik Envanteri; CDK= Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği; UCLA=UCLA Yalnızlık Ölçeği*

Tablo 4.7'de genel uyum puanlarının yordayıcılarının incelenmesi amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [F(6,300)=59.78; p<.01] ve varyansın %54'ünü açıkladığı bulunmuştur (R^2=.54). Sonuçlara göre, GGA duygusal sorunlar (β=11; p<.05) pozitif yönlü ve CDK mutsuzluk (β=-.76; p<.01) alt boyutu genel uyum puanlarını negatif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

3.3. Ergenlerin Sosyo-demografik Değişkenine Göre, İçe Atım Davranış Sorunları, Yeni Çevreye Uyum, Duygusal Kontrol ve Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırmada, Ergenlerin sosyo-demografik değişkenine göre, içe atım davranış sorunları, yeni çevreye uyum, duygusal kontrol ve yalnızlık puanlarının karşılaştırılması karşılaştırılması amacıyla ikili grup içeren sosyo-demografik değişkenler için bağımsız gruplar t-testi veya Mann Whitney U testi; ikiden fazla grup içeren sosyo-demografik değişkenlerin karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Tablo 4. 8: Cinsiyet değişkeni bakımından katılımcıların yalnızlık, davranış sorunları, yeni çevreye uyum ve duygusal kontrol puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Değişkenler	*Cinsiyet*	*N*	$\bar{x}$	*SS*	*t(304)*	*p*
UCLA_1	Kadın	150	44.71	10.997	-.972	.332
	Erkek	156	45.91	10.554		
GGA Hiperaktivite alt boyutu	Kadın	150	10.69	1.362	1.214	.226
	Erkek	156	10.49	1.505		
GGA Davranım bozukluğu alt boyutu	Kadın	150	7.47	2.616	-1.636	.103
	Erkek	156	7.97	2.670		
GGA Duygusal Sorunlar alt boyutu	Kadın	150	7.58	2.648	-.736	.462
	Erkek	156	7.80	2.609		
GGA Akran Sorunları alt boyutu	Kadın	150	10.45	1.804	-1.528	.127
	Erkek	156	10.76	1.738		
GGA Toplum yanlısı (prososyal) davranış alt boyutu	Kadın	150	12.37	2.387	.389	.697
	Erkek	156	12.27	2.293		
CDK Öfke alt boyutu	Kadın	150	16.57	1.916	.653	.514
	Erkek	156	16.40	2.485		
CDK Kaygı alt boyutu	Kadın	150	16.81	2.008	.832	.406
	Erkek	156	16.60	2.398		
CDK Mutsuzluk alt boyutu	Kadın	150	16.59	2.520	1.406	.161
	Erkek	156	16.17	2.639		
HKE Genel uyum puanı	Kadın	150	80.30	19.405	1.097	.273
	Erkek	156	78.02	16.912		

***p<.01p<.05; GGA=Güçler ve Güçlükler Anketi, HKE=Hacettepe Kişilik Envanteri; CDK= Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği; UCLA=UCLA Yalnızlık Ölçeği*

Tablo 4.8'de katılımcıların cinsiyeti bakımından yalnızlık, davranış sorunları, yeni çevreye uyum ve duygusal kontrol puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre, UCLA yalnızlık (t(304)=-.97; p=.33; p>.05), GGA hiperaktivite (t(304)=1.21; p=.23; p>.05), GGA davranım bozukluğu (t(304)=-1.63; p=.10; p>.05), GGA duygusal sorunlar (t(304)=.73; p=.46; p>.05), GGA akran sorunları (t(304)=-1.52; p=.13; p>.05), GGA toplum yanlısı davranış (t(304)=.38; p=.69; p>.05), CDK öfke (t(304)=.65; p=.51; p>.05), CDK kaygı (t(304)=.83; p=.40; p>.05), CDK mutsuzluk (t(304)=1.40; p=.16; p>.05) ve genel

uyum (t(304)=1.09; p=.27; p>.05) puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tablo 4. 9: Sınıf değişkeni bakımından katılımcıların yalnızlık, davranış sorunları, yeni çevreye uyum ve duygusal kontrol puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Değişkenler	*Sınıf*	*N*	$\bar{x}$	*SS*	*t(304)*	*p*
UCLA_1	9. sınıf	152	45.39	10.698	.115	.909
	10. sınıf	154	45.25	10.880		
GGA Hiperaktivite alt boyutu	9. sınıf	152	10.63	1.464	.483	.629
	10. sınıf	154	10.55	1.415		
GGA Davranım bozukluğu alt boyutu	9. sınıf	152	7.55	2.666	-1.134	.258
	10. sınıf	154	7.90	2.633		
GGA Duygusal Sorunlar alt boyutu	9. sınıf	152	7.45	2.596	-1.629	.104
	10. sınıf	154	7.94	2.641		
GGA Akran Sorunları alt boyutu	9. sınıf	152	10.64	1.799	.329	.743
	10. sınıf	154	10.58	1.756		
GGA Toplum yanlısı (prososyal) davranış alt boyutu	9. sınıf	152	12.36	2.427	.309	.758
	10. sınıf	154	12.28	2.251		
CDK Öfke alt boyutu	9. sınıf	152	16.59	2.160	.861	.390
	10. sınıf	154	16.37	2.283		
CDK Kaygı alt boyutu	9. sınıf	152	16.68	2.149	-.221	.825
	10. sınıf	154	16.73	2.284		
CDK Mutsuzluk alt boyutu	9. sınıf	152	16.30	2.452	-.497	.620
	10. sınıf	154	16.45	2.718		
HKE Genel uyum puanı	9. sınıf	152	77.92	17.476	-1.163	.246
	10. sınıf	154	80.34	18.834		

***p<.01p<.05; GGA=Güçler ve Güçlükler Anketi, HKE=Hacettepe Kişilik Envanteri; CDK= Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği; UCLA=UCLA Yalnızlık Ölçeği*

Tablo 4.9.'da katılımcıların sınıfı bakımından yalnızlık, davranış sorunları, yeni çevreye uyum ve duygusal kontrol puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre, UCLA yalnızlık (t(304)=.11; p=.90; p>.05), GGA hiperaktivite (t(304)=.48; p=.63; p>.05), GGA davranım bozukluğu (t(304)=; p=-1.34; p>.05), GGA duygusal sorunlar (t(304)=-1.62; p=.10; p>.05), GGA akran sorunları (t(304)=.32; p=.74; p>.05), GGA toplum yanlısı davranış (t(304)=.30; p=.75; p>.05), CDK öfke (t(304)=.86; p=.39; p>.05), CDK kaygı (t(304)=-.22; p=.82; p>.05), CDK mutsuzluk (t(304)=-.49; p=.62; p>.05) ve genel uyum (t(304)=-1.63; p=.24; p>.05) puanları sınıfa göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tablo 4. 10: Öğrencinin kendine ait odası olması değişkeni bakımından katılımcıların yalnızlık, davranış sorunları, yeni çevreye uyum ve duygusal kontrol puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Değişkenler	*Evde kendine ait oda*	*N*	$\bar{x}$	*SS*	*t(304)*	*p*
UCLA_1	Hayır	31	48.23	7.902	1.586	.114
	Evet	275	45.00	11.012		
GGA Hiperaktivite alt boyutu	Hayır	31	10.39	1.308	-.808	.420
	Evet	275	10.61	1.452		
GGA Davranım bozukluğu alt boyutu	Hayır	31	9.23	2.486	3.381	.001**
	Evet	275	7.56	2.619		
GGA Duygusal Sorunlar alt boyutu	Hayır	31	9.16	2.622	3.339	.001**
	Evet	275	7.53	2.579		
GGA Akran Sorunları alt boyutu	Hayır	31	10.26	1.770	-1.169	.243
	Evet	275	10.65	1.774		
GGA Toplum yanlısı (prososyal) davranış alt boyutu	Hayır	31	11.19	1.833	-2.866	.004**
	Evet	275	12.45	2.355		
CDK Öfke alt boyutu	Hayır	31	16.94	2.768	1.199	.231
	Evet	275	16.43	2.152		
CDK Kaygı alt boyutu	Hayır	31	16.90	2.638	.523	.601
	Evet	275	16.68	2.166		
CDK Mutsuzluk alt boyutu	Hayır	31	17.14	3.145	1.746	.082
	Evet	275	16.29	2.507		
HKE Genel uyum puanı	Hayır	31	77.87	10.430	-.408	.683
	Evet	275	79.28	18.865		

***p<.01p<.05; GGA=Güçler ve Güçlükler Anketi, HKE=Hacettepe Kişilik Envanteri; CDK= Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği; UCLA=UCLA Yalnızlık Ölçeği*

Tablo 4.10'da katılımcıların kendine ait odası olması bakımından yalnızlık, davranış sorunları, yeni çevreye uyum ve duygusal kontrol puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t-testi bulgularına göre, GGA davranım bozukluğu (t(304)=3.38; p=.001; p<.05), GGA duygusal sorunlar (t(304)=3.33; p=.001; p<.05) ve GGA toplum yanlısı davranış (t(304)=-2.86; p=.004; p<.05) alt boyut puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Sonuçlara göre, kendine ait odası olmayan katılımcıların GGA davranım bozukluğu ve duygusal sorunlar alt boyut puanları odası olanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. GGA toplum yanlısı davranış alt boyutu ise odası olan katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, UCLA yalnızlık (t(304)=1.58; p=.11; p>.05), GGA hiperaktivite (t(304)=-.80 p=.42; p>.05), GGA akran sorunları (t(304)=-1.16; p=.24; p>.05), CDK öfke (t(304)=1.19; p=.23; p>.05), CDK kaygı (t(304)=.52; p=.60; p>.05), CDK mutsuzluk (t(304)=1.74; p=.08; p>.05) ve genel uyum (t(304)=-.40; p=.68; p>.05)

puanları kendine ait odası olup olmaması değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Tablo 4. 11: Kardeş sayısı değişkeni bakımından katılımcıların yalnızlık, davranış sorunları, yeni çevreye uyum ve duygusal kontrol puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları

