

Ergenlerde İrrasyonel İnançlar ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Üç Psikoterapötik Yaklaşım Açısından Değerlendirilmesi

Evaluation of Irrational Beliefs and Basic Psychological Needs among Adolescents in Terms of Three Psychotherapeutic Approaches

✉ Murat Artıran¹, ✉ Neslihan Zabcı², ✉ Ahmet Sapancı³

¹İstanbul Rumeli Üniversitesi, İstanbul

²Yeditepe Üniversitesi, İstanbul

³Düzce Üniversitesi, Düzce

ÖZ

Amaç: Bu araştırma, akılcı duygusal davranışçı yaklaşım, kendini belirleme kuramı ve psikanalitik yaklaşım çerçevesinde ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının değerlendirilmesini amaçlamıştır.

Yöntem: Araştırmada nicel araştırma modellerinden biri olan yordayıcı korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların seçiminde olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılar 106 kız ve 114 erkek olmak üzere yaşları 12-18 arasında toplam 220 kişiden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Ergenler İçin Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği (ADÖB-Ö) ve Reynolds'un Ergenler İçin Uyum Süreçleri Taraması Ölçeği (REİDTÖ) kullanılmıştır.

Bulgular: Ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin akılcı olmayan inançların; psikolojik stres, olumlu benlik algısı, öfke ve antisosyal davranışlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ergenlerde özerklik ihtiyacının, akılcı olmayan inanışların tüm bağımlı değişkenleri üzerinde etkili olduğu; ilişkili olma ihtiyacının, akılcı olmayan inanışlarla antisosyal davranışlar ve olumlu benlik algısını yordadığı; yeterlilik ihtiyacının ise yalnızca akılcı olmayan inanışlarla psikolojik stresi istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Sonuç: Bulgular, özerklik akılcı olmayan inançları, ilişkisellik akılcı olmayan inançları ve yeterlilik akılcı olmayan inançları olarak adlandırılan psikolojik yapılarla ilişkili olarak; ergenlerin öfkesini, antisosyal davranışlarını, psikolojik zorlanmalarını ve olumlu benlik duygusunu dikkate almanın önemini vurgulamaktadır.

Anahtar sözcükler: Psikolojik ihtiyaçlar, psikanalitik yaklaşım, bilişsel-davranışçı yaklaşım, ergenler

ABSTRACT

Objective: The study aimed to evaluate the psychological needs of adolescents with rational emotive cognitive behavioral approach, self determination theory and psychoanalytic approach.

Method: The predictive correlational research method, one of the quantitative research models, was used in the study. Convenience sampling method, which is one of the non-probabilistic sampling methods, was used in the selection of the participants. Participants are a total of 220 people, 106 girls and 114 boys, aged 12-18. Demographic Information Form, Rational Emotive Self-Determination Scale for Adolescents and Reynolds Adolescent Adjustment Screening Inventory were used as data collection tools.

Results: Irrational beliefs on basic psychological needs in adolescents are associated with psychological stress, positive self-perception, anger, and antisocial behaviors. The need for autonomy was determined to be significant on all dependent variables of irrational beliefs; the need for relatedness predicted irrational beliefs, antisocial behaviors and positive self-perception; and the need for competence predicted only irrational beliefs and psychological stress at a statistically significant level.

Conclusion: The results emphasize the importance of considering adolescents' anger, antisocial behavior, psychological distress, and positive sense of self in relation to psychological constructs called autonomy irrational beliefs, relatedness irrational beliefs, and competence irrational beliefs.

Keywords: Psychological needs, psychoanalytic approach, cognitive-behavioral approach, adolescents

Giriş

Rasyonel Duygucu Bilişsel Davranışçı Psikoterapi (RDBDT) olarak da bilinen Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (RDDT), Psikanaliz Kuramı (PK) ve Öz Belirlenme Kuramı (ÖBK), her biri farklı yaklaşımlara ve tedavilere sahip olmakla beraber, bazı benzerlikleri de paylaşmaktadır. Her iki terapötik yaklaşımın kendine özgü çerçeveleri ve özellikleri vardır. Bununla birlikte, bilişsel davranışçı ve psikanalitik yaklaşımlar, temel tutum ve ilkelerinde belirli benzerlikler taşımaktadır (Messer 1986). RDBDT kişilik teorisi, psikanalitik teorinin iyi bilinen savunma mekanizmalarını RDDT'ye entegre ederek daha kapsamlı ve bilişsel davranışçı paradigmaya uygun olarak kavramsallaştırma potansiyeline sahiptir (Ziegler 2016).

Bu entegrasyon, savunma mekanizmalarını Freud'un dinamik bilinçdışı kavramından ayırarak, Ellis'in bilinçdışı zihin anlayışına dayandırmayı içermektedir (Ziegler 2016). Bunu yaparak RDBDT teorisi, hem psikanalitik hem de bilişsel-davranışçı yaklaşımların zengin içgörülerinden faydalanabilmekte, böylece insan davranışını ve psikolojik işleyişini anlamada açıklama gücünü ve uygulanabilirliğini artırabilmektedir. Örneğin, birçok deneysel çalışma, RDDT'nin ergen popülasyonunda savunma mekanizmalarını etkili bir şekilde düzenleme ve artırma potansiyelini araştırmıştır (Hamidi ve Paidar 2016). Bu makale, ÖBK'nın temel psikolojik ihtiyaçlarını RDDT ve PT bağlamında değerlendirmektedir. Ergen davranışları ile ilgili alanyazında yer alan pek çok çalışma belirli bir kişilik teorisinin irdelenmesini içermektedir. Belirli bir terapi yaklaşımının, o terapi yaklaşımına yakın veya ondan türetilen psikolojik değişkenlerle değerlendirilmesi bilimin yanlılanabilirlik ilkesine ters düşmektedir.

Ergenlik dönemindeki bireyler bilişsel, davranışsal ve duygusal değişimlerin olumsuz etkilerini deneyimleyebilmektedirler. Ancak bunun yanında, alanyazında bazı çalışmalarda test edilen değişkenlerin birbirine benzer olduğu görülmektedir. Ergen davranışlarına ilişkin çalışmaların yeni psikolojik değişkenlerle genişletilmesi ve ayrıca bu değişkenlerin tek bir yaklaşım yerine farklı psikoterapi yaklaşımları ile değerlendirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Kişilerarası ilişkiler, okul uyumu ve aile ilişkilerindeki sorunları anlamak için yeni değişkenlerin kavramsallaştırılması gerekmektedir.

Bu çalışmanın amacı, yeni bir terim olan temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin irrasyonel inanışları (Artiran 2015, 2020) değerlendirerek ergenlerin sağlıklı gelişimini iki terapi kuramı (bilişsel davranışçı ve psikanalitik) yoluyla değerlendirmektir. Ayrıca bu çalışmanın temel amacı, RDDT'nin ÖBK ile potansiyel bütünleştirilmesine ilişkin devam eden, tekrarlı bir araştırma yürüterek gelecekteki çalışmalara dayanak oluşturmaktır (Davis ve Turner 2020, Jones 2023). Bu çalışma, terapötik yaklaşımların bütünleştirilmesinden doğabilecek potansiyel yararları ve sinerjileri inceleyerek mevcut araştırmaları genişletmeyi amaçlamaktadır. Bir dizi kapsamlı inceleme ve müdahale aracılığıyla bu çalışma, RDDT'nin ÖBK ile bütünleştirilmesine ilişkin giderek çoğalan bilgi birikimine katkı sağlayacak ve sonuçta psikoloji alanındaki uygulayıcılar ve araştırmacılar için değerli bilgiler ortaya çıkaracaktır.

