

The Journal of Academic Social Science Studies



International Journal of Social Science
Volume 4 Issue 1, p. 119-136, Summer 2011

**ALGILANAN SOSYAL DESTEKLE AKILCI OLMAYAN
DAVRANIŞLAR İLİŞKİSİ**

*THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND
UNREASONABLE BEVAHIOURS*

Yrd. Doç. Dr. Yücel ÖKSÜZ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği ABD

Meşale AYVALI

Milli Eğitim Bakanlığı, Suluova Çeltek Madeni İlkokulu

Arş. Gör. Kerem COŞKUN

Artvin Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Sınıf Öğretmenliği ABD

Arş. Gör. Melek BABA

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Sınıf Öğretmenliği ABD

Adem İCİ

Milli Eğitim Bakanlığı, Samsun/Asarcık Kılavuzlu Şehit Niyazi Kaya İlköğretim Okulu Müdürü

Abstract

This study examines the relationship between perceived social support and unreasonable behaviors. To establish the relationship, the concept of social support is examined from various aspects. Having discussed the social support models, the importance of social support with regard to psychological health is worked on, and it is concluded that people with high level of social support are more able to deal with personal psychological problems. The types of social supports are explained and their roles in solving the problems of are emphasized. Especially, the ways in which the people try to solve their problems with social support in critical times are evaluated. The variety of social support sources is studied. According to the theory of logical emotional behavior, the faith of a person is divided

in two: Logical and illogical faiths. It is emphasized that the logical faith helps people to protect their psychological health and provides emotions to promote succession of the person. On the contrary, the illogical faith causes the people to develop negative emotions and unhealthy psychology as well as unsuccessful character. The aim of this article is that a person can heal the negative aspects of a illogical faith upon his psychological health by taking social support.

Key Words: Social Support, Illogical Behavior

Öz

Bu araştırmada bireyin algıladığı sosyal destekle sergilediği akılcı olmayan davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkiyi kurabilmek için öncelikle, sosyal destek kavramı farklı yaklaşımlara göre değerlendirilmiş çeşitli boyutları irdelenmiştir. Sosyal destek modelleri tartışılarak, sosyal desteğin psikolojik sağlık açısından önemi incelenmiş ve sosyal destek düzeyleri yüksek olan kişilere göre psikolojik problemlerle baş etme gücünün daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal destek tipleri açıklanarak, yaşam güçlükleri ile başa çıkmadaki rolleri vurgulanmıştır. Özellikle kritik dönemlerde insanlar stres verici durumlarda sağladıkları sosyal desteklerle sorunun çözümüne nasıl yöneldikleri değerlendirilmiştir. Sosyal desteğin sağlandığı kaynakların neler olabileceği incelenmiştir. Akılcı Duygusal Davranış Kuramına göre bireylerin inanç sistemi akılcı ve akılcı olmayan inançlar diye iki gruba ayrılmıştır. Akılcı inançların bireyin ruh sağlığını korumaları ve bireyi amacına ulaştıran duygular olduğu, akılcı olmayan inançların ise bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyerek amacına ulaşmasını engelleyen duygulara neden olduğu vurgulanmıştır. Bireyin akılcı olmayan inançlarını, çevresinden alacağı sosyal destekle en aza indirgeyebileceği dolayısıyla sosyal desteğin ruhsal durum üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal destek, Akılcı olmayan davranışlar

1.Giriş

İnsan sosyal bir varlık olarak başkaları tarafından ilgi görmeye, sevmeye, başkalarıyla arkadaşlık ve dostluk kurmaya ihtiyaç duyar. Bu ihtiyacı öncelikle birinci derecede yakını olan aile ve akrabalarından, ikinci olarak da parçası olduğu sosyal destek gruplarından giderir. Kurulan bu sosyal ilişkilerde bireyler duygusal, bilgisel, dostluk ve maddi bakımdan birbirlerine destek sağlamaktadırlar. Bu bağlamda yaşamında olumsuz olaylarla karşılaşan kişilerin, sosyal destek düzeyleri yüksek olan kişilere göre ruhsal sıkıntılarla baş etme gücü daha az olduğu gözlenmektedir (Eroğlu, 2000).