Ölçekler	*Kardeş sayısı*	*N*	$\bar{x}$	*SS*	*F*	*sd*	*p*	*Anlamlı farklılık*
UCLA_1	3	33	46.76	8.027	1.639	2/304	.196	
	2	135	46.21	9.517				
	1	138	44.11	12.326				
	Toplam	306	45.32	10.772				
GGA Hiperaktivite alt boyutu	3	33	10.61	1.519	.267	2/304	.766	
	2	135	10.52	1.470				
	1	138	10.64	1.392				
	Toplam	306	10.58	1.438				
GGA Davranım bozukluğu alt boyutu	3	33	7.42	2.795	1.459	2/304	.234	
	2	135	8.01	2.677				
	1	138	7.51	2.581				
	Toplam	306	7.73	2.651				
GGA Duygusal Sorunlar alt boyutu	3	33	7.15	2.451	.884	2/304	.414	
	2	135	7.83	2.585				
	1	138	7.69	2.707				
	Toplam	306	7.69	2.626				
GGA Akran Sorunları alt boyutu	3	33	10.42	1.659	.232	2/304	.793	
	2	135	10.66	1.877				
	1	138	10.61	1.706				
	Toplam	306	10.61	1.775				
GGA Toplum yanlısı (prososyal) davranış alt boyutu	3	33	12.33	1.963	.263	2/304	.769	
	2	135	12.21	2.364				
	1	138	12.42	2.401				
	Toplam	306	12.32	2.336				
CDK Öfke alt boyutu	3	33	16.61	2.331	.151	2/304	.860	
	2	135	16.53	2.497				
	1	138	16.41	1.901				
	Toplam	306	16.48	2.222				
CDK Kaygı alt boyutu	3	33	17.15	2.526	.869	2/304	.421	
	2	135	16.72	2.258				
	1	138	16.59	2.092				
	Toplam	306	16.71	2.214				
CDK Mutsuzluk alt boyutu	3	33	16.58	2.278	.164	2/304	.849	
	2	135	16.30	2.447				
	1	138	16.40	2.793				
	Toplam	306	16.38	2.586				
HKE Genel uyum puanı	3_a	33	73.61	11.997	3.490	2/304	.032*	c-a
	2_b	135	77.74	15.618				
	1_c	138	81.83	21.149				
	Toplam	306	79.14	18.183				

***p<.01p<.05; GGA=Güçler ve Güçlükler Anketi, HKE=Hacettepe Kişilik Envanteri; CDK= Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği; UCLA=UCLA Yalnızlık Ölçeği*

Tablo 4.11'de katılımcıların kardeş sayısı bakımından yalnızlık, davranış sorunları, yeni çevreye uyum ve duygusal kontrol puanlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü ANOVA bulgularına göre, genel uyum ($F(2,304)$=3.49; p=.032; p<.05) alt boyut puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Farklılığın kaynağını saptamak için yapılan Post hoc Scheffe bulgularına göre, bir kardeş olanların genel uyum puanları 3 ve üzeri kardeşi olanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, UCLA yalnızlık ($F(2,304)$=1.639; p=.19; p>.05), GGA hiperaktivite ($F(2,304)$=.267; p=.76; p>.05) GGA davranım bozukluğu ($F(2,304)$=1.459; p=.23; p>.05), GGA duygusal sorunlar ($F(2,304)$=.88; p=.41; p<.05), GGA akran sorunları ($F(2,304)$=.23; p=.79; p>.05), GGA toplum yanlısı davranış ($F(2,304)$=.26; p=.76; p>.05), CDK öfke ($F(2,304)$=.151; p=.86; p>.05), CDK kaygı ($F(2,304)$=.86; p=.42; p>.05) ve CDK mutsuzluk ($F(2,304)$=.164 p=.84; p>.05) puanları kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

3.4. Yorumlar

3.4.1. Ergenlerin Sosyodemografik Değişkenleri Bakımından Davranış Sorunlarındaki Farklılıklarına İlişkin Bulgular ve Yorumu

Bu araştırmada, ergenlerin davranışsal ve duygusal sorunlarının çeşitli sosyodemografik özelliklerle karşılaştırması yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı değişkenleri bakımından duygusal ve davranışsal sorunlarda anlamlı farklılıkların olmadığı görülmektedir. Hem kız hem de erkek öğrenciler için farklı bir eğitim kademesine geçişin kritik bir deneyim olduğu ve problemlerin her iki cinsiyet de görülmesinin mümkün olduğu bu çalışmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Ayrıca, 9. ve 10. Sınıf öğrencileriyle karşılaştırma yapılmasının sınıf olarak yakın olan öğrencilerde benzer özelliklerin olabileceğini göstermektedir.

İlgili literatürde ergenliğin tanımı ele alındığında ergenlik döneminin, duygusal ve davranışsal alanlarda belirgin değişimleri beraberinde getirdiği belirtilmiştir (Rutter ve ark., 1976). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), ergenliği, 10 ila 19 yaş arasındaki yaşam dönemi olarak tanımlar (Dünya Sağlık Örgütü, 2001). Ergen, toplumsal normlara hala uyum sağlarken bireyselliğini geliştirmek için mücadele halindedir. Hızlı kentleşme

ve modernleşme ergen bireyleri toplumdaki değişimlere maruz bırakmıştır. Bunun sonucunda aile yapısındaki bozulma, aşırı veya asgari düzeyde kontrol, ergen bireyler için kafa karıştırıcı olabilmekte ve özellikle uyumsuz düşünce ve davranış kalıplarına karşı savunmasız hale getirebilmektedir. Sağlıklı yetişkinlik, duygusal ve davranışsal sorunların başarılı bir şekilde çözülmesine bağlıdır. Bu gergin ipin üzerinde yürüyen çoğu ergen, yetişkinliğe geçer. Tüm ergenler, bu yumuşak geçiş için toplumsal desteği alma konusunda her zaman o kadar şanslı olmayabilirler. Bazıları duygusal ve davranışsal alanlarda uyumsuz kalıplar geliştirir. Bu, bireyin geleceğini kötüleştirir ve diğer sorunların yanı sıra depresyon, suçluluk ve intiharlarla sonuçlanır (Roberts ve ark., 1998).

Son zamanlarda ergenler arasında ruhsal rahatsızlık ve uyumsuz davranışların yaygınlığında bir artış olmuştur4. DSÖ tahmini, %20'ye kadar ergenin bir veya daha fazla ruhsal veya davranışsal sorunu olduğunu göstermektedir. Dünyanın farklı yerlerinde yapılan araştırmalar ergenlerde davranışsal ve duygusal sorunların yaygınlığının %16,5 ile %40,8 arasında değiştiğini göstermektedir (Jensen ve ark., 1995). Bu doğrultuda hem kız hem de erkek ergenlerde farklı alanlarda da olsa hızlı değişimler neticesinde uyum sorunları olabileceği beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir.

Bu araştırmada kız ve erkek çocuklarda davranışsal ve duygusal sorunlar bakımından farklılık bulunmamasına karşın, ilgili literatür kız ergenlerin erkek akranlarına göre daha fazla duygusal sorun yaşadığını, hiperaktivitenin ise erkek ergenlerde daha fazla olduğunu tespit etmiştir (Kollabathula ve ark., 2019). Başka bir araştırma da, erkeklerin daha fazla zorbalık davranışları sergilediğini göstermiştir (Patel ve ark., 2017). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerin akademik performans ve kişilerarası ilişkilerde önemli eksiklikleri olduğu ileri sürülmüştür (Faraone ve ark., 1996). Elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, cinsiyete ilişkin anlamlı farklılığın bulunmaması daha önce yapılan araştırmalarla tutarlı olmadığını göstermiştir.

Araştırmacılar, çocuk ve ergenlerin duygusal ve davranışsal sorunlarının, yetişkinlikte aile işleyişi, ruh sağlığı, eğitim ve istihdam dahil olmak üzere birçok önemli yaşam alanında ciddi sorunları yordadığı ileri sürülmektedir (Trentacosta ve ark., 2013). Örneğin, çocuklukta karşıt olma karşı gelme semptomlarının yalnızca davranış bozukluğu ve antisosyal kişilik bozukluğu ile sonuçlanmadığı, aynı zamanda

ergenlik ve yetişkinlik döneminde madde kullanımını, riskli cinsel davranışları ve ciddi suç eylemlerini yordadığı ileri sürülmektedir. Vitaro ve meslektaşları (2007) davranış sorunları olan çocuk ve ergenlerde suç içeren eylemlerde bulunabileceğini ileri sürmüştür. Benzer şekilde, araştırmalar duygusal problemlerin yaş ve yaşanılan yer ile birlikte arttığını, duygusal ve davranışsal sorunların çocuklarda anksiyete bozuklukları ve depresif bozukluk geliştirme riski altında olduğunu, aynı zamanda problem çözme güçlüğü, öğrenme problemleri, akademik başarısızlık ve bilişsel yetersizliklerle ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Kendall ve ark., 2004; Rapport ve ark., 2001). Bu nedenle, duygusal ve davranışsal sorunlar yaşayan çocuk ve ergenler yaşamlarının çeşitli yönlerini etkileyen ve ruh sağlıklarını etkileyen sorunlar geliştirme riski altındadır.

3.4.2. Ergenlerin Sosyodemografik Değişkenleri Bakımından Yeni Çevreye Uyum Düzeyindeki Farklılıklarına İlişkin Bulgular ve Yorumu

Bu araştırmada, ergenlerin uyum sağlama düzeylerinin çeşitli sosyodemografik özelliklerle karşılaştırması yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, cinsiyet, sınıf, kendine ait odası olması ve aileyle birlikte yaşama değişkenleri bakımından duygusal ve davranışsal sorunlarda anlamlı farklılıkların olmadığı görülmektedir.

Fiziksel, cinsel veya duygusal istismar ihmal; şiddete maruz kalma; zihinsel hastalık; hapsetme; ailede madde kötüye kullanımı; boşanma veya ayrılık nedeniyle ebeveyn yokluğu; ve düşük sosyoekonomik durum gibi stresli yaşam olayları çocuklarda ve ergenlerde sağlıklı gelişim ve uyum sağlama becerileri için bir risk faktörüdür (Fox ve ark., 2010). Çocuklukta ve ergenlikte stresli olayların etkisine ilişkin önceki araştırmalar, depresyon ve anksiyete, suç içeren davranış ve somatik yakınmalar ile ilişkilendirmiştir. (Johnson ve ark., 2013) Ek olarak, stresli yaşam olaylarının ruminasyon ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Erken dönemdeki stresli yaşam olayları zamanla biriktiğinde veya hassas gelişim dönemlerinde ortaya çıktıklarında, uyumsuz gelişim için risk faktörü haline gelmektedir (McLaughin ve Hatzenbuehler, 2009).

Sosyal desteğin stresli yaşam olayları ile içe atım ve dışa vurma davranışları arasındaki ilişki üzerindeki etkisini bir yıl içinde inceleyen birkaç boylamsal araştırmadan biri, yalnızca ergen kızlarda sorunlu davranışların bir yordayıcısı olarak stresli yaşam olaylarının temel etkisi olduğunu saptamıştır. Stresli yaşam olayları ve

depresif belirtiler arasındaki ilişkideki cinsiyet farklılıkları ve bu ilişkinin sadece kızlar için anlamlı olduğu saptanmıştır.8 Bir gözden geçirme çalışması, stresli yaşam olaylarının hem içe atma hem de dışa yönelim belirtilerini yordadığını ve içselleştirme belirtileriyle daha güçlü bir ilişki içinde olduğunu buldu (Fox ve ark., 2010).

3.4.3. Ergenlerin Sosyodemografik Değişkenleri Bakımından Duygusal Kontrolü Düzeyindeki Farklılıklarına İlişkin Bulgular ve Yorumu

Araştırmada, ergenlerin duygusal kontrol düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler bakımından incelenmesine yönelik bulgular incelendiğinde, cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, kendine ait oda ve aile ile yaşama durumu değişkenleri bakımından kaygı, öfke ve mutsuzluk boyutlarının anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde ergenlik döneminde duygusal kontrolün önemine vurgu yapan araştırmaların daha önce yapıldığı görülmektedir.