Psikoterapi teorileri arasında bulunan Bilişsel Davranışçı Terapiler ve Psikanalitik Terapi birbirinden çok farklı iki yaklaşım olarak sunulmaktadır. Bu iki yaklaşımın sık sık ergenlerin ruhsal bozukluklarını değerlendirme yaklaşımlarının, bozukluğun olası nedenleri ve tedavide kullanılan yöntem ve tekniklerinin birbirine benzemediği varsayılmaktadır (Leichsenring ve ark. 2006). Ancak pek çok psikoterapi teorisinin, teorik yapıları açısından birbirinden etkilendiği iddia edilebilir (Larsson 2006). Üstelik yöntemler farklı yaklaşımlarda farklı şekillerde işlense de, ruhsal sorunlarda da benzer fayda sağlayabilmektedir (Güven ve Gökçe 2018). RDDT'de olduğu gibi bilişsel davranışçı yaklaşımların merkezinde yer alan bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerindeki danışanların içsel konuşmaları, danışanın kendilik farkındalığını kazanmasını içermesi yönünden belki yöntemsel açıdan değil ama amaç açısından psikanalitik yaklaşımla örtüşmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yaklaşımını ortaya atan Dr. Albert Ellis, aldığı eğitim ve süpervizyon ile kariyerinin ilk sekiz senesini Psikanalitik Terapi (PT) uygulayıcısı olarak geçirmiştir. Aynı şekilde Bilişsel Terapi'nin kurucusu olan Aaron T. Beck de bu yaklaşımın eğitimini almıştır.

Ellis ve Beck, teorilerinde Freud'un yaklaşımlarını eleştirmiş, ancak psikanalizin etkisi uzun yıllar teorilerinde görülmeye devam etmiştir. Psikanalitik kuramcılar zihnin bilinçli ve bilinçdışı yönleri arasında, özellikle de egonun işleyişini aracılığıyla doğal bir etkileşim ve bütünleşme olduğunu iddia ederler (Freud 1927, Meissner 1981). Bunun tersine, bilişsel yaklaşımlar kişiliği tekil ve birleşik bir sistem olarak değil, çeşitli nedenlerle harekete geçen birçok bireyselleştirilmiş benlik veya benlik şeması şeklinde tanımlamaktadır. Ellis'in ortaya koyduğu RDDT ve BDT'de psikanalitik yaklaşımın izleri görülebilir. Örneğin RDDT'de bilişsel analizde sık sık kullanılan ego kaygısı kavramı (Lega ve Ellis 2001), açık bir şekilde Freud'un ego kavramını hatırlatmaktadır. Özellikle teorisinin en temel etmeni olan aşırı talepkarlık akılcı olmayan inanışları, Neo-Freudcu ekolden ünlü psikoterapist Karen Horney'in fikirlerinden esinlenilerek meydana getirilmiştir (Ellis 2002). Ellis (2002) "Direncin Üstesinden Gelmek" adlı kitabında RDDT yaklaşımının psikanalitik yaklaşımla bütünleştirilmesinin

danışanlara yardımcı olmak için gerekli olabileceğini ifade etmiştir. Öte yandan Bilişsel Terapi'nin kurucusu olan Beck'in, teorisini kavramsallaştırırken içsel diyaloglar (örneğin otomatik düşünceler), temel inançlar (çocuklukta oluşan şemalar) gibi tanımlamaları ve diğer yandan kişisel yazışmaları da onun psikanalizden ayrıldıktan sonra bile psikanalitik yaklaşımından etkilendiğini göstermektedir (Rosner 2012).

Akılçı olmayan inançların sadece RDDT veya BDT ile ilişkili olmadığı açıktır. Ellis'e (2002) göre akılçı olmayan inançlar, bilinç düzeyinden önce, bilinç öncesi düzeyde meydana gelmektedir. Ancak, yine de Ellis, bilinçdışı süreçlerin psikopatolojik bozukluklara etkisinin çok az olduğuna inanan bir psikoterapistti. Sigmund Freud (1915), bilinçdışının keşfedilmesiyle, insan zihninin ve davranışının tamamen akılçı ve bilinçli şekilde kontrol edilebilir olmadığını teorileştiren ilk bilim insanlardan biriydi. Freud, sonuç olarak meydana gelen davranışların ve başkalarıyla olan ilişkilerin, psişik aygıttaki akılçı ve akılçı olmayan süreçlerin (İd, Ego ve Süperego) etkileşiminin bir ürünü olarak ortaya çıktığını iddia eder (Freud 1923). Akılçı olmayan inanç kavramı, mevcut psikanaliz teorisinde temel bir kavram olarak yer almamaktadır.

Bununla birlikte, özellikle Amerika'daki bazı psikanalistler bu terimi kavramsallaştırmaya çalışmışlardır. Bunların önde gelenlerinden olan Irving Bieber'e (1974) göre akılçı olmayan inançlar iki şekilde ele alınmalıdır: Birincil akılçı olmayan inançlar ve birincilin ardından geliştirilen ikincil akılçı olmayan inançlar. Birincil düzeyindeki akılçı olmayan inançlar üç temel alanda gruplandırılmalıdır: 1) Güncel deneyimin türevleri olan akılçı olmayan inançlar: Bu inançlar, çocukluğun bir bölümünde ebeveynle yaşanan belirli bir deneyimin gerçeğini doğru bir şekilde yansıtsa da şimdiki zamanda durumlara uygun olmayan bir şekilde aktarılır, çünkü şu anda (şimdide) işin içinde olan başka insanlardır ve bu inanışlar onlara uygulanamayacağı için mantıksızdır. 2) Arzunun tatminine yönelik çarpıklıkların türevi olan akılçı olmayan inançlar. 3) Akılçı olmayan inançlar, doğrudan gerçekliğin yanlış yorumlanmasına (psikotik süreçler) dayanan, çarpıtılmış rasyonel inanışlardır. İkincil akılçı olmayan inançlar ise birincil akılçı olmayan inançlara yönelik olarak savunma ve onarım mekanizmalarıdır. Örneğin, çocukluğunda bir kardeş sahibi olduktan sonra doğum sonrası depresyon sonucu annesinin çöküşünü deneyimleyen bir insan, annesinin kendisini terk edip yerine kardeşini getireceğine dair (birincil) akılçı olmayan inanca sahipse, bu tehdide karşı ikincil akılçı olmayan inançlar gelişecektir: Vazgeçilmez olmak, her şeyin en iyisi olma zorunluluğunu hissetmek, aşırı rekabetçi ilişkilere ve mükemmelliğe duyulan zorunlu ihtiyaç. Sonuç olarak Bieber, bu akılçı olmayan inanç sistemlerinin psikopatolojinin temelini meydana getirdiğini ifade etmiştir. RDDT'nin kurucusu Ellis, Bieber'in düşüncelerinin tersine, zorunluluk düşüncelerinin temel akılçı olmayan inanç olduğunu iddia etmektedir. Yukarıdaki örnekteki çocuğun, annesinin onu terk edip yerini kardeşiyle dolduracağını düşünmesi ikincil bir inanıştır. Başka bir ifadeyle, Ellis'e (1994) göre önce kurallar ve yükümlülükler oluştururuz, daha sonra bu kurallar ve yükümlülükler gerçekleşmezse felaket, dayanıksızlık veya değersizleşme gibi akılçı olmayan inançlara sahip oluruz.