İnsanlar temel olarak akılcı ve akılcı olmayan eğilimleri içeren potansiyelle dünyaya gelirler. Yani, insanların kendilerini koruma, mutlu olma, düşünme, sevmeye, iletişim kurma eğilimine sahip oldukları gibi; çeşitli düşüncelerden kaçınma, öz-yıkım, erteleme, hataları tekrar etme ve mevcut potansiyelini geliştirmekten kaçınma gibi irrasyonel eğilimleri doğuştan itibaren onlarda mevcuttur (Corey, 2001). Ellis, insanların hepsinde temel mantıksızlıkların bulunabildiğini ve bunun kültür ve eğitim düzeyine bağlı olmadığını inanmaktadır.

Problem çözme becerisi bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi ve ruh sağlığını koruması için zorunludur. Birey sorunlarla başa çıkamadığında ilgili ve yeterli başka kişilerden destek alarak engelleri aşabilir (Taşkın, 2002). Sosyal destek sistemleri, yaşam güçlükleri ile başa çıkmada kişinin en önemli yardımcılarıdır. Özellikle kritik dönemlerde insanlar stres verici durumlarda sağladıkları desteklerle sorunun çözümüne aktif biçimde

katılırlar.(Dilbaz,1997, Collins, Schetter, Lobel, Susan,1993) Destekleyici ilişkinin insanların yaşamında sağlığı yükseltme, sağlık problemlerini önleme, stresin etkilerine karşı korunma ve baş etme çabalarının güçlendirilmesinde önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Sosyal destekler başa çıkma yollarını etkileyerek stres verici olay ile sonuç arasındaki bağlantıyı değiştirebilir. En önemli destek kaynaklarını yakın aile üyeleri, özellikle eşleri oluşturmaktadır. Bu kritik dönemde gebenin ruh sağlığını etkileyen en önemli faktör eşin tutumu ve içinde yaşadığı psikososyal çevredir. Kritik dönemlerde Sosyal çevredeki önemli kişilerden alınan destek kadının gebelik deneyiminde olumlu bir etkiye sahiptir.

Genel olarak sosyal destek, güç bir durum içindeki bireye aile, arkadaş, komşular ve kurumdan sağlanan fiziksel ve psikolojik bir yardım olarak tanımlanır. Sosyal destek bireylerin sevgi, bağlılık, benlik saygısı ve bir gruba ait olma gibi temel sosyal gereksinimlerini karşılar; fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkiler.(Leavy, 1983) . Ancak, bireyin sosyal ağına oluşturan kişi ve kurumların her zaman olumlu ve destekleyici olmayacağını, hatta zaman zaman olumsuz etki göstereceğini, güçlü bir sosyal ağın zaman zaman ters etki yaratarak diğer destekleri engelleyebileceği ve bu nedenle sosyal ağdan çok, kişinin hissettiği ve algıladığı desteğin birey için yarar sağlayıcı olduğu söylenebilir (Langford , Browsher , Maloney , Lillis,1997).

Birey, sosyal bir varlık olarak başkaları tarafından ilgi görmeye, sevilmeye, başkalarıyla arkadaşlık ve dostluk kurmaya ihtiyaç duyar. Bu ihtiyacı öncelikle birinci derecede yakını olan aile ve akrabalarından, ikinci olarak da parçası olduğu sosyal destek gruplarından giderir. Kurulan bu sosyal ilişkilerde bireyler duygusal, bilgisel, dostluk ve maddi bakımdan birbirlerine destek sağlamaktadırlar. Bu bağlamda yaşamında olumsuz olaylarla karşılaşan kişilerin, sosyal destek düzeyleri yüksek olan kişilere göre ruhsal sıkıntılarla baş etme gücü daha az olduğu gözlenmektedir (Eroğlu, 2000).