Duygular, çevremize uyum sağlamamızı sağlayan güçlü ve görünür deneyimlerdir. Bu duygular, hoş ya da nahoş olabilir; iç ya da dış uyaranlara tepki olarak ortaya çıkar davranışsal tepki vermemize yardımcı olur. Duygu düzenleme, güçlü duygular üzerinde zihinsel kontrolü sürdürmek ve adaptif işlevselliğe ulaşmak için duyguları kişisel ve sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde tanıma, değerlendirme, değiştirme ve yönetme yeteneği olarak tanımlanır (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2012). Duygusal kontrol, kabul, problem çözme ve yeniden değerlendirme gibi çeşitli hedefe yönelik, adaptif stratejiler uygulanarak elde edilir. Duygusal kontrolün de içerisinde yer aldığı duygu düzenleme becerileri kişinin hedeflerine ulaşmak için duygusal tepkileri, özellikle yoğunluğunu ve zamansal döngüsünü izlemek, değerlendirmek ve değiştirmekten sorumlu dışsal ve içsel süreçlerden oluşmaktadır. Duygu düzenleme becerilerini tanımlamaya yönelik, farkındalık, anlayış, duyguları kabul etme ve durumsal talepleri dikkate alırken duygusal tepkileri esnek ve uygun bir şekilde modüle eden stratejileri uygulama becerilerinin de önemli olduğu vurgulanmaktadır (Gross, 2013).

Sosyal biliş, sosyal etkileşimleri mümkün kılan zihinsel işlemleri içermektedir. Sosyal biliş ve etkileşimler, duygusal kontrole ve (daha sonra) sağlam zihin kuramı kapasitelerine ihtiyaç duyar. Çocuk ve ergenler, duygu düzenlemeyi hassas ve güvenilir bağlanma kişileriyle etkileşim yoluyla öğrenirler. Duygu düzenleme,

duygular tarafından tetiklenen eylemleri başlatmaya, engellemeye ve modüle etmeye yardımcı olur. Zihin kuramı, kişinin kendisinin ve başkalarının zihinsel durumları hakkında akıl yürütme yeteneği olmak üzere, daha sonra gelişir ve diğer kişilerin eylemlerini anlamak ve tahmin etmek için gereklidir.

Duygusal kontrol kabiliyeti, doğumla başlayan bir süreç içinde erken çocukluk döneminde gelişmektedir (Bebekler bakım verenleriyle etkileşimden duygularını düzenlemeyi ve kontrol etmeyi öğrenirler (Gross, 2013). Çocuklar, birincil duygusal durumlarını (tarafsız, olumlu ve olumsuz) ayırt etmeyi ve duygusal durumların yoğunluk bakımından değişken olduğunu ve daha sonra öz denetim kullanılarak değiştirilebileceğini fark eder (Guyer ve ark., 2007). Çocuklar 3 yaşında duygularını fark etmeye başlar (Pons ve ark., 2006). Yürütücü işlevlerin gelişimi ve dil gibi çeşitli süreçler duygusal kontrolün gelişimini etkiler (Groves ve ark., 2020). Duygu düzenleme içsel duygusal ipuçlarının kodlanmasının yanı sıra, çok çeşitli düzenleme stratejileri kullanarak başa çıkma kaynaklarına erişmeyi içerir. Bu stratejilerin gelişimi, genetik, epigenetik, biliş, sosyal deneyimler ve öğrenmeyi içeren karmaşık bir süreçtir (Loevaas ve ark., 2018). Çocuk ve ergenler, yardım arama, kaçınma, dikkati başka yöne yönlendirme, dürtüleri bastırma ve problem çözmeyi içeren birincil düzenleme stratejilerine sahiptir (Loevaas ve ark., 2018).

Duygusal kontrol ve duygu düzenlemeyi içsel ve dışsal faktörler belirlemektedir. İçsel faktörler, eyleme geçme, mizaç, bilişsel yetenekler, bağlanma gibi faktörlerdir. Dış faktörler ise bakım verme tarzı, davranış modelleri ve deneyim ile ilişkilidir (Noroña ve ark., 2018).

Çocuk ve ergenler, duygularını düzenlemek ve başkalarıyla uygun şekilde iletişim kurmak için olumsuz duyguları ifade ederler. Psikopatolojik koşullar altında, bir veya daha fazla olumsuz duygu (üzüntü, panik, öfke gibi) ya aşırı yoğun ya da aşırı uzun süre yaşandığında uyum sağlama güçlükleri ortaya çıkabilmektedir (Beauchaine ve ark., 2007).

Duygu kontrol güçlüğü, duygu düzenleme stratejileri ve süreçleri bozulduğunda dış veya iç uyaranların uyumsuz işlenmesi olarak kendini göstermektedir (24). Örneğin, aşırı uyarılma, duygudurum dengesizliği, sinirlilik, saldırganlık ve öfke nöbetleri görülebilmektedir (Ambrosini ve ark., 2013) Tepkiler, sosyal normlara aşırı ve uygunsuz veya kişinin çıkarlarına zarar verici olabilmektedir.

Genellikle içe atım veya dışa vurucu davranış sorunları veya anksiyete, kendine yönelik saldırganlık, borderline kişilik bozukluğu (BPD), travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), tek veya iki uçlu duygudurum bozuklukları gibi psikopatolojilerle ilişkilendirilmektedir (Shaw ve ark., 2014). Duygusal kontrol güçlüğü, kişinin kendi duygusal durumlarını anlamak veya kabul etmek için işlevsel olmayan stratejileri kapsar (Gross, 2013). Duygusal kontrol güçlüğü, duygusal gelişim, bilişsel ve davranışsal uyum, öz yeterlilik, sosyal ilişkiler ve işlevsellik ve yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle son yıllarda çocuk, ergen ve erken erişkin bireylerde yaygın olarak araştırılan bir özelliktir (Gratz ve ark., 2017).

3.4.4. Ergenlerin Sosyodemografik Değişkenleri Bakımından Yalnızlık Düzeyindeki Farklılıklarına İlişkin Bulgular ve Yorumu

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, ergenlerin yalnızlık düzeyleri cinsiyet, sınıf, kendine ait odası olması, kardeş sayısı ve aile ile birlikte yaşama durumu bakımından anlamlı farklılık göstermemektedir. Ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, sosyal ve duygusal değişimlerin hem kız hem erkeklerde etkisinin belirgin ölçüde olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda, aile ilişkilerinin yerini akran ilişkilerinin alması, ancak akranları tarafından kabul görmeyen ergenlerin sosyal ortamdan geri çekilmedi bu dönemde görülebilecek kritik deneyimlerdir. İlgili literatürde, sosyal ortamdan geri çekilmenin yalnızlıkla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Boivin, Hymel ve Bukowski, 1995). Yapılan bir araştırmada, ergenlerin yaklaşık %26'sını etkileyen ve %3'ü çok yalnız hissettiği ileri sürülmüştür (Rönkä, Rautio, Koiranen, Sunnari, & Taanila, 2014). Sosyal geri çekilmeden farklı olarak yalnızlık, bireyin arzu ettiği ve gerçek sosyal ilişkileri arasındaki tutarsızlığın bir sonucu olarak yaşanan olumsuz duygular olarak tanımlanmaktadır (Rotenberg ve ark., 2004). Bu nedenle yalnızlık, yetersiz sosyal ilişkiler algısını yansıtırken, sosyal geri çekilme, bir akran grubundan dışlanma olarak tanımlanmaktadır (Rubin, Coplan ve Bowkerb, 2009).

Yalnızlığın olumsuz sonuçlarına karşın, yalnız hissetmek bireylerin sosyal işlevselliğinde önemli bir uyum sağlayıcı role sahip olabilir. Pek çok teorik bakış açısı, yalnız hissetmenin veya ait olma ihtiyacı hissetmenin insanları sosyal ilişkileri yeniden kazanmaya motive eden bir sinyal işlevi gördüğünü ileri sürmektedir. Başka bir deyişle, geçici bir yalnızlık deneyimi uyum sağlayıcı bir işleve sahip olabilir ve sosyal

etkileşimlerde bir eksikliğin olduğunu ve bu nedenle sosyal teması aramak veya yeniden kurmak için harekete geçme ihtiyacını doğurabilir. Yalnızlığın adaptif işlevini vurgulayan teorilere örnek olarak, yalnızlığın evrimsel yaklaşımı ve yeniden bağlantı kurma teorisi verilebilir (Cacioppo ve diğerleri. 2006). Bu modellerle tutarlı olarak, kanıtlar, sosyal dışlanmanın yeni arkadaşlar edinmeye ve başkalarıyla çalışmaya daha fazla yönelmeye ve başkaları hakkında daha olumlu izlenimler ve değerlendirmelere yol açtığını göstermektedir (Maner ve ark. 2007). Benzer şekilde, araştırmalar, yalnız insanların, yalnız olmayanlara göre sosyal ortama dahil olma durumlarında daha fazla olumlu duyguları deneyimledikleri ve dolayısıyla bu tür durumlardan daha fazla yararlandıklarını göstermiştir. Bu etki, ergenlerde yapılan bir araştırmada saptanmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda, yalnız ergenlerin sosyal içerme durumlarına yaklaşmak ve sosyal dışlanma durumlarında sosyal bağları onarmaya odaklanmak için oldukça motive olduklarından, yalnızlığın adaptif bir işlevi olabileceğini düşündürmektedir (van Roekel ve ark. 2013).

3.4.5. Ergenlerin Davranış Sorunları, Yeni Çevreye Uyum Düzeyi, Duygusal Kontrol ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Yorumu

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, ergenlerin uyum sağlama düzeyleri ile duygusal ve davranışsal sorunları, yalnızlık ve duygusal kontrol güçlükleri arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca, uyum sağlama düzeyi, davranışsal ve duygusal sorunların yordayıcılarına ilişkin bulgulara göre, yalnızlık ve duygusal kontrol güçlüğünün duygusal ve davranışsal sorunların yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Uyum düzeyinin yordayıcıları incelendiğinde, duygusal kontrol güçlüğü ve duygusal sorunların uyum düzeyini yordadığı sonucu elde edilmiştir. İlgili literatüre göre ergenlerde yalnızlık, uyum sorunları, duygusal ve davranışsal problemlere ilişkin elde edilen sonuçların tutarlı olduğu görülmektedir.