Bu çalışmanın değişkenlerinden biri olan temel psikolojik ihtiyaçlar (TPİ) (özerklik, ilişkililik, yeterlilik ihtiyaçları), Öz Belirleme Kuramı (ÖBK) tarafından sunulan bir kavramdır ve birçok çalışmada deneysel olarak araştırılmıştır (Deci ve Ryan 2000). ÖBK, insan motivasyonunu ve optimal işleyişi birbirine bağlayan bir teoridir. İçsel ve dışsal olmak üzere iki temel motivasyon türü olduğunu ve bunların hem kim olduğumuzu hem de nasıl davrandığımızı şekillendiren kuvvetli güçler olduğunu belirtmektedir (Deci ve Ryan 2008). ÖBK, devam eden psikolojik olgunlaşma, içselleştirme ve iyi oluş için doğuştan gelen ve gerekli olan temel psikolojik ihtiyaçları özerklik, ilişkili olma, yeterlilik ihtiyaçları şeklinde kavramsallaştırmaktadır (Deci ve Ryan 2000). TPİ, hem bilişsel teoriler hem de psikanalitik perspektiflerinden bireylerin çocukluktan itibaren oluşan bağlanma teorileriyle ilişkilendirilmektedir (Deci ve Ryan 2008). İçsel motivasyonların insanların ilgi gösterdiği aktiviteler ile faal bir şekilde ilişkili olduğu, büyüme ve gelişmeyi sağladığı (Ryan ve ark. 2000) dikkate alındığında özerklik, ilişkililik ve yeterlilik duyguları içsel motivasyon için çok fazla öneme sahiptir.

Bu çalışmada, Artıran (2015, 2020) tarafından geliştirilen ve TPİ bağlamında bilişsel süreçleri değerlendiren Ergenler İçin Akılçı Duygusal Öz Belirleme Ölçeği (ADÖB) ölçeği kullanılmıştır. Artıran'a (2015) göre işlevsel olmayan düşünce yapıları ve akılçı olmayan inançlar bu ihtiyaçların karşılanmasında kritik bir rol oynamaktadır. Bireyler ne kadar akılçı olmayan inançlara sahip olursa ihtiyaçlarını gidermeleri de o kadar zorlaşmaktadır (Artıran 2020). Özerklik kavramı, bireyin özgürce davranabilme, kendi kararlarını alabilme ve sorumluluklarını üstlenebilme becerisini belirtmektedir. Özerklik, bireyin kendi davranışını tamamlamasını ve davranışlarının arkasında durmasını tanımlar (Deci ve Ryan 1985a, 2000); ancak dışsal (örn. akran baskısı) ve içsel faktörler (örn. işlevsel olmayan düşünce yapıları) özerklik ihtiyacının karşılanmamasına yol açabilir.

ÖBK'ya göre özerklik, TPİ'ler arasında en önemlisidir ve yeterlilik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının da önkoşuludur. Teoriye göre, psikolojik özerklik ihtiyacı karşılanmadığında bireyler yeterlilik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını sağlıklı bir şekilde karşılayamayacaktır (Deci ve Ryan 1985b, Ryan 1995, Ryan ve ark. 2011).

Ergenlik döneminde özerkliğin gelişimini açıklayan bazı geleneksel ve modern yaklaşımlar bulunmaktadır. Örneğin psikanalitik yaklaşıma göre özerklik, özellikle anal dönemde ve daha sonraki ergenlik döneminde çocuk ve ebeveynleri arasındaki ilişkilerde otoriteyle çatışma ve olası bireyselleşme deneyiminin bir sonucu şeklinde meydana gelebilmektedir (Freud 1905, Erickson 1950). Blos'a (1967) göre kişilik yapısında belirli bir süreklilik ve kalıcılık ancak "ikinci bireyleşme" dönemi olan ergenliğin tamamlanmasıyla oluşturulabilir. Ergenlik döneminde gerileme ve ilerleme hareketleri birbirlerini takip eder. Böylece içsel çalkantılara, isyankar söylemlere, öngörülemesliğe ve kafa karışıklığına yönelik psikolojik temel hazırlanmış olur. Diğer yandan, bağlanma kuramı üzerine yapılan araştırmalar, ergenlerde kopuşun ebeveynlerle güvenli ilişkiler zemininde geliştiğini göstermektedir (Bohleber 2012). Ergenlik döneminde çocuğun bağlanma sistemini harekete geçirerek geliştirdiği alışılmış davranış kalıpları, bağımsızlık çabasıyla çatışır. Ergenin bağlanma süreçleri ile özerklik arayışı arasında yeni bir denge bulması gerekir. Cinsel sistemle birlikte bağlanma sistemi de aşk ilişkisinin gelişimini cesaretlendirir ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin bağlanma işlevi daha sonra giderek akranlarla yeni, duygusal açıdan anlamlı ve samimi ilişkilere aktarılır (Allen 2008). Güvensiz bağlanan veya düzensiz bağlanan ergenlerde, bağlanma ilişkilerinin dönüşümü ve ebeveynlerden ayrılma hususunda çatışma devam etmektedir.

Bilişsel yaklaşıma göre özerklik, bireylerin amaç ve istekleri doğrultusunda seçenekler arasından birini seçerek karar vermesi ve hareket etmesiyle meydana gelebilmektedir (Musaoglu ve Güre, 2005). Diğer iki psikolojik ihtiyaçtan biri olan yeterlilik, bireyin aktivitelerindeki ustalık ve beceri hissiyle ilgilidir. Bireyler hayatlarındaki projelerini gerçekleştirebileceklerini ve hedeflerine ulaşabileceklerini hissettiklerinde psikolojik yeterlilik ihtiyaçlarını giderebilmektedirler (Deci ve Ryan 2000, Ryan ve Deci 2017). İlişkililik, bir insanın diğerlerine ne kadar bağlı hissettiğini, diğerleriyle şefkatli ilişkilere sahip olduğunu ve bir topluluğa ait olduğunu ifade eden kişilerarası boyutla ilgilidir. ÖBK teorisi bu üç ihtiyacın evrensel olduğunu, kültürel bağlamlarından bağımsız olarak sağlıklı ve olumlu işlevlerle olan ilişkilerinde güçlü kalmaları gerektiğini savunmaktadır (Deci ve Ryan 2000, Ryan ve Deci 2017).

Tüm bu bilgiler bağlamında, bu araştırmada, temel psikolojik ihtiyaçlara yönelik akılcı olmayan inançların ergenlerde öfke, davranış bozuklukları, psikolojik stres ve olumlu bir değişken olarak olumlu benlik algısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular bilişsel davranışçı yaklaşım ve psikanalitik yaklaşım çerçevesinde yorumlanmıştır.