İnsanlar mantıksızlığa eğilimli olarak dünyaya gelmelerinin yanı sıra, bu düşünceler, çocukluk döneminden itibaren çevresinde bulunan önemli kişilerden öğrenme yoluyla da kazanılır. Çünkü bu dönemde çocuklar, gelişimsel açıdan, çevredeki insanlara daha çok bağımlıdırlar. Akıldışı düşünceler, akılcı olanların tam tersine, kişinin kısa ve uzun dönemli hedeflerine ulaşmasına engel olurlar. Genellikle talep ve istekleri ifade etmek için kullanılan akılcı olamayan inançlar, insanların kendilerine ve olaylara ilişkin arzu ve tercihlerini zorunlu isteklere-taleplere dönüştürdüğünde ortaya çıkmaktadırlar.

Sosyal desteğin sıkıntılı olaylar karşısında koruyucu etkisi olmakla birlikte, olay sonucunda ortaya çıkan sıkıntılı durumun hafiflemesine de yardımcı olmaktadır (Thotis, 1982). Birey yakınlarının desteğini hissettiğinde, zorluklar karşısında kendini daha güçlü görmekte ve bireyin mücadele gücü artmaktadır. Sosyal destek, kişilerin birey ya da gruplarla resmi ya da gayri resmi temaslar sonucu, maddi ve manevi yardım ve kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır (Karadağ, 2007)

Sosyal Destek Kavramının Tartışılması

Sosyal destek ile ilgili yapılan tanımların bir kısmı desteği niceliksel olarak değerlendirmekte bir kısmı ise nicelikten çok niteliği vurgulamaktadır (Şahin, 1999; akt. Erhan, 2005). Literatürde farklı yaklaşımların farklı boyutlarını ele alarak tartışıldığı görülmektedir. Sarason, Levin, Basham ve Sarason (1983) sosyal desteği; bireylerin çevresinde güven duyduğu ve ihtiyacı olduğunda hazırda bulunan, kendisini seven, değer veren ve önemseyen insanların var olması şeklinde tanımlamıştır.

Cobb (1976), kişinin gerektiğinde karşılıklı işbirliği içinde bulunabileceği bir sosyal ağ içerisinde, değer gördüğüne ve sevildiğine dair özel bilgi olarak değerlendirirken, Walker ve arkadaşları (1977), kişisel ilişkiler sayesinde bireylerin aldığı duygusal-maddi destek ve hizmet ile bireyin kimliklerinin olumlu yönde etkilenmesi ve yeni sosyal ilişkiler kurması olarak tanımlamaktadır (Aktaran:Yardımcı, 2007).

Özgür' e göre (1991) Algılanan sosyal destek, bir anlamda kişinin kendine biçtiği genel değer olarak kabul edilirken, Ardahan ise bireyin başkaları tarafından sevilme ve sayılma durumuna ilişkin algıları şeklinde ifade etmiştir (Ardahan, 2006). Bu açıklamaların doğrultusunda sosyal desteği bireyin sağlıklı yaşayabilmesinde ve maddi-manevi ihtiyaçlarının karşılanmasında rol oynayan, bireyin güven duyduğu sosyal güç olarak görebiliriz.

Sosyal Destek Modelleri

1-Temel Etken Modeli. Bu modele göre sosyal desteğin olmaması bireyde direkt sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Sosyal destek her koşulda bireyin fiziksel sağlığında ve kendini iyi hissetmesinde olumlu etkiye sahiptir.

2- Stres Tamponu Modeli. Bu modele göre ise, sosyal destek stres yaratacak ortamların olumsuz etkilerini azaltarak sağlığı korumaktadır. Ancak stres yaratacak durumlar olmadığında sosyal desteğin eksikliği bireyde olumsuzluklara neden olmaktadır (Başer, 2006; Erhan, 2005; Görgü, 2005). Stres tamponu modeli Cassel tarafından 1975 yılında ortaya atılmıştır. Çevresel koşullardaki olumsuzluklara karşı bireyin sahip olduğu destek gruplarının bireyi koruduğunu ileri sürülmektedir

Sosyal Destek Tipleri

Sosyal destek ile ilgili araştırmalardan yola çıkarak Cohen ve Wills (1985) destek tiplerini şöyle gruplandırmaktadır:

Duygusal Destek: Bireyin sevilme, ilgi görme, değer verilme, hoşlanma, anlayış, korunma, özen gösterilme gibi duyguları hissettiği destektir.