Geçiçi yalnızlık kronikleştiğinde, sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz sonuçları beraberinde getirmektedir. Ergenlerde kronik yalnızlık, uyum sorunlarına sebep olabilecek oldukça zararlı bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Qualter ve ark. 2015). Yalnızlığın kuramsal yaklaşımı ele alındığında, yalnız bireyler sosyal ortamdaki olası tehditlere karşı aşırı duyarlılık göstermekte ve bu da sosyal dünyayı daha tehditkâr bir yer olarak görmelerine neden olmaktadır (Cacioppo ve Hawkley 2009). Sosyal tehdide karşı aşırı duyarlı olmak, yalnız bireylerin sosyal dışlanmaya

karşı daha fazla olumsuz tepki vermelerine ve sosyal ortama dahil olmaya karşı aşırı temkinli ve kaçınan tepkiler üretmesine yol açabilmektedir. Bu temkinli ve kaçıngan davranışlar, kişinin kendisini sosyal reddedilme olasılığına karşı korumayı amaçlasa da paradoksal olarak sosyal etkileşimlerini azaltmaktadır ve daha fazla yalnız hissetmelerine yol açmaktadır (Lucas ve diğerleri 2010). Yalnızlığın karanlık tarafını vurgulayan bir beyin görüntüleme çalışması, yalnız öğrencilerin yalnız olmayan akranlarına kıyasla olumlu sosyal uyaranları daha az ödüllendirici bulduğunu saptamıştır (Cacioppo ve ark. 2009). Benzer şekilde, ait olma ihtiyacına karşı sürekli hayal kırıklığı içerisinde olan öğrenciler, yeni sosyal durumlarda daha az tatmin olmaktadır (Moller ve ark. 2010). Yapılan başka bir araştırmada, yalnız öğrenciler, yalnız olmayan akranlarına kıyasla videoya kaydedilen olumsuz sosyal etkileşimlere başlangıçta daha fazla ilgi gösterdiler (Bangee ve ark. 2013b). Benzer şekilde, yalnız ergenler gerçek yaşamdaki olumsuz sosyal etkileşimlerde daha fazla olumsuz duygu deneyimlemektedir (van Roekel ve ark. 2013). İlgili literatüre göre, uyum sağlama becerileri, yalnızlık, duygusal ve davranışsal sorunlar, duygusal kontrol güçlüğü arasındaki ilişkinin anlamlı oluşunun tutarlı yönleri olduğu anlaşılmaktadır.

BÖLÜM 4. SONUÇ

4.1. Özet

Bu araştırmada, ergenlerde yeni çevreye uyum, algılanan yalnızlık düzeyi, duygu kontrolü ve davranış sorunları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma için farklı eğitim kademesine geçiş yapmış olan 9. ve 10. Sınıf öğrencileri araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma için, öğrencilerin velilerinin bilgilendirilmiş onamları alınarak çevrimiçi anketler yoluyla veriler toplanmıştır. Katılımcılara, sosyo-demografik bilgi formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Güçler ve Güçlükler Anketi, Cortauld Duygu Kontrol Ölçeği ve Hacettepe Kişilik Envanteri uygulanmıştır. Araştırmaya 309 lise öğrencisi katılmıştır. Verilerin incelenmesinde, karşılaştırma testleri, korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, cinsiyet ve sınıf değişkenleri bakımından katılımcıların algılanan yalnızlık düzeyi, davranış sorunları, duygu kontrol ve uyum sağlama becerileri açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ayrıca, kendilerine ait odası olmayan ergen katılımcıların davranış sorunlarının kendilerine ait odası olanlara kıyasla daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca, kardeş sayısı bakımından, bir kardeşi olduğunu belirten katılımcıların genel uyum puanları daha fazla sayıda kardeşi olan katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ailesiyle ayrı yaşayan öğrencilerin davranış sorunlarının ailesiyle birlikte yaşadığını belirten katılımcılara kıyasla daha fazla olduğu saptanmıştır. Ergenlerin davranış sorunları, yalnızlık duygu kontrol ve genel uyum düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, davranış sorunları ile yalnızlık ve duygu kontrol güçlüğü arasında pozitif yönlü; genel uyum düzeyi ile negatif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.2. Yargı

Ergenlerde davranış sorunları algılanan yalnızlık düzeyi ve duygu kontrol güçlüğü tarafından pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordanmaktadır. Genel uyum düzeyinin yordayıcıları incelendiğinde, ergenlerin uyum sağlama düzeyleri yalnızlık ve duygusal sorunlar tarafından anlamlı düzeyde yordanmaktadır.

4.3. Öneriler

Bu araştırmada, farklı eğitim kademesine geçiş yapmış olan lise öğrencilerinde yalnızlık, duygusal kontrol, davranış problemleri ve uyum sorunları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda davranış problemleri ve uyum sorunlarının yalnızlık ve duygusal kontrol ile anlamlı ilişkileri olduğu saptanmıştır. Araştırmada elde edilen bulguların ileri araştırmalar ve ergenlere yönelik geliştirilebilecek uygulamalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Araştırmacılara yönelik, gelecekte yürütülecek çalışmalarda geniş örneklem sayısı ve boylamsal çalışmalarla psikososyal değişimlerin takibinin ve genellenebilirliğinin arttırılabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, gelecekte yapılacak çalışmalarda, akademik başarı, duygusal kontrolün değerlendirilmesi amacıyla duygusal zeka, içe atım problemlerinin detaylı incelenmesi için ölçümler yapılarak ilgili literatürün desteklenebileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada ergenlerin duygusal ve davranışsal sorunlarının değerlendirilmesi amacıyla kullanılan Güçler ve Güçlükler Anketi (GGA), ergenlerde dışa vurumcu davranış ve duygusal problemleri de değerlendirmektedir. Bu doğrultuda, yapılacak araştırmalarda depresyon, anksiyete ve somatizasyon gibi içe atma problemleriyle ilişkilendirilebilecek psikolojik belirtilerin araştırılabileceği düşünülmektedir. Uygulayıcılar için, bu araştırmada elde edilen sonuçların, ergenlerin zamanının büyük bir kısmını geçirdikleri okul ortamında yalnız hissetmelerini engelleyebilecek ve adaptif duygusal kontrolü sağlayabilmek adına müdahaleler yapılabilir. Ayrıca, yapılacak müdahaleler grup ya da bireysel danışmanlık olarak yürütülebilir. Ergenlere ve ailelerine yönelik, farklı bir okul türü ve eğitim kademesine geçişte karşılaşılabilecek uyum problemleri ve sosyal ilişkiler konularında bilgilendirici seminerler verilebilir.

EKLER

EK-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Gizem PEKER tarafından yürütülen "farklı okul türüne geçiş yapan liseli ergenlerde içe yönelim davranış sorunları ile ergenlerin yeni çevreye uyumu, duygusal kontrolü ve algılanan yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

a. Araştırmanın Amacı: Farklı okul türüne geçiş yapan liseli ergenlerde içe yönelim davranış sorunları ile ergenlerin yeni çevreye uyumu, duygusal kontrolü ve algılanan yalnızlık düzeyi arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

b. Araştırmanın İçeriği: Bu Farklı okul türüne geçiş yapan liseli ergenlerde içe yönelim davranış sorunları ile ergenlerin yeni çevreye uyumu, duygusal kontrolü ve algılanan yalnızlık düzeyi arasındaki İlişkinin incelendiği korelasyonel bir çalışmadır.

a. Araştırmanın Nedeni: bilimsel araştırma □ Tez çalışması

1. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkânı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Kendi el yazısı ile)

İmzası:

(Varsa) Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin (kendi el yazısı ile)

Adı-Soyadı: .....

İmzası: ……

Not: *Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.*

EK-2. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

Yürütülen bu çalışmada ulaşılan sonuçların sağlıklı yorumlanması sizlerin aşağıdaki sorulara vereceğiniz yanıtlara bağlıdır. Sizden istenen soruları dikkatlice okuyup cevaplandırmanızdır.

Yürütülecek olan bu çalışmada ulaşılan sonuçların sağlıklı yorumlanması sizlerin aşağıdaki sorulara vereceğiniz yanıtlara bağlıdır. Sizden istenen soruları dikkatlice okuyup cevaplandırmanızdır.

1. **Cinsiyetiniz: (**) Kadın ( ) Erkek
2. **Yaşınız**:
3. **Devam ettiğiniz Sınıf**
( ) 9.sınıf ( ) 10.Sınıf ( ) 11.sınıf
4. **Kardeş sayınız**
( )1 ( ) 2 ( )3
( )4 ( )5 veya daha fazla
5. ( ) Anne Baba İkisi de Hayatta
( ) Anne Hayatta Değil
( ) Baba Hayatta Değil
( ) İkisi de Hayatta Değil
6. Annenizin Mesleği:
Babanızın Mesleği:
7. **Evinizde Kendinize ait bir oda var mı**
( ) Evet ( ) Hayır
8. **Ailenizle birlikte mi Yaşıyorsunuz**
( ) Evet ( ) Hayır

EK-3. Güçler ve Güçlükler Anketi

Sorular	Doğru Değil	Kısmen Doğru	Kesinlikle Doğru
İnsanlara karşı iyi davranmaya çalışırım. Onların duygularını önemserim.			
Uzun süre kıpırdamadan oturamam, huzursuz olurum.			
Çok fazla baş ağrım, karın ağrım ya da bulantım olur.			
Genellikle başkalarıyla paylaşırım (Örn. Yiyeceklerimi, oyunlarımı, kalemimi v.s.).			
Çok öfkelenirim ve sıkça kontrolümü kaybederim.			
Genellikle kendi başımayım. Genelde yalnız oynarım ya da başkalarıyla birlikte olmaktan kaçınırım.			
Genellikle bana söyleneni yaparım.			
Çok endişelenirim.			
Eğer birisi incinmiş, morali bozulmuş ya da kendini kötü hissediyor ise ona yardım ederim.			
. Sürekli, ellerim ve ayaklarım kıpır kıpırdır, ya da oturduğum yerde kıpırdanıp dururum.			
. En az bir yakın arkadaşım var.			
. Çok kavga ederim. Diğer insanlara istediğimi yaptırabilirim.			
. Sıkça mutsuz, kederli ya da ağlamaklıyım.			
. Yaşıtlarım genelde beni sever.			
. Dikkatim kolayca dağılır, dikkatimi toplamakta güçlük çekerim.			
. Yeni ortamlarda gerginim. Kendime güvenimi kolayca kaybederim.			
. Kendimden küçüklere iyi davranırım.			
. Sıkça hile yapmak ya da yalan söylemekle suçlanırım.			
. Diğer çocuklar ya da gençler bana takarlar ya da benimle alay ederler.			
. Sıkça başkalarına (anne baba, öğretmen, çocuklar) yardım etmeye istekli olurum.			
. Bir şeyi yapmadan önce düşünürüm.			
. Ev, okul ya da başka bir yerden benim olmayan şeyleri alırım.			
. Erişkinlerle yaşıtlarımdan daha iyi geçinirim.			
. Pek çok korkum var. Kolayca ürkerim.			
. Yaptığım işleri bitiririm. Dikkatim iyidir.			

EK-4. Hacettepe Kişilik Envanteri

Aşağıdaki envanter için EVET ya da HAYIR şeklinde cevaplandırabilecek sorular vardır. Bu sorular çeşitli durumlarda sizin genellikle ne düşündüğünüz, nasıl duygulandığınız ve ne şekilde davranışta bulunduğunuz ile ilgilidir.

Her soruya cevaplandırırken önce sizin için cevabın evet mi yoksa hayır mı olduğunu kararlaştırınız, sonra da cevap kâğıdında uygun yeri işaretleyiniz.