Yöntem

Bu araştırmada temel psikolojik ihtiyaçlarla ilgili belirli inançların ergenler üzerinde yaratabileceği potansiyel etkiye ilişkin geniş bir anlayışa ulaşmak amaçlanmıştır. Bu amaçla çalışmada yordayıcı korelasyonel model kullanılmıştır. Bu modelde, değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek değişkenlerin birinden yola çıkılarak diğer değişken tahmin edilmeye çalışılır (Büyükoztürk ve ark. 2010).

Örneklem

Araştırmanın katılımcılarının belirlenmesinde uygun ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma için gerekli örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde Gpower programından faydalanılmıştır. İstatistiksel test olarak ise çoklu doğrusal regresyon ve test ailesi olarak ise F testleri seçilmiştir. Orta etki büyüklüğü (Etki boyutu $f^2 = 0,15$), %5 hata payı (α hata prob = 0,05), 0,95 test gücü (Güç $(1-\beta$ hata prob) = 0,95) ve yordayıcı sayısı 3 olarak girilmiş ve minimum örneklem büyüklüğü 119 olarak hesaplanmıştır. Eksik değer, uç değer ve geçersiz veri olasılığı göz önünde tutularak çalışma 232 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Dahil edilme kriteri Dünya Sağlık Örgütü'nün ergenlik yaş aralığı olarak kabul ettiği 10-19 yaş arası olmaktır. Katılımcıların ölçek sorularını yanıtlama becerilerini etkileyebilecek bilişsel bozukluk veya majör psikiyatrik bozukluk (şizofreni, madde bağımlılığı, demans gibi) geçmişine sahip olması dışlama kriteridir. Veri analizi öncesi yapılan ön kontrollerde anketleri eksik doldurduğu tespit edilen 12 katılımcı analiz dışında tutulmuştur. Katılımcılar 12-18 yaş aralığındaki 106'sı kız (%48,2) ve 114'ü erkek (%51,8) olmak üzere toplam 220 ergenden oluşmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 14,86, standart sapması ise 1,884'tür.

İşlem

Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 02.03.2021 tarih ve 19343 sayılı karar ile çalışma için etik onay alınmıştır. Katılımcıların ebeveynlerinden gerekli izinler alındıktan sonra araştırmacılar tarafından İstanbul ilinde yüz yüze (n= 140) ve internet üzerinden (n= 80) anketler uygulanmıştır. Araştırmanın amacı katılımcılara sözlü ve/veya yazılı olarak anlatılmış ve anketin nasıl yanıtlanacağına yönelik yönergeler

verilmiştir. Çocuk Onam Formu ve Araştırma Amaçlı Bilgilendirilmiş Onam Formu hem çocuklar hem de ebeveynleri tarafından imzalanmıştır. Anketler ortalama 25 dakika içerisinde yanıtlanmıştır.

Ölçekler

Veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Ergenler İçin Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği (ADÖB-Ö), Reynolds'un Ergenler İçin Uyum Süreçleri Taraması Ölçeği (REİDTÖ) kullanılmıştır.

Ergenler İçin Akılcı Duygucu Öz Belirlenim Ölçeği (ADÖB-Ö)

Bilişsel süreçleri temel psikolojik ihtiyaçlar bağlamında değerlendiren ölçek Artıran (2015, 2020) tarafından geliştirilmiştir. ÖBK'da temel psikolojik ihtiyaçlar özerklik, yeterlilik ve ilişkisel olma ihtiyacı olarak ortaya konmuştur. ADDT'de ise psikolojik bozukluklar dört akılcı olmayan inanca dayandırılarak açıklanmaya çalışılmaktadır. ADÖB-Ö bu iki teoremin varsayımlarını bir araya getiren bir ölçek olarak ergenlerdeki akılcı olmayan inançları temel psikolojik ihtiyaçlar ekseninde ölçmektedir (Artıran 2015). Toplam üç alt boyuttan oluşan ölçeğin Özerklik İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar (ÖAI) 18 madde ($\alpha = .78$), İlişkisel Olma İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar (İAI) 18 madde ($\alpha = 0,84$) ve Yetkinlik İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar (YAI) 15 maddeden ($\alpha = 82$) oluşmaktadır. Ölçekteki maddelerin tamamı olumsuzdur, ters puanlama yoktur. 5'li Likert tipi bir ölçektir (1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum).

Ölçekten alınabilecek en yüksek puan $51 \times 5 = 255$, en düşük puan ise 51'dir. Değerlendirme her psikolojik ihtiyaç (özerklik, ilişkisellik ve yeterlilik) için ayrı ayrı yapılır. Ölçeğin uygulamadaki yorumu şu şekilde örneklenebilir: Bir ergenin ilişki kurma ihtiyacı (ilişkisellik) konusundaki akılcı olmayan inançlarından yüksek puan (72 puan ve üzeri) alması, bu psikolojik durumları karşılama konusunda akılcı olmayan inançlara sahip olduğu anlamına gelir. Bu durum kişinin akılcı olmayan inançlarının, ihtiyaçlarının karşılanmasına engel teşkil ettiği şeklinde yorumlanır. Başka bir ergenin puanı çok düşükse (18-24), bu onun yeterlilik ihtiyacını karşılayamadığı anlamına gelir ve motivasyonunun, istekliliğinin ve enerjisinin düşük olmasının sebebi klinik olarak incelemek uygun olacaktır. Ergenin 24-72 puan arasında puan alması halinde akılcı olmayan inançlarının normal düzeyde karşılandığı, yalnızca test dönemi itibarıyla problemi deneyimlediği ancak klinik bir tedaviye ihtiyaç duymadığı sonucuna varılır. Bu çalışmada İAI için iç tutarlılık değeri $\alpha = .90$, ÖAI için $\alpha = .93$ ve YAI için $\alpha = .90$ olarak bulunmuştur.

Reynolds'un Ergenler İçin Uyum Süreçleri Taraması Ölçeği (REİDTÖ).

Reynold (2001) tarafından geliştirilen ölçek 32 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Meriç (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 5 = Kesinlikle katılıyorum). Ölçek ergenlerin son altı aydaki psikolojik uyum süreçlerini ölçmektedir. 12-19 yaş arası ergenlere yönelik hazırlanan ölçeğin doğrulayıcı faktör analizinde dört faktörlü bir yapı bulunmuştur: Antisosyal davranış, öfke sorunu, psikolojik stres ve Olumlu değişken olarak olumlu benlik algısı. İç tutarlılık güvenilirlik düzeyleri (Cronbach's Alpha) $\alpha = .91$; Olumlu benlik algısı için $\alpha = .64$; antisosyal davranış için $\alpha = 0,69$; öfke kontrolü sorunları için $\alpha = .71$ ve duygusal bozukluklar için $\alpha = .83$ olarak bulunmuştur. Ölçekte 3'lü veya 5'li Likert ölçeği kullanılabileceği için bu çalışmada 5'li Likert ölçek ile değerlendirilmiştir (hiçbir zaman = 1, oldukça nadiren = 2, bazen = 3, sıklıkla, hemen hemen her zaman = 5). Olumlu benlik boyutu ise ters puanlanmıştır. Puanların yüksek olması ergenin uyum süreçlerinde başarısız olduğunu göstermektedir.