Araçsal Destek: Bireyin maddi ihtiyaçlarını karşılayabileceği, bakımı ve eğitimiyle ilgili somut yardımları aldığı destektir.

Bilgisel Destek: Sorunlarıyla ilgili rehberlik ve danışma ihtiyacını giderdiği, kararlar almasında yardımcı olan destektir.

Yaygın Destek. Boş zamanlarını eğlenerek, rahatlayarak, sosyal ilişkiler kurarak geçirmesini sağlayan destektir (Başer, 2006).

Bir başka değerlendirmeye göre Sosyal destek; yapısal, fonksiyonel, alınan ve algılanan olmak üzere dört boyutta değerlendirilmektedir. Sosyal desteğin yapısal boyutu, sosyal ağların genişliğini, bağlılığını ve ilişkilerin varoluşunu ölçer (McNally ve Newman, 1993) . Fonksiyonel boyutu, sosyal destek tiplerini ölçer (Cohen ve Wills, 1985). Alınan sosyal destek , geçmişte alınan sosyal destekleri değerlendirmekte (Helgeson 1993); algılanan sosyal destek ise, daha önceden ölçülen sosyal desteğin yeterli olması ya da ihtiyaç duyulduğunda yeterli desteğin görüleceği düşüncesini ölçülmektedir (Taysi, 2000).

Ross, Lutz ve Lakey'e göre (1999) algılanan sosyal destek tamamıyla gerçek sosyal destek durumunu yansıtmaz. Algılanan sosyal destekte geçmişte sosyal destek alındığına dair olan bilgilerle gelecekte de aynı sosyal ağdan destek alınacağına dair bilişsel çıkarımda bulunmaktadır. Bu kanaat oldukça kalıcıdır (Demirtaş, 2007). Algılanan sosyal destekte bireyin sosyal ilişkilerinin niteliği önemlidir. Bu ilişkiden sağlanan doyum sosyal desteğin yüksek düzeyde algılandığını gösterir (Karadağ, 2007).

Genel olarak sosyal desteğin algılanışında; bireyin ihtiyaç duyduğunda başvurabileceği sosyal kaynaklarının varlığı ve bu destek kaynakları yeterli görme derecesi etkilidir. Bruhnn ve Philips'e göre (1984) sosyal destek ihtiyacı ve ulaşılabilirliği, kişiden kişiye ve zamana bağlı olarak değişmekte, kişinin yaşamındaki olaylardan da etkilenmektedir

(Karadağ, 2007). Örneğin, aile fertlerinden birinin vefatı, hastalık, işsizlik, göçler ve aile içi çatışma vb. durumlar sosyal destek düzeyini düşürebilmektedir (Yıldırım, 2007).

Sosyal Destek Sağlayan Kaynaklar

Sosyal desteğin sağlandığı kaynaklar; ilişki yakınlığına göre birinci derecede ailesi, arkadaşları, komşuları, üyesi olduğu sosyal gruplardır. İkinci derecede ise sosyal, politik ve ekonomik destek sistemleridir (Yıldırım, 2007).

Bireyin sosyal desteği sağladığı kaynaklar ile arasında kurulan ilişkiler bütününe sosyal ağ denir. Sorias'a göre (1989) sosyal ağ; büyüklük, ilişkilerin sıklığı ve nitelikleri, üyelerin demografik ve sosyo- kültürel özellikleri ile fiziksel yakınlık değişkenlerini kapsamaktadır. İlişki sıklığı fazla olan ağların destek düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmektedir (Şencan, 2009).

Algılanan sosyal destek düzeyinin ölçme aracını Yıldırım 1997 yılında geliştirmiş ve 2004 yılında bu ölçeği güncellemiştir (Yıldırım, 2004). Yıldırım sosyal destek düzeyiyle ilgili çalışmalarına sonraki yıllarda da devam etmiştir. Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğin akademik başarılarını yordadığını ortaya koymuştur (Yıldırım, 2000; 2003; 2006). 2004 yılında 8-11 yaş grubu öğrencilerde depresyon yordayıcısı olarak sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar ve sosyal desteği araştırmış ve sosyal desteğin depresyonun ve gündelik sıkıntılarının yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur (Yıldırım, 2004; 2006).