1. Başkaları sizinle tartışmaya kalkınca hemen rahatsız olur musunuz?

2. Zıt görüşte olanlara rağmen planınızı genellikle uygulayabilir misiniz?

3. Yaptıklarınıza üzüldüğünüz zamanlar çok oluyor mu?

4. Bazı anlamsız düşünceler zihninizi meşgul edip sizi rahatsız eder mi?

5. Bir şanssızlığa uğrayacağınızdan korkuyor musunuz?

6. Oturduğunuz yerde duramaz hale geldiğiniz zamanlar olur mu?

7. Sık sık önemsiz şeyleri kendinize dert edinir misiniz?

8. Diğer insanlarla tanışmakta zorluk çeker misiniz?

9. Çözemediğiniz ve cesaretinizi kıran sorunlarınız ve sorumluluklarınız var mı?

10. Bazen hiç kimsenin size iyi anlayamadığını düşündüğünüz olur mu?

11. Arkadaşlarınızla dışarıda çok fazla zaman harcadığınızı için aileniz sizden şikâyet ettiği olur mu?

12. Aile içinde kararlar alınırken sizin de fikirlerinizi alırlar mı?

13.İnsanları birbirleri ile tanıştırmak size kolay gelir mi?

14. Olabildiğince kalabalıktan uzak kalmak eğiliminiz var mı?

15. Arkadaşlarınız sosyal ilişkilerinizi istenilen düzeyde bulurlar mı?

16. Tanışmadığınız yeni birisine de dostça davranmak gerekir mi?

17. Yasalara uymayan davranışları için insanlar haklı görülebilir mi?

18. Başkalarına sır vermek size güç gelir mi?

19. Saygısız oluşlarından dolayı gençlerden öç almak istediğiniz zamanlar oluyor mu?

20. Çoğu zaman yanlış veya kötü bir şey yapacağınızdan kaygılanır mısınız?

21. Size kötü davrandıkları için öç almayı isteğiniz kişiler oldu mu?

22. Fikirlerinizi başkalarına kabul ettirmenin güç olduğu kanısında mısınız?

23. Çoğu zaman başkalarının aynı konuda ne karar verdiklerini öğrenme zorunluluğu duyar mısınız?

24. Hoş olmadığı için sizi uzun zamandır üzen bir yaşantınız var mı?

25. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?

26. Güç bir durumla karşılaşacağınız düşünce heyecanlanır ve terler misiniz?

27. Görme gücünüzdeki bozukluklardan sık sık yakınır mısınız?

28. Aileniz bireyleri ile sık sık tartışmalarınız olur mu?

29. Beklentinizin üstünde dostluk gösteren insanlara karşı dikkatli olmaya çalışır mısınız?

30. Dikkatinizi bir konu üzerinizde toplamada çok güçlük çeker misiniz?

31. Çoğu zaman tüm vücudunuzda bir kırıklık, halsizlik hisseder misiniz?

32. Aileniz, onlara karşı düşünceli davrandığınız kanısında mıdır?

33. Aileniz bireyleri genellikle birbirine karşı sakin davranırlar mı?

34. Birbiri ile şakalaşan kimseler arasında olmak ister misiniz?

35. Diğer insanlarla ilişki kurmada sizi yetenekli bulurlar mı?

36. Genellikle karşı cinsten birisi ile çalışmaktan hoşlanır mısınız?

37. Sahibine haber vermeden bazı şeyleri ödünç almak doğru sayılabilir mi?

38. Kişinin toplumdaki adet ve geleneklere uyması sizce önemli midir?

39. Kendini beğenmiş oldukları için çevrenizdeki çoğu kişileri uyarmak zorunda kaldığınız oluyor mu?

40. Hakkınızda dedikodu yapacaklarından kurtulmak size kolay gelir mi?

41. Zararsız yalanlar söyleyerek zor durumlardan kurtulmak size kolay gelir mi?

42. Arkadaşlarınız sizi, "eğriye eğri doğruya doğru", diyen bir kişi olarak mı bilirler?

43. Çevrenizdeki kişiler önemli konularda sizin görüşünüzü de öğrenmek isterler mi?

44. Çevrenizdeki kişiler önemli konularda sizin görüşünüzü de öğrenmek isterler mi?

45. Çevrenizdeki kişilerden kolayca hastalık kapan bir yaradılışta mısınız?

46. "Başaramadığım" gibi bir duygudan rahatsız mısınız?

47. Sağlığınıza çok dikkat etmek ihtiyacında mısınız?

48. İçinde bulunduğunuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?

49. Belli etmeseniz bile çevrenizdekilere sık sık darıldığınız olur mu?

50. Moralinizin bozulduğu ve bundan kurtulmanın çok zor olduğu zamanlar oluyor mu?

51. Çevrenizdeki kişilerin çoğu ile arkadaşlık etmek yerine yalnız olmayı tercih eder misiniz?

52. Tanıdıklarının bulunmadığı bir çevrede sıkılganlık çeker misiniz?

53. Ailenizdeki kişilerin bazıları size karşı çok cimri davranıyor mu?

54. Aileniz çoğu kez her şeye itaat etmenizi beklemeleri sizi kızdırır mı?

55. Mutlu olacağınız sayıda ve nitelikte arkadaşlarınız var mı?

56. Gürültülü eğlencelere katılmaktan hoşlanır mısınız?

57. Sosyal etkinlikler sırasında başkalarını eğlendirmek size zor gelir mi?

58. İş ve sorumluluklardan kaçmak her zaman hatalı mıdır?

59. İnsan verdiği sözü her zaman yerine getirmeli midir?

60. Kapıların açık bırakan kişilerin eşyalarının çalınmasını hak ettikleri görüşüne katılır mısınız?

61. Karşıt cinsten birisi ile birlikte olunca genellikle onun cinsiyeti ile ilgili şeyler mi düşünürsünüz?

62. Bulunduğunuz çevrede çok fazla konu-komşu dedikoduları yapılıyor mu?

63. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?

64. Kişileri birbirine tanıştırmak ve başkalarına tanıştırılmak size kolay gelir mi?

65. Başkaları sizi yetenekli ve cesur bulur mu?

66. Alıngan bir kişi misiniz?

67. Fiziki görünüşünden dolayı görüşlerinizin esnek olduğu kanısında mısınız?

68. Duygularınıza olan güveninizden dolayı görüşlerinizin esnek olduğu kanısında mısınız?

69. Sık sık kabızlıktan ve mide ağrılarından şikâyetiniz olur mu?

70. Ara sıra zihninizin ağır işlediğini hisseden misiniz?

71. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?

72. Başarmayı arzu ettiğiniz şeyleri düşünmek, onları yapmaktan daha çok haz veriyor mu?

73. Size açık olan avantajlı durumlardan bazı kişilerin yararlanma çabasında oldukları kanısında mısınız?

74. İstekli olduğunuz toplantı veya etkinliklere katılmanız genellikle engellenir mi?

75. En az anlayış gördüğünüz yerin aileniz olduğunu düşündünüz oluyor mu?

76. Koşulsuz olarak her insana yardım eder misiniz?

77. Sönük geçmekte olan bir toplantıya öncülük edip canlandırmak size kolay gelir mi?

78. Çabuk arkadaş edinen bir kişi misiniz?

79. Ortaya çıkan fırsatlarda otobüse ücret ödemeden binmek bir şerefsizlik midir?

80. İşlerinizi düze çıkarmak için pek çok kişinin yalan söylediği kanısında mısınız?

81. Sosyal kurallardan oldukça bağımsız bir yaşantı içinde misiniz?

82. Çevrenizdeki çoğu kişilerin politik görüşleri sizinkine ters düşer mi?

83. Başkalarının saflığını kendi çıkarlarına kullanan kimseleri ayıplar mısınız?

84. Aileniz, sizin başarılı olduğunuz kanısında mıdır?

85. İstediğiniz bir işe veya mesleğe girmenizin engellendiği oldu mu?

86. Önemli olmayan konular yüzünden sık sık eleştirildiğiniz olur mu?

87. Yaptığınız bir yanlışı kabul etmek size zor gelir mi?

88. Ailenizin düşündüğü gibi olmama duygusu sizi rahatsız ediyor mu?

89. Belirli bir nedeni olmadan duygularınız kolayca neşeden üzüntüye, üzüntüden neşeye dönüşür mü?

90. Çevrenizdeki insanlara gerçeği kabul ettirmenin güç olduğu zamanlar olur mu?

91. Zihninizi dolduran türlü düşünceler uykunuzu kaçırır mısınız?

92. Genellikle sakin ve meseleleri soğukkanlı olarak ele alan bir kişi misiniz?

93. Zaman zaman aleyhinize çalışan insanların varlığından şüphelendiğiniz olur mu?

94. İnsanların içinde iken bile kendinizi yalnız hisseder misiniz?

95. Aileniz yeterli düzeyde başarılı olduğunuz kanısında mıdır?

96. Akşamları eve dönüş sizi kaygılandırır mı?

97. Ailenizdeki kişilerden bazılarının yakınlık ve sevginize yeterince karşılık vermediği oluyor mu?

98.Yeni tanıştığınız bir kimse ile konuşmaktan çekinir misiniz?

99. Çevrenizdeki insanlar çoğu zaman sizi hayal kırıklığına uğratırlar mı?

100. Sizce geçinilmesi güç kişilere de nazik davranılmalı mıdır?

101. Davranışınızın çevresindekilere aykırı düşmesi sizi rahatsız eder mi?

102. Söz dinlemeyip kendisini problemin içine atmakta ısrar eden kişiler cezalarını çekmeli midir?

103. Bazı konularda kendi kendinizle kavga içinde misiniz?

104. İnatçı kişilere biraz zor kullanmanın onlara ikna etmede yararlı olacağı kanısında mısınız?

105. Başkalarının mutluluğunu kıskandığınız zamanlar oluyor mu?

106. Başkalarının sizden hoşlandığı duygusu içinde misiniz?

107. Yeteneğinizi küçümseyip başladığınız bazı işleri yarım bıraktığınız olur mu?

108. Kafesleri içinde olsa da vahşi hayvan görmekten heyecanlanır mısınız?

109. Sizi eleştirdikleri zaman sakin kalabiliyor musunuz?

110. Kendinizi sinirli bir kişi olarak mı görürsünüz?

111. Üzüntülü ve heyecanlı olduğunuz zaman konuşmanızda kekemelik olur mu?

112. Sonradan pişman olacağınız çok şey yaptığınız oluyor mu?

113. Kaslarınızda bazen asabi hareketler veya tikler olur mu?

114. Belirli bir neden yokken kendinizi son derece neşeli veya üzüntülü hissettiğiniz zaman olur mu?

115. Yaşı sizden küçük olanların daha rahat bir yaşam sürdürdükleri kanısında mısınız?

116.Hoşlanmadıkları için ailenizin evde misafir etmek istemedikleri arkadaşlarınız var mı?