İstatistiksel Analiz

Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bu çerçevede aritmetik ortalama, mod ve medyanın eşit veya yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının $+1,5 -1,5$ sınırları içerisinde 0'a yakın olması normal dağılımın olduğuna kanıt şeklinde değerlendirilmektedir (Tabachnick ve Fidell 2013). Çalışmanın verilerinin bu sınırlar içerisinde yer aldığı belirlenerek analiz için parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin regresyon analizine uygun olup olmadığına karar verirken bağımsız değişkenler arasındaki çoklu bağlantı araştırılmış ve korelasyon değerlerinin .70'in üzerinde olmadığı görülmüştür. Diğer yandan tolerans değerlerinin .10'dan büyük, VIF değerlerinin ise 10'dan küçük olduğu ve çoklu ortak doğrusallığın olmadığı görülmüştür. Regresyon analizinin diğer varsayımları olan aykırı değerler, doğrusallık, kovaryans ve artık bağımsızlık koşullarının karşılanıp karşılanmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizlerde, regresyon için standardize edilmiş kalıntının normal olasılık grafiği, P-P, saçılım grafiği incelenmiş ve herhangi bir ihlalin olmadığı bulunmuştur. Ayrıca uç değerler için standart değeri 3,3'ün üzerinde olan katılımcıların olup olmadığı ve Mahalanobis Uzaklıkları kontrol edilmiş ve regresyon varsayımlarını ihlal edecek bir durumun olmadığı tespit

edilmiştir. Regresyon analizinin diğer varsayımları olan normallik, doğrusallık, kovaryans ve artık bağımsızlık koşulları da çalışmada karşılanmıştır.

Bulgular

Korelasyon analizinde, değişkenler arasındaki korelasyon zayıf ve orta düzeyde bulunmuştur (Tablo 1). Sonuçların regresyon analizine uygun olduğu görülmüş ve bir sonraki adım olan doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Değişkenler	Ort.	SS	1	2	3	4	5	6	7
1- ÖAI	49,23	15,12							
2- İAI	47,55	14,14	,308**						
3- YAI	39,20	11,57	,237**	,526**					
4- Anti sosyal	21,22	9,72	,244**	,274**	,238**				
5- Öfke	12,48	5,09	,289**	,164*	,184**	,690**			
6- Psikolojik Stres	30,72	9,71	,301**	,240**	,300**	,261**	,506**		
7- Olumlu Benlik	20,50	4,10	-,406**	-,340**	-,379**	-,257**	-,167*	-,340**	

**p < .001, Ort = Ortalama, SS = Standart Sapma, ÖAI = Özerklik İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar, İAI = İlişkisel Olma İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar, YAI = Yetkinlik İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar

Ergenlerde antisosyal davranışlar üzerinde özerklik, ilişkisellik ve yeterlilik gibi akılcı olmayan inançların yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analizler öncesinde bağımsız değişkenler arasındaki çoklu doğrusal bağlantı kontrol edilmiş ve korelasyon değerlerinin .137 ile .476 arasında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca tolerans değerlerinin .74 ile .93 arasında, VIF değerlerinin ise 1.08 ile 1.35 arasında olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi bulunmamaktadır. Regresyon analizinin diğer varsayımları olan normallik, doğrusallık, ortak varyans ve artık bağımsızlık koşulları da çalışmada karşılanmıştır. Ayrıca uç değerler için standart değeri 3,3'ün üzerinde olan katılımcıların olup olmadığı ve Mahalanobis Uzaklıkları kontrol edilmiş ve regresyon varsayımlarını ihlal edecek bir durumun olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 2'de sunulmaktadır.

Değişkenler	B	Std. Err	β	t	p
(Sabit)	7,84	3,22		2,43	,016
ÖAI	,122	,047	,188	2,61	,010
İAI	,161	,058	,224	2,77	,006
YAI	-,003	,069	-,003	-,040	,968
R ² = ,11 F(3-185) = 7,41 p = ,000					

ÖAI = Özerklik İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar, İAI = İlişkisel Olma İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar, YAI = Yetkinlik İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar

Temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin akılcı olmayan inançların antisosyal davranışları yordama düzeyini belirlemek amacıyla kurulan çoklu doğrusal regresyon modelinin (F (3-185) = 7.41 p = .000) sonuçlarına göre, temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin akılcı olmayan inançlar, ergenlerin antisosyal davranışlarındaki varyansın %11'ini açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki göreceli önem sırasını belirlemek amacıyla standartlaştırılmış regresyon katsayıları sırasıyla incelendiğinde İAI (β = .224), ÖAI (β = .188) ve YAI (β = -.003) olduğu görülmüştür. Buna göre ergenlerin antisosyal davranışlarının en çok İAI, ikinci sırada ise ÖAI tarafından yordandığı ve YAI'nin modele katkısının anlamlı olmadığı görülmüştür.

Temel psikolojik ihtiyaçlar arasında yer alan özerklik, ilişkililik ve yeterlilik gibi akılcı olmayan inançların ergenlerde öfke, psikolojik stres düzeyleri ve olumlu benlik algı yordamak için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analizler öncesinde bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı, normallik, uç değerlerin bulunmaması gibi koşullar kontrol edilmiş ve regresyon analizi için gerekli varsayımların karşılandığı anlaşılabilir analizler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 3, 4 ve 5'te sunulmuştur.

Temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin akılcı olmayan inançların yordama düzeyini belirlemek amacıyla kurulan çoklu doğrusal regresyon modelinin (F (3-204) = 6.65 p = .000) sonuçlarına göre; temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin akılcı olmayan inançlar, ergenlerin öfke düzeyindeki varyansın %9'unu açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki göreceli önem sırasını belirlemek için standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde bunların sırasıyla ÖAI (β = .264), İAI (β = .107) ve YAI (β = -.003) olduğu görülmüştür. Buna göre ergenlerde öfke düzeyini yalnızca ÖAI'nin yordadığı, İAI ve YAI'nin modele katkısının anlamlı olmadığı bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 3. Öfkenin yordayıcıları

Değişkenler	B	Std.Err.	β	t	p
(Sabit)	7,31	1,54		4,73	,000
ÖAİ	,088	,024	,264	3,74	,000
İAİ	,038	,029	,107	1,32	,006
YAİ	-,025	,035	-,058	-,730	,968

$$R^2 = ,09 \quad F_{(3-204)} = 6,65 \quad p = ,000$$

ÖAİ = Özerklik İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar, İAİ = İlişkisel Olma İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar, YAİ = Yetkinlik İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar

Temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin akılcı olmayan inançların stresi yordama düzeylerini belirlemek amacıyla kurulan çoklu doğrusal regresyon modelinin ($F(3-201) = 12.47 \quad p = .000$) sonuçlarına göre; temel psikolojik ihtiyaçlara ilişkin akılcı olmayan inançların ergenlerin stres düzeyindeki varyansın %16'sını açıkladıkları bulunmuştur (Tablo 4). Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki göreceli önem sırasını belirlemek amacıyla standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde sırasıyla, ÖAİ ($\beta = 0,234$), YAİ ($\beta = 0,241$) ve İAİ ($\beta = .041$) olarak bulunmuştur. Buna göre ergenlerde psikolojik stres düzeyini en çok ÖAİ, ikinci sırada ise YAİ tarafından tahmin edildiği ve İAİ'in modele katkısının anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Psikolojik şiddetin yordayıcıları