Karadağ (2007), 2005-2006 eğitim-öğretim yılında Adana ili merkezinde 5. sınıfta öğrenim gören, farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan sosyal desteğe göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek düzeyinin akademik başarıya göre farklılaştığı gözlenmiştir. Sosyal destek düzeyi yüksek öğrencilerin akademik başarılarının da yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır.

Gençdoğan 2001-2002 yılında Sivas ili Divriği ve Gemerek ilçelerinde liseye giden öğrencilerin sınav kaygısı ile boyuneğicilik düzeyleri ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkilerini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre sınav kaygısı ile sosyal destek arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş ve sosyal destek algısı düştükçe sınav kaygısının arttığı saptanmıştır (Gençdoğan, 2006).

Kahrıman ve Yeşilçiçek'in KTÜ Trabzon Sağlık Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin algıladıkları sosyal desteği bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, ailesi ile ilişkilerini iyi olarak algılayan öğrencilerin aileden ve arkadaşlarından algıladıkları puan ortalaması diğer öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Kahrıman ve Yeşilçiçek, 2007).

Kartal ve Çetinkaya (2009), Denizli Sağlık Yüksekokulunda okuyan 230 öğrenciyle yapılan araştırmayla yüksekokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek durumlarını ve sosyal desteği etkileyen faktörleri belirlemeye çalışılmıştır. Araştırma bulgularına göre, kız öğrencilerin algıladıkları aile ve arkadaş destek puan ortalamaları erkek öğrencilere göre daha fazladır. Yani cinsiyete göre arkadaş ve aileden algılanan sosyal destek arasında ($p < 0.05$) anlamlı bir fark vardır. Ekonomik düzey açısından bakıldığında ekonomik zorluk yaşamayan öğrencilerin sosyal destek durumları ekonomik zorluk yaşayanlara göre daha iyidir. Aynı zamanda aile içi iletişim özellikleri ile aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek

arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca evde tek başına yaşayan öğrencilerin sosyal destek puan ortalamalarının düşük olduğu görülmüştür. Bu durum yalnızlık ile sosyal destek arasındaki negatif ilişkiyi desteklemektedir (Kartal ve Çetinkaya, 2009).

Ergenlik Döneminde Sosyal Desteğin Önemi

Lewin'e göre bireyin yaşam alanını oluşturan kişisel ve çevresel faktörler sürekli değişmektedir. Bu değişimlerin hızı bireyin uyum sağlamasıyla ters orantılıdır. Değişim hızı yüksek olduğu dönemlerde birey uyum sağlamakta zorlanmaktadır. Örneğin, bir bireyin aniden bir yakını kaybetmesi, bir yere taşınması, işten ayrılması vb. gibi değişimler bireyde stres ve uyum sorunlarına neden olmaktadır. Lewin'e göre yaşam alanının hızlı değiştiği ergenlik dönemi de böyle stresli bir dönemdir. Bu dönemde ergenler hem bedensel olarak hızlı büyür hem de yaşamıyla ilgili önemli kararları alması gerekir. Ergenler bu dönemde yoğun bir çelişki ve stres içinde bulunurlar (Kulaksızoğlu, 2000: 27,28).

Lise öğrencileri buldukları yaş itibarıyla ergenlik dönemi içindedir ve bu gelişim döneminin özelliklerini gösterir (Usal ve Kuşluvan, 2006; 84). Ergenlik Erikson'a göre bireylerin en fazla problemle karşılaştığı Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşasını yaşadığı, Freud'a göre cinsel dürtülerinin arttığı ve cinsel gelişimine uyum sağlaması gereken bir dönemdir. (Bilgin, 2002: 63-70; Senemoğlu, 2002:27,78; Can, 2002: 114-126).