117. Ailenizle aranızdaki değer yargıları ve inanç farkları nedeniyle önemli sorunlarla karşılaştığınız oluyor mu?

118. Aileniz sizden çok fazla şeyler mi bekliyor?

119. Kız ve erkeklerin birlikte bulunduğu durumlarda kendinizi rahat hisseder misiniz?

120. İnsan ilişkilerinde utangaç bir kişi misiniz?

121. Çıkarlarını korumak için pek doğru olmayan yollara sapanları ayıplar mısınız?

122. Bir şeyi bulan kişiye onu saklama hakkı verilmeli midir?

123. İnsanların inançlarında kusur etmeleri, bir diğerine bunu başkalarına yayma hakkı verir mi?

124. Yaptığınız şeylerin yanlış anlaşılacağı kaygısı için de misiniz?

125. İnsanların koşulsuz olarak serbest davranmalarına izin verilirse toplumun daha iyi olacağı kanısında mısınız?

126. İçinde bulunduğumuz koşullardan dolayı sık sık sinirlendiğiniz olur mu?

127. Arkadaşlarınız istemediğiniz bir davranışta bulunduğu zaman, çoğunlukla bunu, çekinmeden kendisine söyleyebilir misiniz?

128. Gerçek yeteneklerinizi gösterebildiğiniz kanısında mısınız?

129. Kendinize özgü bir plan yapmaktansa arkadaşlarınızın önerilerini uygulamak size daha kolay gelir mi?

130. Açlık hissi duymadan yemek yediğiniz zamanlar oluyor mu?

131.Akşama doğru ya da sabahları kendinizi çok yorgun hisseder misiniz?

132. Ne okuduğunuzun farkında olmadan bir süre okuyup sonra dikkatinizi topladığınız olur mu?

133. Çoğu zaman kendinizi yorgun ve halsiz hisseder misiniz?

134. Eleştirilmek sizi çok kırar mı?

135. Hoşlanmadığınız birisi ile karşılaşmamak için yolunuzu sık sık değiştirdiğiniz oluyor mu?

136. Cinsel konularda kendinizi rahat hisseder misiniz?

137. Başka bir aile veya grubun üyesi olmayı istediğiniz zamanlar olur mu?

138. Aile bireylerinin kişisel meselelerinizi bilmek istemelerinden şikayetçi misiniz?

139. Aileniz karşı cinsten olan arkadaşlarınızı genellikle reddeder mi?

140. Bulunduğunuz çevrede halk tarafından sevilmeyen çok kişi var mı?

141. Topluluk içinde tanıştığınız insanlarla çabucak kaynayabiliyor musunuz?

142.Uzlaşma kabul etmeyen kişilere nazik davranır mısınız?

143. Arkadaşlarınız sizi, eğriye eğri doğruya doğru diyen bir kişi olarak mı bilirler?

144. Saygısızlık gösterenlere aynı şekilde cevap verir misiniz?

145. Onlara aldırmamak yerine öç almanın daha iyi olduğu kanısında mısınız?

146. Yasalara aykırı davranmadan yasanın bir açığından yararlanmada bir sakınca görür müsünüz?

147. Duygularınızı kontrol altında tutabiliyor musunuz?

148. Arkadaş edinmede zorluk çekiyor musunuz?

149. Doğru yargılarınızı bile, değerli bulmadıkları olur mu?

150. Cesaret verilmediği zaman çabuk heyecanlanan bir kişi misiniz?

151. Heyecanlı olaylar sizi karamsarlıktan kurtarır mı?

152. İşler kötü gittiği zaman çabuk heyecanlanan bir kişi misiniz?

153. Bazen içinizden insanlara küfretmek gelir mi?

154. Sık sık başınız ağrır mı?

155. Ayrıntılı konuşmadıkları için sık sık kişilerin sözlerini tekrarlatmak zorunda kalır mısınız?

156. Bazen sevdiğiniz kişiyi kırmaktan hoşlandığınız olur mu?

157. Sizden gelen bir neden yokken işlerinizin ters gittiği zamanlar oluyor mu?

158. Evden kaçıp başka bir yere gitmeyi düşündüğünüz zamanlar oluyor mu?

159. Aileniz bireylerinin hepsini denk ölçüler içinde seviyor musunuz?

160. Evde sakin olmak için ya susmak ya da dışarı çıkmak zorunda olduğumuz zamanlar olur mu?

161. Taşıdığınız sorumlulukların ağırlığı sizi fazlaca hareketsiz hale getiriyor mu?

162. Neşeli arkadaşlar arasına katılınca üzüntülerinizi unutabiliyor musunuz?

163. Sıkışık durumlardan kurtulmak için gerçeği söylemediğiniz zamanlar olur mu?

164. Bulunmuş olan bir eşyayı her zaman iade etmek gerekli midir?

165. Yaşamanın bir döneminde her insanın bir şeyler çalmış olabileceği görüşüne katılır mısınız?

166. Bazı insanların mal ve mülklerini tahrip etmeyi hak ettiklerini düşündüğünüz kişiler oldu mu?

167. Size kötü davrandıkları için öç almayı istediğiniz kişiler oldu mu?

EK-5. Courtauld Duygu Kontrol Ölçeği

ÖFKELİ OLDUĞUM ZAMAN	**HEMEN HİÇ BİR ZAMAN**	**BAZEN**	**ÇOĞU ZAMAN**	**HEMEN HER ZAMAN**
A-Sessizkalırım				
B- yada tartışmak Konuşmak istemem				
C-İçimeatarım				
D-Hissettiğim neyse söylerim				
E-Olay çıkarmaktan kaçınırım				
F-Duygularımıbastırırım				
G-Kızgınlığımıgizlerim				
KAYGILI VE ENDİŞELİ OLDUĞUM ZAMAN	**HEMEN HİÇ BİR ZAMAN**	**BAZEN**	**ÇOĞU ZAMAN**	**HEMEN HER ZAMAN**
H-Duygularımı belli ederim.				
I-Sessizkalırım				
J-Bu konudateksözetmem				
K-Başkalarınaiçimidökerim				
L-Hissettiğimneysesöylerim				
M-İçimeatarım				
N-Duygularımıbastırırım				

EK-6. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Açıklama:Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir.Sizden İstenen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi yada düşündüğünüzü her ifade için bir tek rakamı daire içine alarak belirtmenizdir.

	Ben bu durumu **HIÇ** yaşamam.	Ben bu durumu **NADIREN** yaşarım.	Ben bu durumu **BAZEN** yaşarım.	Ben bu durumu **SIK SIK** Yaşarım.
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**
2. Arkadaşım yok.	**1**	**2**	**3**	**4**
3. Başvuracağım kimse yok.	**1**	**2**	**3**	**4**
4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**
5. Kendimi bir arkadaş grubunun parçası olarak hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**
6. Çevremdeki insanlarla pek çok ortak yönüm var.	**1**	**2**	**3**	**4**
7. Artık kimseyle samimi değilim.	**1**	**2**	**3**	**4**
8.Ilgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	**1**	**2**	**3**	**4**
9. Dışa dönük bir insanım.	**1**	**2**	**3**	**4**
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	**1**	**2**	**3**	**4**
11. Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	**1**	**2**	**3**	**4**
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	**1**	**2**	**3**	**4**

KAYNAKÇA

Akbağ, M. (1994) *Liseli Ergenlerin Anne-Baba Tutumlarını Algılamaları İle Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri A.B.D.

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology?. Journal of abnormal psychology, 121(1), 276–281. https://doi.org/10.1037/a0023598

Ambrosini, P. J., Bennett, D. S., & Elia, J. (2013). Attention deficit hyperactivity disorder characteristics: II. Clinical correlates of irritable mood. Journal of affective disorders, 145(1), 70–76. https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.07.014

American Psychiatry Association. (2000). Diagnoisticand Statistical Mannual of Mental Disorders (4th ed., textrev.). Washington, DC: Author.

Amstadter AB, Macpherson L, Wang F, Banducci AN, Reynolds EK, Potenza MN, et al.. The relationship between risk-taking propensity and the COMT Val(158)Met polymorphism among early adolescents as a function of sex. J Psychiatr Res. 2012;46(7):940–5.

Anokhin AP, Golosheykin S, Grant J, Heath AC. (2009). Heritability of risk-taking in adolescence: a longitudinal twin study. *Twin Research and Human Genetics: the official journal of the International Society for Twin Studies. 12*(4), 366–71.

Arnett J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *The American psychologist*, *54*(5), 317–326. https://doi.org/10.1037//0003-066x.54.5.317

Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science, 12*(3), 75-78.

Avcı, M. (2006). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(1),39-63.

Bangee, M., Harris, R. A., Bridges, N., Rotenberg, K. J., & Qualter, P. (2014). Loneliness and attention to social threat in young adults: Findings from an eye tracker study. *Personality and Individual Differences*, *63*, 16–23.

Barkley-Levenson EE, Van Leijenhorst L, Galvan A. (2013). Behavioral and neural

correlates of loss aversion and risk avoidance in adolescents and adults. *Developmental Cognitive Neuroscience, 3,* 72–83.

Barratt, B. B. (1975). Training and transfer in combinatorial problem solving: The development of formal reasoning during early adolescence. *Developmental Psychology, 11,* 700-704. doi; 10.1037/0012-1649.11.6.700

Beauchaine, T. P., Gatzke-Kopp, L., & Mead, H. K. (2007). Polyvagal Theory and developmental psychopathology: emotion dysregulation and conduct problems from preschool to adolescence. Biological psychology, 74(2), 174–184. https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2005.08.008

Boivin, M., Hymel, S., & Bukowski, W. M. (1995). The roles of social withdrawal, peer rejection, and victimization by peers in predicting loneliness and depressed mood in childhood. Development and Psychopathology, 7, 765–785

Booth-LaForce, C., & Oxford, M. L. (2008). Trajectories of social withdrawal from grades 1 to 6: Prediction from early parenting, attachment, and temperament. Developmental Psychology, 44, 1298–1313.

Bradley, M. C., & Mandell, D. (2005). Oppositional defiant disorder: A systematic review of evidence of intervention effectiveness. Journal of Experimental Criminology, 7(3), 343-365. doi: 10.1007/s11292-005-0062-3

Brook, J., Lee, J., Finch, S., & Brown, E. (2012). The association of externalizing behavior and parent-child relationships: an intergenerational study. *Journal of Child & Family Studies, 27*(3), 418-427. doi: 10.1007/s10826-011-9493-9

Buck, K. A., & Dix, T. (2012). Can developmental changes in inhibition and peer relationships explain why depressive symp- toms increase in early adolescence? Journal of Youth and Adolescence, 41, 403–413.

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Science*, *13*, 447–454.

Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, *40*, 1054–1085.

Cacioppo, J. T., Norris, C. J., Decety, J., Monteleone, G., & Nusbaum, H. (2009). In the eye of the beholder: Individual differences in perceived social isolation predict regional brain activation to social stimuli. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *21*, 83–92.