Değişkenler	B	Std.Err.	β	t	p
(Sabit)	14,09	2,84		4,96	,000
ÖAİ	,149	,044	,234	3,43	,000
İAİ	,028	,054	,041	,518	,605
YAİ	,200	,064	,241	3,41	,002

$$R^2 = ,16 \quad F_{(3-201)} = 12,47 \quad p = ,000$$

ÖAİ = Özerklik İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar, İAİ = İlişkisel Olma İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar, YAİ = Yetkinlik İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar

Ergenlerin olumlu benlik algısı düzeyini özerklik, ilişkisellik ve yeterlilik gibi akılcı olmayan inançların açıklama gücünü belirlemek amacıyla kurulan çoklu doğrusal regresyon modeli ($F(3-203) = 19.63 \quad p = .000$) sonuçlarına göre, temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik, ilişkililik ve yeterlilik gibi akılcı olmayan inançlar, olumlu benlik algısı düzeyindeki varyansın %23'ünü açıklamaktadır (Tablo 5). Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki göreceli önem sırasını belirlemek için standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde bunların sırasıyla, ÖAİ ($\beta = -.322$), İAİ ($\beta = -.201$) ve YAİ ($\beta = -.090$) olduğu bulunmuştur. Buna göre ergenlerde olumlu benlik algısı düzeyinin en çok ÖAİ tarafından, ardından İAİ tarafından yordandığı belirlenmiştir. YAİ'nin modele katkısının anlamlı olmadığı görülmüştür.

Tablo 5. Olumlu benlik algısının yordayıcıları

Değişkenler	B	Std.Err.	β	t	p
(Sabit)	28,79	1,15		25,09	,000
ÖAİ	-,086	,017	-,322	-4,93	,000
İAİ	,058	,022	-,201	-2,68	,000
YAİ	,032	,026	-,090	-1,24	,218

$$R^2 = ,23 \quad F_{(3-203)} = 19,63 \quad p = ,000$$

ÖAİ = Özerklik İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar, İAİ = İlişkisel Olma İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar, YAİ = Yetkinlik İhtiyacı Akılcı Olmayan İnançlar

Tartışma

Ergenlik dönemindeki biyolojik ve bilişsel değişiklikler olumlu (atılganlık, yüksek özgüven, empatik, yüksek özsaygı gibi) veya olumsuz sonuçlar (psikosomatik şikayetler, antisosyal davranış bozuklukları, kaygı, depresyon, düşük özsaygı gibi) ortaya çıkarabilmektedir (Rhodes ve ark. 2013). Temel psikolojik ihtiyaçların ve içsel süreçlerin (bilişsel ve duygusal) değerlendirilmesi olumlu faktörlerin desteklenmesine ve olumsuz faktörlerin çözümlenmesine katkıda bulunabilir. Araştırmanın ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının akılcı olmayan inançlar temelinde belirlenip belirlenmediğinin değerlendirilmesinde etkili olduğu varsayılabilir. Ergenlik döneminde bireyler hem fiziksel hem de zihinsel olarak değişimler deneyimlerler. Bu dönem ergenlerin genel gelişimlerinde büyük bir önem taşır. Bu dönemde ergenler, değerlendirme, karar verme ve uyum gibi beceriler kazanırlar. Ayrıca, bu dönem ergenlerin düşünme kalıplarını büyük ölçüde etkiler ve kendilerini nasıl gördükleri üzerinde kapsamlı bir etkiye sahiptir. Bu yönlerin dışında, ergenlerin karşılamaya çalıştıkları üç temel psikolojik ihtiyaç vardır; özerklik, ilişkisellik ve yeterlilik (Veronneau ve ark. 2005). Bu ihtiyaçlar ergenlerin psikolojik sağlıklarında rol oynar ve yaşamın bu dönüştürücü aşamasında genel gelişimlerine önemli ölçüde katkı sağlar. Diğer yandan akılcı olmayan inançlar ile ergenlik döneminde yaşanan sorunlar arasında orta düzeyde bir ilişki

olduğunu gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Sonuç olarak ergenlerin karşılaştığı bazı psikolojik sorunların daha kapsamlı bir şekilde açıklanabilmesi için üç psikolojik ihtiyaç ve akılcı olmayan inançları bir arada bulunduran yeni bir kavramsallaştırmanın geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Ergenler sıklıkla, benlik saygısı ve örtük benlik saygısının gelişimi gibi, çok çeşitli ve çok sayıda psikolojik değişkenle yüz yüze gelir. Örtük benlik saygısını değerlendirirken ve yansımaları gözlemlerken bu faktörlerin bilinçaltı boyutuna ve örtük benlik saygısına etkisinin de göz önüne alınması ihtiyacı ifade edilmiştir (Avşaroğlu 2018). Ergenlerin motivasyonlarına odaklanan ÖBK, bu motivasyonların üç temel psikolojik ihtiyaçtan kaynaklandığını iddia eden kanıtlarla desteklenmektedir (Eryılmaz ve ark. 2019). Akılcı olmayan inançlar, öfke veya antisosyal davranışlar gibi olumsuz değişkenler incelenirken dahi, bu çalışma ergen psikolojisinin motivasyonel yönlerine dair değerli bilgiler de sağlamaktadır.

Araştırmanın sonuçları genel anlamda ergenlerde üç temel psikolojik akılcı olmayan inancın antisosyal davranışlar, öfke, psikolojik stres ve olumlu benlik algısı ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Mevcut bulgular önceki araştırma sonuçlarıyla uyum göstermektedir (Artıran 2015, Artıran-Şimşek ve Turner 2020). ÖAI'nin antisosyal davranışlar, öfke, psikolojik stres ve olumlu benlik algısı dahil olmak üzere çeşitli yönler açısından önemli bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. İAI, antisosyal davranışları değerlendirmede ve olumlu bir benlik duygusunu teşvik etmede etkilidir, ancak İAI'nin öfke ve psikolojik stres üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur. Öte yandan, YAI'nin yalnızca psikolojik stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu, diğer üç bağımlı değişken üzerinde gözlemlenen bir etkisi olmadığı ortaya çıkmıştır.

ÖAI'nin diğer değişkenler arasındaki konumunun önemi, ergenler arasındaki bağımsızlık gereksinimini kavramanın hayati önemini ifade etmektedir. Araştırmanın sonuçları, Öz Belirleme Kuramı'nın (ÖBK) keşifleriyle, özellikle de özerkliğe yönelik psikolojik gerekliliğin, yeterlilik ve ilişkisellik gibi diğer psikolojik ihtiyaçlardan sürekli olarak öncelikli olduğunun yaygın olarak kabul edildiği ÖBK araştırmalarındaki bulgularla uyumludur (Ryan ve Deci 2008). Artıran (2015, 2019, Artıran ve ark. 2020) tarafından yürütülen ek araştırmalar, akılcı olmayan inançların özerklik ihtiyaçları üzerindeki etkisini daha da ortaya koymuştur. Önceki çalışmalar da akılcı olmayan inançlar ile antisosyal davranışlar, öfke, psikolojik stres gibi çeşitli olumsuz sonuçlar ve olumlu benlik algısı arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koymuştur (Artıran 2015). Hatta kişilerarası ilişkilerde akılcı olmayan inançların öfke ve saldırganlığı tetikleyebildiği gözlemlenmiştir (Fives ve ark. 2010).