Ergenin davranışlarının şekillenmesinde sosyal çevresinin etkisi büyüktür. Ergenlik bireyin çevre ve aile desteğini hissetmeye en çok ihtiyacı olan dönemdir (Arslan, 2009). Ergenin sosyal çevresi ailesi, arkadaşları ve okuludur. Aile, bireyin yaşadığı toplumun bir ferdi olabilmesini, yaşamından doyum sağlayabilmesi ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasını sağlayan kurumdur. Lukas 'ın 1997'de yaptığı araştırma anne-babası arasındaki çatışmaların erkek öğrencilerin kimlik yargılarını olumsuz etkilediğini, Ökte'nin 2001'de yaptığı araştırma da gereken ilgiyi sağlamıyan ergenlerin, ilgiyi sağlıklı algılayanlara göre daha az dışa dönük olduğunu göstermiştir (Türküm ve ark. 2001).

Sosyal Destek – Sağlık İlişkisi

1970'lerden sonra sosyal desteğin sağlıkla ilişkisi yönünde araştırmalar hız kazanmıştır (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997). Sosyal desteğin insan sağlığı üzerindeki etkileriyle ilgili yapılan çalışmalarda genel olarak iki model benimsenmektedir. Bunlardan birincisi, sosyal desteğin sağlıkla direkt ilişkisi olduğunu savunan Temel Etken Modeli (Main Effect Model). İkincisi ise, sosyal desteğin stres verici olaylara karşı bireyi koruduğunu söyleyen Stres Tamponu Modelidir (Buffering Effect Model). Sorias'a göre (1992) her iki modelin de doğru yanları vardır ancak, farklı süreçleri temsil etmektedir (Ardahan, 2006). Cohen ve Wills'e göre (1985)

İntihar – Sosyal destek İlişkisi

McCreary, Durkheim'in 1897'de yaptığı "İntihar" adlı çalışma sosyal bilimcilerin dikkatini yakın sosyal bağlar üzerine çekmiştir (Doğan, 2002). Durkheim'in "İntihar" adlı eseri Dahrenwend (1959), Berkman (1980), Williams, Ware ve Donald (1981) tarafından sosyal destek ile ilgili ilk öncü çalışma olarak değerlendirilmiştir.

Durkheim'e göre intihar, bireylerin mutsuzluklarından doğan bir harekettir. Birey sorunlarını aşamayıp kendini aşırı yalnız hissettiğinde bu harekete yönelir (Doğan, 2002). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan araştırmalar sonucunda, bireyin kendini yalnız hissetme düzeyi ile çevresinden algıladığı sosyal destek düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Kozaklı, 2006; Öztürk, Sevindik ve Yaman, 2006; Çeçen, 2008).

Baldwin'e (1967) göre Kurt Lewin'in Alan Kuramı ve davranış tanımı sosyal desteğin kuramsal temelini oluşturur. Lewin'e göre yaşam alanı bireyi etkileyen tüm psikolojik çevresidir. Davranış ise bireyin çevreyle etkileşiminin fonksiyonudur. Psikolojik çevre davranışları direkt etkilemektedir, bu yüzden olumsuz bir durumda bireyin psikolojik çevresinde gerekli düzenlemeler yapılarak bireye yardım edilebilir görüşü benimsenmiştir (Yıldırım, 1997).

Sosyal Destek Ruh Sağlığı İlişkisi

Aile ve arkadaşları tarafından desteklenen ergenler Ross ve arkadaşlarına göre (1999), sosyolojik ve psikolojik olarak kendilerini rahat hissederler ve bu durum onların ruh sağlıklarını korunur. Algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan ergenlerin daha az depresyon ve anksiyete yaşadıkları, daha yüksek benlik saygısına sahip olmaktadır (Kahrman ve Polat, 2003).