Carthy, T., Horesh, N., Apter, A., Edge, M. D., & Gross, J. J. (2010). Emotional reactivity and cognitive regulation in anxious children. *Behaviour research and therapy*, *48*(5), 384–393. https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.013

Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1124*, 111–126. https://doi.org/10.1196/annals.1440.010

Casey, B. J., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S. S., Ruberry, E. J., Soliman, F., & Somerville, L. H. (2010). The storm and stress of adolescence: insights from human imaging and mouse genetics. *Developmental psychobiology*, *52*(3), 225–235. https://doi.org/10.1002/dev.20447

Casey, B. J., Tottenham, N., Liston, C., & Durston, S. (2005). Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development?. *Trends in cognitive sciences*, *9*(3), 104–110. https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.01.011

Cicchetti, D., & Toth, S. (1991). The making of a developmental psychopathologist. In J. Cantor, C. Spiker, & L. Lipsitt (Eds.),Child behavior and development: Training for diversity (pp. 34-72). Westport, CT: Ablex.

Cole, D. A, Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. Monographs fort he Society for Research in the Child Development, 59, 73-100.

Cole, D. A., Truglio, R., &Peerke, L. (1997). Relation between symptoms of anxiety and depression in children: multi trait-multi method-multi group assessment. Journal of ConsultingandClinicalPsychology, 65, 110-119.

Collins HR, Corbly CR, Liu X, Kelly TH, Lynam D, Joseph JE. Too little, too late or too much, too early? Differential hemodynamics of response inhibition in high and low sensation seekers. Brain Res. 2012;1481:1–12.

Colman, I., Wadsworth, M. E. J., Croudace, T. J., & Jones, P. B. (2007). Forty-year

psychiatric outcomes following assessment for internalizing disorder in adolescence. America Journal of Psychiatry, 164, 126–133.

Compas, B. E., Howell, D. C., Phares, V., Williams, R. A., & Giunta, C. T (1989). Risk factors for emotional/behavioral problems in young adolescents: A prospective analysis of adolescent and parental stress and symptoms. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57, 732-740. doi:10.1037/0022- 006X.55.4.53

Çağır, G.,&Gürgan,U.(2010).Lise ve üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13(24), 70-85.

Çebi, M., Yamak, B. ve Öztürk, M. (2016). 11-14 Yaş Çağındaki Çocukların Spor Yapma Alışkanlığının Duygu Kontrolü Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(2), 468-482.

Çelen, N. (2007), *Ergenlik ve Genç Yetiskinlik*. Papatya Yayıncılık, İstanbul.

Çelik, E. (2009). Evli öğretmenlerin bağlanma stili, denetim odağı ve bazı nitelikleri açısından evlilik uyum düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Veri Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez No: 235248).

Deckman T, DeWall CN. Negative urgency and risky sexual behaviors: a clarification of the relationship between impulsivity and risky sexual behavior. Personality and Individual Differences. 2011;51:674–8.

Degnan, K. A., Almas, A. N., & Fox, N. A. (2010). Temperament and the environment in the etiology of childhood anxiety. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 51, 497–517.

Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim. Adölasan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi, 63, 19-21.

Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. Science, 302(5643), 290-292. Erikson, E. H. (1963). Childhood and society. New York: Norton. (Original work published 1950)

Engle, J. M., & McElwain, N. L. (2011). Parental reactions to toddlers' negative emotions

and child negative emotionality as correlates of problem behavior at the age of three. Social Development, 20(2), 251-271. doi:10.111 l/j.1467-9507.2010.00583.

Erdoğan, S., Sanlı, H.S. ve Bekir, H.S. (2005). Gazi üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamlarına uyum durumları. Kastamonu Eğitim Dergisi, 13(2), 479-496.

Erikson, E. (1968). Identity, youth and crisis. New York, NY: Norton

Ernst M, Pine DS, Hardin M. Triadic model of the neurobiology of motivated behavior in adolescence. Psychol Med. 2006;36(3):299–312. Epub 2006/02/14.

Ernst, M., Pine, D. S., & Hardin, M. (2006). Triadic model of the neurobiology of motivated behavior in adolescence. *Psychological medicine*, *36*(3), 299–312. https://doi.org/10.1017/S0033291705005891

Eryılmaz,D.(2009).Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma (ss.20-37).Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2),20-37.

Esenay F.I. &Conk Z. (2007). Sağlıklı ve kanserli ergenlerde umut. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Faraone, S. V., Biederman, J., Mennin, D., Gershon, J., & Tsuang, M. T. (1996). A prospective four-year follow-up study of children at risk for ADHD: psychiatric, neuropsychological, and psychosocial outcome. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 35(11), 1449–1459. https://doi.org/10.1097/00004583-199611000-00013

Fleming, J. E., & Offord, D. R. (1990). Epidemiology of childhood depressive disorders: A clinical review. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 29, 571-580.

Fox, S. E., Levitt, P., & Nelson, C. A., 3rd (2010). How the timing and quality of early experiences influence the development of brain architecture. *Child development*, *81*(1), 28–40. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01380.x

Gardner M, Steinberg L. Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: an experimental study. Dev Psychol.

2005;41(4):625–35.

Gençoğlu , C., & Yılmaz, M. Duygusal farkındalık eğitim programının duygu kontrol düzeyine etkisi. International Journal of Social Science Doi number: http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1552 Volume 6 Issue 5, p. 961-980, May 2013.

Graber, J. A., & Brooks-Gunn, J. (1996). Transitions and turning points: Navigating the passage from childhood through adolescence. Developmental Psychology, 32, 768-776.

Gratz, K. L., Weiss, N. H., McDermott, M. J., Dilillo, D., Messman-Moore, T., & Tull, M. T. (2017). Emotion Dysregulation Mediates the Relation Between Borderline Personality Disorder Symptoms and Later Physical Health Symptoms. *Journal of personality disorders*, *31*(4), 433–448. https://doi.org/10.1521/pedi_2016_30_252

Gross J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. Emotion (Washington, D.C.), 13(3), 359–365. https://doi.org/10.1037/a0032135

Groves, N. B., Kofler, M. J., Wells, E. L., Day, T. N., & Chan, E. (2020). An Examination of Relations Among Working Memory, ADHD Symptoms, and Emotion Regulation. Journal of abnormal child psychology, 48(4), 525–537. https://doi.org/10.1007/s10802-019-00612-8

Gupta, R., & Kar, B. (2010). Specific cognitive deficits in ADHD: A diagnostic concern in differential diagnosis. Journal of Child & Family Studies, 19(6), 778-786. doi: 10.1007/s10826-010-9369-

Guyer, A. E., McClure, E. B., Adler, A. D., Brotman, M. A., Rich, B. A., Kimes, A. S., Pine, D. S., Ernst, M., & Leibenluft, E. (2007). Specificity of facial expression labeling deficits in childhood psychopathology. Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines, 48(9), 863–871. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01758.x

Hill, J. (1983). Early adolescence: a framework. Journal of Early Adolescence, 3, 1-21.

Humphreys, K. L., Lee, S. S., & Tottenham, N. (2013). Not all risk taking behavior is bad: Associative sensitivity predicts learning during risk taking among high sensation seekers. *Personality and individual differences*, *54*(6), 709–715.

https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.031

Humphreys, K. L., Telzer, E. H., Flannery, J., Goff, B., Gabard-Durnam, L., Gee, D. G., Lee, S. S., & Tottenham, N. (2016). Risky decision making from childhood through adulthood: Contributions of learning and sensitivity to negative feedback. *Emotion (Washington, D.C.)*, *16*(1), 101–109. https://doi.org/10.1037/emo0000116

Jensen, P. S., Watanabe, H. K., Richters, J. E., Cortes, R., Roper, M., & Liu, S. (1995). Prevalence of mental disorder in military children and adolescents: findings from a two-stage community survey. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 34(11), 1514–1524. https://doi.org/10.1097/00004583-199511000-00019

Johnson, C., & Wilbrecht, L. (2011). Juvenile mice show greater flexibility in multiple choice reversal learning than adults. *Developmental cognitive neuroscience*, *1*(4), 540–551. https://doi.org/10.1016/j.dcn.2011.05.008

Johnson, S. B., Riley, A. W., Granger, D. A., & Riis, J. (2013). The science of early life toxic stress for pediatric practice and advocacy. Pediatrics, 131(2), 319–327. https://doi.org/10.1542/peds.2012-0469

Kagan, J. (2012). The biography of behavioral inhibition. In M. Zenter & R. L. Shiner (Eds.), Handbook of temperament. New York: Guilford Press.

Kendall, P. C., Safford, S., Flannery-Schroeder, E., & Webb, A. (2004). Child anxiety treatment: outcomes in adolescence and impact on substance use and depression at 7.4-year follow-up. Journal of consulting and clinical psychology, 72(2), 276–287. https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.2.276

Klein, D. N., Dyson, M. W., Kujawa, A. J., & Kotov, R. (2012). Temperament and internalizing disorders. In M. Zenter & R. L. Shiner (Eds.), Handbook of temperament. New York: Guilford Press.

Koç, M . (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri . Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , 1 (17) , 231-238 . Retrievedfromhttps://dergipark.org.tr/en/pub/erusosbilder/issue/23750/253040

Kolko, D., Baumann, B., Bukstein, O., & Brown, E. (2007). Internalizing symptoms and

affective reactivity in relation to the severity of aggression in clinically referred, behavior-disordered children. Journal of Child & Family Studies, 16(6), 745-759. doi: 10.1007/sl0826-006-9120-3

Kollabathula M, Bhimarasetty DM. Mental health assessment of adolescent girls in an observational home in North coastal Andhra Pradesh: A cross sectional study. Int J Commun Med Public Health. 2019;6:2103.

Lamb, D. J., Middeldorp, C. M., Van Beijsterveldt, C. E. M., Bartels, M., Van der Aa, N., Polderman, T. J. C., et al. (2010). Heritability of anxious-depressive and withdrawn behavior: Age- related changes during adolescence. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 49, 248–255.

Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. Developmental review, 10(2), 155-183.

Larson, R. W., Moneta, G., Richards, M. H., & Wilson, S. (2002). Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child development*, *73*(4), 1151–1165. https://doi.org/10.1111/1467-8624.00464

Larson, R., & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. Child development, 62(2), 284-300.

Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1980). Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents. *Journal of youth and adolescence*, *9*(6), 469–490. https://doi.org/10.1007/BF02089885

Laursen, B., & Collins, W. A. (2009). Parent-child relationships during adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development (p. 3–42). John Wiley & Sons, Inc.

Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. Journal of Adolescence, 36(6), 1261-1268

Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. Journal

of Adolescence, 36(6), 1261-1268.

Lazarus, R. S. (1976). Patterns of adjustment. New York: McGraw-Hill

Loevaas, M., Sund, A. M., Patras, J., Martinsen, K., Hjemdal, O., Neumer, S. P., Holen, S., & Reinfjell, T. (2018). Emotion regulation and its relation to symptoms of anxiety and depression in children aged 8-12 years: does parental gender play a differentiating role?. BMC psychology, 6(1), 42. https://doi.org/10.1186/s40359-018-0255-y

Lucas, G. M., Knowles, M. L., Gardner, W. L., Molden, D. C., & Jefferis, V. E. (2010). Increasing social engagement among lonely individuals: The role of acceptance cues and promotion motivations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *36*, 1346–1359.