Cahn (1998) özerklik sürecini, yani özdeşleşmeyi, ergenin kendi düşüncesini düzenleme yönündeki içsel talepten başlayarak, cinsiyetlendirilmiş bir bedeni sahiplenmesine ve kendi yaratıcı kapasitelerini kullanmasına fırsat sağlayan bir farklılaşma süreci olarak tanımlamaktadır. Ebeveynine yakın olma ile ondan ayrılarak özerklik sağlama ihtiyacı arasında bir denge kurulması olumlu benlik tasarımı desteklerken, bu dengenin kurulamaması ergenlerde zihinsel gerginlik ve öfkeyi artıracak, bağımlılıktan antisosyal davranışlara kadar çeşitli semptomların oluşmasına neden olacaktır (Jeammet 1992). Ergenlerde duygusal özerklik düzeyinin, ergenin empatik eğilimleriyle yüksek ve pozitif bir korelasyona sahip olduğu bulunmuştur (Deniz ve Uzun 2020). Ergenler büyümeye ve duygusal özerkliklerini geliştirmeye devam ettikçe, yüksek düzeyde empati sergileme eğilimlerinin artması dikkati çeken bir sonuçtur. Bu yükselen empatinin bir sonucu olarak, akılcı düşünme (örneğin, akılcı inançlar, işlevsel düşünceler) ile meşgul olma yetenekleri daha da güçlenir. Özerkliğin olmadığı durumlarda bireyler psikolojik rahatsızlıklar yaşamaya eğilimlidir. Öz özerkliğin ihlalinden kaynaklanan kişisel kimlik travmalarının oluşması buna bir örnektir (Öztürk ve ark. 2021).

Araştırma bulguları, İAI'nin (tepkisel ve araçsal saldırganlık) ergenler arasındaki antisosyal davranışların önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Antisosyal davranışlarda bulunan bireylerin kişilerarası ilişkilerinde manipülatif eğilimler gösterme eğiliminde oldukları, başkalarının duygularına karşı empati göstermede zorlandıkları görülmüştür (Lykken 1995). Tian ve arkadaşları (2013) tarafından yürütülen çalışma, ergen öğrencilere odaklanmış ve orta ergenlik döneminde hem öğretmen hem de akran desteğinin ergenlerin okul deneyimleriyle ilişkili olarak genel iyilik halini etkilemede çok önemli bir rol oynadığını ortaya çıkarmıştır. Bu destek, ilişkisellik ihtiyacı kavramının ayrılmaz bir parçası olarak ifade edilebilir. İlişkisellik ihtiyacının karşılanmasının okul, aile ve arkadaşlarla ilişkiler üzerinde etkileri bulunmaktadır (Harris ve Orth 2020). Olumlu benlik algısı bu kişilerarası ilişkilerde önemli unsurlardan biridir.

Bu çalışmada ergenlerde olumlu benlik algısını en fazla ÖAI'nin, ardından İAI'nin yordadığı görülmüştür. Ayrıca İAI'nin antisosyal olmayan davranışlar -uyumu destekleyen davranışlar- ve olumlu benlik üzerinde etkisi de bulunmuştur. Diğer yandan İAI ilişkisel olmasına rağmen, İAI'nin psikolojik stres üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. İlişkisellik ihtiyacına ilişkin akılcı olmayan inançlara yönelik terapötik müdahalelerin bu açıdan destekleyici olabileceği öngörülebilir. Ayrıca analitik süreçte ilişki kurma ihtiyacının sağlıklı bir şekilde karşılanabilmesi için sınırları net ve sürekliliği olan bir çerçevenin meydana getirilmesine ihtiyaç vardır (Freud 1913).

Araştırmanın bulgularını analiz ederken, YAİ'nin sadece psikolojik stresi azaltmada etkili olduğunu, diğer değişkenler üzerinde bir etkisinin olmadığını ifade etmek önemlidir. Yeterliliğe ilişkin düşüncelerin birbiriyle bağlantılı olmasına rağmen, bunların olumlu benlik algısını önemli ölçüde etkilemediği ortaya çıkarılmıştır. Sonuçlar, olumlu öz algının ÖAI ve İAI tarafından belirlendiğini, ancak YAİ'nin öz algı üzerinde bir etkisinin olabileceğine hala mümkün olduğunu göstermektedir. Bu hususun gelecek çalışmalarda daha detaylı incelenmesine ihtiyaç bulunmaktadır. Ayrıca araştırma, YAİ'nin antisosyal davranış ve öfke üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya çıkarmıştır. Bu bulgular, antisosyal davranışlarda bulunan ergenlerin kendilerini yetersiz görmediklerini belirtmektedir. Psikanalitik teori, antisosyal ergenlerin narsisistik kırılma süreçlerini telafi etmek için güç ve otorite savunmalarını kullandıklarını ve bunun da ergenlerin yetersizliklerini kabul etmelerini imkansız hale getirdiğini vurgulayarak bu düşünceyi desteklemektedir. Bunun yerine, antisosyal ergenler başkaları üzerinde güç kazanmaya çalışırlar ve narsisistik onarımın bir aracı olarak zaferi deneyimlerler (Diatkine ve Balier 2004).

Çalışma değerli bulgular ortaya koymuş olsa da, bu sonuçların elde edilmesi ve analizlerinin yapılmasında kullanılan yöntemlere ilişkin bazı sınırlamalar var olup, bu durum, kesin tahminlerde bulunulmasını engellemektedir. Bu araştırmanın sonuçlarının gelecekteki araştırmalarda, özellikle deneysel ortamlarda yeniden test edilmesine ihtiyaç vardır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünün küçük olması ve çalışmaya katılan ergenlerin klinik olmayan popülasyondan seçilmesi klinik öngörülerini kısıtlamaktadır. Regresyon analizi her ne kadar değişkenler arasındaki bağımlılığın ölçümüyle ilgilenirse de nedensellik anlamını taşımak zorunda değildir.

Sonuç

Bu çalışma üç temel psikolojik ihtiyacın (özerklik, ilişkisellik ve yeterlilik) güncel kavramsallaştırmasını ve bunların bilişsel davranış paradigması, öz belirleme kuramı ve psikanalitik bakış açısı içindeki akılcı olmayan inançlarla olan ilişkisini incelemiştir. Bulgular, özerklik akılcı olmayan inançları, ilişkisellik akılcı olmayan inançları ve yeterlilik akılcı olmayan inançları olarak adlandırılan yeni tanımlanan psikolojik yapılarla ilişkili olarak; ergenlerin öfkesini, antisosyal davranışlarını, psikolojik zorlanmalarını ve olumlu benlik duygusunu dikkate almanın önemini vurgulamaktadır. Kendal ve Stuart'a (1967, 1968) göre istatistiksel bir ilişki ne kadar güçlü ve anlamlı olursa olsun hiçbir zaman nedensel bir ilişki şeklinde yorumlanamaz; neticede nedensellik düşüncelerimiz istatistiğin dışından, öyle ya da böyle bir teoriden gelmelidir. Yani bir nedensellikten söz edebilmek için teorik temellere gereksinim vardır. Daha sonraki araştırmalar, motivasyon teorilerinin yanı sıra bilişsel ve psikodinamik teoriler gibi farklı psikoterapötik paradigmaların bütünlendirici bir şekilde araştırılmasına yönelmelidir.