Yapılan araştırmalar (Rak ve Patterson 1996; Uchino ve ark. 1996; Souminen ve ark. 2005), çocuk ve ergenlerin yaşantısında sosyal destekleyicilerin önemli rolü olduğunu göstermiştir. Stresli yaşantılar sonucunda çocuk ve ergenlerin duygusal ve davranışsal uyum sorunları yaşadıklarını ortaya koyulmuştur (Gökler, 2007). Eksin ve arkadaşları 2008 yılında lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenleri araştırmış ve algılanan sosyal destek düzeyinin depresyonla ilişkisini ortaya koymuştur. Aydın merkezindeki 805 öğrenciyle yapılan araştırma sonucunda arkadaştan ve aileden algılanan sosyal destek azlığı yüksek depresyon puanıyla ilişkili bulunmuştur (Eskin ve ark. 2008). Demirtaş'ın araştırmasında (2007), Stresle başa çıkma düzeyleri ile yalnızlık, aileden algılanan sosyal destek ve genel sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark çıkmıştır. Akademik başarı durumuna göre yalnızlık, aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark çıkarken yalnızlık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında bir fark bulunmamıştır.

Deniz (2009) , 2008-2009 eğitim-öğretim yılında Selçuk Üniversitesine devam eden 345 Eğitim Fakültesi öğrencisi üzerinde, ergenlerin karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri ile algılanan sosyal destek düzeylerini, sosyal yetkinlik beklentisi düzeyi ve bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak ele almıştır. Araştırma sonucunda, kız öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu gözlenmiştir. Yetkinlik beklentisi düzeyleri ortalamanın üstünde bulunan ergenlerin aileden ve arkadaşlardan algıladıkları sosyal destek düzeyleri farklılık göstermiş, öğretmenlerden algıladıkları sosyal destek düzeyleri farklılık göstermemiştir.

Şencan (2009), öğrencilerin ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyi ve sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi düzeyi arasında düşük düzeyde bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Araştırmanın alt amaçlarına yönelik analizlerin sonucunda ise bazı değişkenlerin aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve sosyal yetkinlik beklentisi düzeyleri ile arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akıl Olmayan Davranışlar

Ergenlik döneminde, ergenlerin yaşadıkları çatışma ve kaygılar onları kendileri ve sosyal çevreleriyle ilgili gerçekçi olmayan düşüncelere sevk edebilir. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'ne göre bireyde kaygı, öfke, depresyon ve aşırı stres gibi duygulara neden olan düşüncelere akılcı olmayan inançlar denilmektedir.

Albert Eliss'in öncülüğünü yaptığı ve Bilişsel- Davranışçı bir yaklaşıma sahip olan Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (Rational- Emotive Threrapy)'ne göre bireyin psikolojik sorunlarının altında olaylarla ilgili sahip olduğu mantıkdışı inançlar vardır (Çivitçi, 2006). 1950'li yıllarda Bilişsel-Davranışçı olarak görülen bu terapi son yıllarda bireyin kendini kabulü ve varoluşu üzerinde durması yönünden Yapısal ve İnsancıl özellikler göstermektedir (Türküm,1994).

Ellis başlangıçta duygusal rahatsızlıkların nedeni olarak 11 maddelik bir akılcı olmayan inançtan bahsetmiş, fakat 1970'li yıllardaki çalışmalarında bu sayıyı 3'e düşürmüştür (Çivitçi, 2006). Bunlar;

1- "Yetenekli, yeterli ve başarılı olmalıyım ve yaşamımdaki önemli insanların takdirini kazanmalıyım." Bu inançta bireyin benlik algısı tamamen çevresine göre şekillenir. Başkalarının takdirini kazanamadığı zaman kendini yetersiz ve değersiz hissedebilir.

2- "Diğer insanlar bana karşı nazik ve uygun bir biçimde davranmalı, bu şekilde davranmayanlar benim için değersiz ve kötüdür". Bu inanca sahip olan birey ise çok kolay öfkelenebilir, kin ve düşmanlık duyguları besleyebilir.

3- "Yaşam şartlarım oldukça düzenli ve olumlu olmalı, isteklerime kolaylıkla ulaşmalıyım. Eğer böyle olmazsa kendimi engellenmiş ve rahatsız hissederim". Bu inancı güçlü olan bireylerde kendini kötü hissetme, kendine acıma, öfke ve depresyon duyguları görülebilir. Birey sürekli yakını ve tahammülsüzlükler gösterir.