Maes, M., Vanhalst, J., Spithoven, A. W. M., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2016). Loneliness and attitudes toward aloneness in adolescence: A person-centered approach. Journal of Youth and Adolescence, 45(3), 547–567.

Maner, J. K., DeWall, C. N., Baumeister, R. F., & Schaller, M. (2007). Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? Resolving the "porcupine problem". *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*, 42–55.

Maschi, T., Morgen, K., Bradley, C., & Hatcher, S. (2008). Exploring gender differences on internalizing and externalizing behavior among maltreated youth: implications for social work action. Child & Adolescent Social Work Journal, 25(6), 531-547. doi: 10.1007/s10560-008-0139-8

Mayer, J.D. &Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings, Applied and PreventivePsychology, 4(3), 197-208

McLaughlin, K. A., & Hatzenbuehler, M. L. (2009). Mechanisms linking stressful life events and mental health problems in a prospective, community-based sample of adolescents. The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine, 44(2), 153–160. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.06.019

Mehta PH, Welker KM, Zilioli S, Carre JM. Testosterone and cortisol jointly modulate risk-taking. Psychoneuroendocrinology. 2015;56:88–99.

Moller, A. C., Deci, E. L., & Elliot, A. J. (2010). Person-level relatedness and the incremental value of relating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *36*, 754–767.

Nelson, E.E., Leibenluft, E., McClure, E.B., & Pine, D.S. (2005). The social re-orientation of adolescence: a neuroscience perspective on the process and its relation to psychopathology. Psychological Medicine, 35, 163-174.

Noroña, A. N., Tung, I., Lee, S. S., Blacher, J., Crnic, K. A., & Baker, B. L. (2018). Developmental Patterns of Child Emotion Dysregulation as Predicted by Serotonin Transporter Genotype and Parenting. Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53, 47(sup1), S354–S368. https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1326120

Oh, W., Rubin, K. H., Bowker, J. C., Booth-LaForce, C., Rose-Krasnor, L., & Laursen, B. (2008). Trajectories of social withdrawal from middle childhood to early adolescence. Journal of abnormal child psychology, 36(4), 553-566.

Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimin etkisi.Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 21(21), 183-192.

Özodaşık, M. (2001). Modern İnsanın Yalnızlığı. (1.Basım). İstanbul: Çizgi Kitabevi.

Patel, H. A., Varma, J., Shah, S., Phatak, A., & Nimbalkar, S. M. (2017). Profile of Bullies and Victims Among Urban School-going Adolescents in Gujarat. Indian pediatrics, 54(10), 841–843. https://doi.org/10.1007/s13312-017-1146-7

Pattwell, S. S., Duhoux, S., Hartley, C. A., Johnson, D. C., Jing, D., Elliott, M. D., Ruberry, E. J., Powers, A., Mehta, N., Yang, R. R., Soliman, F., Glatt, C. E., Casey, B. J., Ninan, I., & Lee, F. S. (2012). Altered fear learning across development in both mouse and human. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *109*(40), 16318–16323. https://doi.org/10.1073/pnas.1206834109

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. Personal relationships, 3, 31-56.

Petersen, A. C., Compas, B. E., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M., Ey, S., & Grant, K. E. (1993). Depression in adolescence. American Psychologist, 48, 155-168.

Pfeifer JH, Masten CL, Moore WE 3rd, Oswald TM, Mazziotta JC, Iacoboni M, et al. Entering adolescence: resistance to peer influence, risky behavior, and neural changes in emotion reactivity. Neuron. 2011;69(5):1029–36.

Piaget, J. (1995). The essential Piaget. New York, NY: Basic Books.

Piche, G., Bergeron, L., Cyr, M., & Berthiaume, C. (2011). Interaction effects between maternal lifetime depressive/anxiety disorders and correlates of children's externalizing symptoms. Journal of Child & Family Studies, 20(5), 596-604. doi: 10.1007/sl 0826-010-9433-0

Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, *10*, 250–264.

Rapport, M. D., Denney, C. B., Chung, K. M., & Hustace, K. (2001). Internalizing behavior problems and scholastic achievement in children: cognitive and behavioral pathways as mediators of outcome. Journal of clinical child psychology, 30(4), 536–551. https://doi.org/10.1207/S15374424JCCP3004_10

Rapport, M.D., Denney, C.B., Chung, K., & Hustace, K. (2001). Internalizing behavior problems and scholastic achievement in children: cognitive and behavioral pathways as mediators of outcome. Journal of Clinical Child Psychology, 30(4), 536-551.

Richmond, A. D., Laursen, B., Kerr, M., & Stattin, H. (2015). Depressive symptoms anticipate changes in the frequency of alcohol intoxication among low-accepted adolescents. Journal of studies on alcohol and drugs, 76(4), 585-593.

Robbins RN, Bryan A. Relationships Between Future Orientation, Impulsive Sensation Seeking, and Risk Behavior Among Adjudicated Adolescents. Journal of Adolescent Research. 2004;19(4):428–45.

Roberts, R. E., Attkisson, C. C., & Rosenblatt, A. (1998). Prevalence of psychopathology among children and adolescents. The American journal of psychiatry, 155(6), 715–725. https://doi.org/10.1176/ajp.155.6.715

Rotenberg, K. J., MacDonald, K. J., & King, E. V. (2004). The relationship between loneliness and interpersonal trust during middle childhood. The Journal of Genetic Psychology, 165, 233–249.

Rönkä, A. R., Rautio, A., Koiranen, M., Sunnari, V., & Taanila, A. (2014). Experience of loneliness among adolescent girls and boys: Northern Finland Birth Cohort 1986 study. Journal of Youth Studies, 17, 183–203

Rubin, K. H., LeMare, L. J., & Lollis, S. (1990). Social withdrawal in childhood: Developmental pathways to peer rejection. In S. R. Asher & J. D. Coie (Eds.), Cambridge studies in social and emotional development. Peer rejection in childhood (p. 217–249). Cambridge University Press.

Rubin, K. H., Root, A. K., & Bowker, J. (2010). Parents, peers, and social withdrawal in childhood: A relationship perspective. New Directions for Child and Adolescent Development, 2010, 79–94.

Rutter, M., Graham, P., Chadwick, O. F., & Yule, W. (1976). Adolescent turmoil: fact or fiction?. Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines, 17(1), 35–56. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1976.tb00372.x

Scott-Parker B, Watson B, King MJ, Hyde MK. The influence of sensitivity to reward and punishment, propensity for sensation seeking, depression, and anxiety on the risky behaviour of novice drivers: a path model. Br J Psychol. 2012;103(2):248–67.

Segrin, C. (1999). Social skills, stressful life events, and the development of psychosocial problems. Journal of Social and Clinical Psychology, 18(1), 14-34.

Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J., & Leibenluft, E. (2014). Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder. *The American journal of psychiatry*, *171*(3), 276–293. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13070966

Silk, J. S., Steinberg, L. & Morris, A. S. (2003). Adolescent‘s Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. Child *Development, 74,* 1869-1880.

Simmons, R. G., Burgeson, R., Carlton-Ford, S., & Blyth, D. A. (1987). The impact of cumulative change in early adolescence. Child Development, 58, 1220-1234.

Steinberg L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental psychobiology*, *52*(3), 216–224. https://doi.org/10.1002/dev.20445

Steinberg L. A dual systems model of adolescent risk-taking. Dev Psychobiol. 2010;52(3):216–24.

Steinberg L. A Social Neuroscience Perspective on Adolescent Risk-Taking. Dev Rev. 2008;28(1):78–106.

Steinberg L. Cognitive and affective development in adolescence. Trends in Cognitive Sciences. 2005;9(2):69–74.

Steinberg, L., Albert, D., Cauffman, E., Banich, M., Graham, S., & Woolard, J. (2008). Age differences in sensation seeking and impulsivity as indexed by behavior and self-report: evidence for a dual systems model. *Developmental psychology*, *44*(6), 1764–1778. https://doi.org/10.1037/a0012955

Sturaro, C., van Lier, P. C., Cuijpers, P., & Koot, H. M. (2011). The role of peer relationships in the development of early school-age externalizing problems. Child Development, 82(3), 758-765. doi:10.1111/j.l467-8624.2010.01532.

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

Tamar, M., & Özbaran, B. (2004). Çocuk ve Ergenlerde Depresyon. Klinik Psikiyatri, 7(2), 84-92.

Telzer, E. H., Fuligni, A. J., Lieberman, M. D., Miernicki, M. E., & Galván, A. (2015). The quality of adolescents' peer relationships modulates neural sensitivity to risk taking. *Social cognitive and affective neuroscience*, *10*(3), 389–398. https://doi.org/10.1093/scan/nsu064

Thorell, L. B., & Wahlstedt, C. (2006). Executive functioning deficits in relation to symptoms of ADHD and/or ODD in preschool children. Infant & Child Development, 15(5), 503-518. doi:10.1002/icd.475

Tram, J. M., & Cole, D.A. (2006). A multimethod examination of the stability of depressive symptoms in childhood and adolescence. Journal of Abnormal Psychology, 115, 674-686.

Trentacosta, C. J., Hyde, L. W., Goodlett, B. D., & Shaw, D. S. (2013). Longitudinal prediction of disruptive behavior disorders in adolescent males from multiple risk domains. Child psychiatry and human development, 44(4), 561–572. https://doi.org/10.1007/s10578-012-0349-3

Tymula A, Rosenberg Belmaker LA, Roy AK, Ruderman L, Manson K, Glimcher PW, et al. Adolescents' risk-taking behavior is driven by tolerance to ambiguity. Proc Natl Acad Sci U S A. 2012;109(42):17135–40.

Tymula, A., Rosenberg Belmaker, L. A., Roy, A. K., Ruderman, L., Manson, K., Glimcher, P. W., & Levy, I. (2012). Adolescents' risk-taking behavior is driven by tolerance to ambiguity. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *109*(42), 17135–17140. https://doi.org/10.1073/pnas.1207144109

Vitaro, F., Pedersen, S., & Brendgen, M. (2007). Children's disruptiveness, peer rejection, friends' deviancy, and delinquent behaviors: a process-oriented approach. Development and psychopathology, 19(2), 433–453. https://doi.org/10.1017/S0954579407070216

White, R., & Renk, K. (2011). Externalizing behavior problems during adolescence: an ecological perspective. Journal of Child & Family Studies, 21(1), 158-171. doi: 10.1007/s10826-011 -9459-y.

World Health Organization (2001). The World Health Report 2001. Mental Health:New Understanding, New Hope. Geneva, World Health Organization, 39–44.

Yavuzer, H. (1993). Çocuk Psikolojisi. 9. Basım İstanbul: Remzi Kitabevi

Yavuzer, H. (1996). Çocuk ve suç (8. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Zautra, A. (2003). Emotions, Stress, and Health. New York: Oxford University Press.

Zhang, F., You, Z., Fan, C., Gao, C., Cohen, R., Hsueh, Y., & Zhou, Z. (2014). Friendship quality, social preference, proximity prestige, and self-perceived social competence: Interactive influences on children's loneliness. Journal of School Psychology, 52(5), 511-526.