Kaynaklar

- Allen J (2008) The attachment system in adolescence. In Handbook of Attachment. Theory, Research, and Clinical Applications, 2nd ed. (Eds J Cassidy P Shaver):419-435. New York, Guilford Press.
- Artıran M (2015) Akılcı duygucu davranışçı kuram ve öz-belirlenim kuramı çerçevesinde yeni bir ölçek: Akılcı-duygucu öz-belirlenim ölçeği'nin geliştirilmesi (Doktora tezi). İstanbul, İstanbul Arel Üniversitesi.
- Artıran M (2019a). Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygulanımın yordanmasında temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışlarının rolü. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7:79-85 .
- Artıran M (2019) A Cross-Cultural Redefinition of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy: From the West to the Middle East, New York, Routledge.
- Artıran M, Simsek O, Turner M (2020) REBT with context of basic psychological needs: RESD-A scale. Behav Cogn Psychother, 48:598-614.
- Artıran M, Şimşek ÖF (2020) Bilişsel Davranışçı Terapiler'de Motivasyon Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Kültürümüze Uyumlu Motivasyonel Bilişsel Duygucu Terapi. İstanbul, Der Yayınları.
- Avşaroğlu S (2018) Benlik saygısına farklı bir bakış: Örtük benlik saygısı. Turan-Sam, 10:470-482.
- Balier C (1988) Psychanalyse des Comportements Violents. Paris, Presses Universitaires de France.
- Bieber I (1974) The concept of irrational belief systems as primary elements of psychopathology, J Am Acad Psychoanal, 2:91-100.
- Blos P (1967) The second individuation process of adolescence. Psychoanal Study Child, 22:162-186.
- Bohleber W (2012) Adolescence in the mirror of changing psychoanalytic theory. Adolesc Psychiatry (Hilversum) ry, 2:3-9.
- Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F (2010) Bilimsel Araştırma Yöntemleri, 5th ed. Ankara, Pegem.
- Cahn R (1998) L'adolescent Dans la Psychanalyse: L'aventure de la Subjectivation. Paris, Presses Universitaires de France.
- Davis H, Turner MJ (2020) The use of rational emotive behavior therapy (REBT) to increase the self-determined motivation and psychological well-being of triathletes. Sport Exerc Perform Psychol, 9:489-505.

- Deniz ME, Uzun AE (2020) An examination of loneliness and emotional autonomy as the predictor of empathic tendency among adolescents. *Elementary Education Online*, 18:1007-1015.
- Balier C, Diatkine G (2004) *Psychopathie chez L'Enfant et L'Adolescent, Nouveau Traité de Psychiatrie de L'Enfant et de L'Adolescent* (Eds S Lebovici, R Diatkine. M Soulé):1363-1411. Paris, Presses Universitaires de France.
- Ellis A (1994) *Reason and Emotion in Psychotherapy*, New York, Birch Lane Press.
- Ellis A (2002) *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach* 2nd ed. New York, Springer.
- Erikson E (1950) *Childhood and Society*, New York, W.W. Norton.
- Eryılmaz A, Artıran M, Kahraman A (2019) Motivasyon unsurlarının ergenlerde öznel iyi oluşa etkileri. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*. 7:105-120.
- Fives C, Kong G, Fuller R, Diguseppe R (2010) Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognit Ther Res*, 35:199-208.
- Freud S (1905) *Three Essays on the Theory of Sexuality*, New York, Basic Books.
- Freud S (1913) *Le Début du Traitement La Technique Psychanalytique*, Paris, Presses Universitaires de France.
- Freud S (1915) *The Unconscious*. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud Volume XIV*. London, Hogarth Press
- Freud S (1923) *The Ego and the Id*. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud Volume XIX*. London, Hogarth Press
- Freud S (1927) Some psychological consequences of the anatomical distinction between the sexes. *Int J Psychoanal*, 8:133-142.
- Güven E, Gökçe G (2018) Etkililik çalışmaları ne kadar etkili? : Bilişsel davranışçı terapiler bağlamında bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Derg*, 29:54-66.
- Hamidi F, Paidar F (2016) The rational emotive behavioral therapy and students' defense mechanisms. *International Journal of School Health*, 3:1-6.
- Harris MA, Orth U (2020) The link between self-esteem and social relationships: a meta-analysis of longitudinal studies. *J Pers Soc Psychol*, 119:1459-1477.
- Jeammet P (1992) *Pathologie de la dépendance à l'adolescence*. *Médecine et Hygiène*, 50: 3206-3208.
- Jones JK (2023) *Rational emotive behaviour therapy as a means of managing stress, promoting self-determined motivation, and psychological wellbeing within British policing* (Doctoral thesis). Manchester, Metropolitan University.
- Larsson B (2006) *Similarities and Differences between the Schools of Psychotherapy*, University of Gothenburg, Göteborg Psychological Reports.
- Lega LI, Ellis A (2001) Rational emotive behavior therapy (REBT) in the new millenium: A cross-cultural approach. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 19:201-222.
- Lykken DT (1995) *The Antisocial Personalities*. Hove, UK, Psychology Press.
- Kendal MG, Stuart A (1967) *The Advanced Theory of Statistics*, 2nd ed. London, Charles Griffin.
- Kendal MG, Stuart A (1968) *The Advanced Theory of Statistics*, 2nd ed. London, Charles Griffin.
- Meissner WW (1981) Metapsychology—who needs it? *J Am Psychoanal Assoc*, 29:921-938.
- Meriç B (2007) *Boşanmış ailelerdeki ergenlerin uyum düzeylerini ve sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik bir grup rehberliği çalışmasının sınanması* (Doktora tezi) İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Messer SB (1986) Behavioral and psychoanalytic perspectives at therapeutic choice points. *Am Psychol*, 41:1261-1272.
- Ozturk E, Erdogan B, Derin G (2021) *Psychotraumatology and dissociation: a theoretical and clinical approach*. *Medicine Science*, 10:246-254.
- Rhodes JD, Colder CR, Trucco EM, Speidel C, Hawk JrLW, Lengua LJ et al. (2013). The interaction between self-regulation and motivation prospectively predicting problem behavior in adolescence. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 42:681-692.
- Rosner RI (2012) Aaron T. Beck's drawings and the psychoanalytic origin story of cognitive therapy. *Hist Psychol*, 15:1-18.
- Ryan R, Deci E (2008) A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Can Psychol*, 49:186-193.
- Ryan R, Deci E (2000) Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemp Educ Psychol*, 25:54-67.
- Tabachnick BG, Fidell LS (2013) *Using Multivariate Statistics*, 6th ed. Boston, MA, Pearson.
- Véronneau MH, Koestner RF, Abela JR (2005) Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: an application of the self-determination theory. *J Soc Clin Psychol*, 24:280-292.
- Winnicott DW (2005) *Playing and Reality*, 2nd ed. London, Routledge.
- Ziegler DJ (2016) Defense mechanisms in rational emotive cognitive behavior therapy personality theory. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 34:135-148.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.