Ellis, bireylerin inanç sistemini akılcı ve akılcı olmayan inançlar diye iki gruba ayırmıştır. Akılcı inançlar bireyde sevgi, mutluluk, heyecan gibi sağlıklı ve olumlu duygulara ve üzüntü, pişmanlık, can sıkıntısı gibi sağlıksız olumsuz duygulara neden olur. Bu duygular olumlu ya da olumsuz olabilir, önemli bireyin ruh sağlığını korumaları ve bireyi amacına ulaştıran duygular olmalarıdır. Akılcı olmayan inançlar ise bireyde depresyon, öfke, korku ve kaygı gibi bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyecek duygulara neden olurlar. Bu duygular bireyin amacına ulaşmasını engeller ve bireyi tembelleğe, ertelemeciliğe yöneltir (Altun, 2006).

Sosyal Destek - Akılcı Olmayan Davranışlar İlişkisi

Yurtal (1999), Araştırma sonucuna göre koruyucu- istekçi, demokratik ve otoriter ana-baba tutumuna sahip olan gruplar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Sosyal Bilgiler ve Fen Bilimleri öğrencileri arasında da anlamlı bir farklılık bulunurken sınıf düzeyi ve yerleşim yeri bakımından bir fark bulunamamıştır. Arslan (2009), öğrencilerin algıladığı sosyal destek düzeyi ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öğrencilerin algıladıkları destek düzeyi ile problem çözmenin olumlu becerileri arasında pozitif yönlü, olumsuz becerileri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Erdem 2004 yılında lise öğrencilerine yönelik "Meslek Seçiminde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeğini geliştirmiştir. Araştırmasında 180, 1460 ve 315 öğrenci olmak üzere üç grupla çalışmıştır. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçilik, dışsal kontrol, yanlış çıkarımlar, genellemeler ve özsaygıdan oluşan alt ölçeklerle akılcı olmayan inançlar arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Altun (2006), akılcı duygusal temelli güvengenlik eğitiminin ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akılcı olmayan inanç ve güvengenlik düzeylerine etkisi incelenmiştir. Akılcı

Duygusal Destekli Güvengenlik Eğitimi Programı, öğrencilerin akılcı olmayan inanç düzeylerini azaltmada etkili olduğu sonucunu bulmuştur.

Altıntaş (2006) kişilerarası iletişim becerileri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiyi cinsiyet, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyidir açısından incelemiştir. Liseli ergenlerin iletişim becerileri ile akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre farklı liseli ergenlerin iletişim becerileri ve akılcı olmayan inançları arasında kızların lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre ise iletişim becerileri ve akılcı olmayan inançları açısından arasında anlamlı eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öte yandan babanın eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

Çivitçi'nin 2006 yılında 7. Sınıfa göden 236 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin cinsiyetlerine göre mantıkdışı inançları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda ve mantıkdışı inançlardan saygı talebinin sürekli kaygının yordayıcısı olduğu, ancak başarı ve saygı talebinin sürekli kaygıyı yordamadığı gözlenmiştir.

Çivitçi'nin 2008 yılında yaptığı çalışmada, erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin içsel-dışsal denetim odağı boyutları ve cinsiyetlerine göre mantıkdışı inanç boyutlarındaki (başarı talebi, rahatlık talebi, saygı talebi) değişimi incelenmiştir. Araştırma sonucunda dıştan denetimli olan öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının içten denetimli olanlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Ortakale (2008) yaptığı çalışmasında Akılcı Duyuşsal Davranış Terapisinin ilkelerine göre "Akılcı Davranış Eğitimi" programı hazırlanmış yapılan eğitim çalışması sonucu Akılcı Davranış Eğitiminin öğrencilerin akılcı olmayan inançları üzerinde olumlu etkisinin olduğu bu etkinin kalıcı olduğu bulunmuştur.

Yıkılmaz (2009) yaptığı çalışmasında Akılcı Duygusal Eğitim Programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve problem çözme beceri algıları üzerine etkisini araştırmıştır. Dokuzuncu sınıf öğrencilerine 12 oturumda uygulanan eğitim programı sonucunda, Akılcı Duygusal Eğitim Programının hem akılcı olmayan inançları azaltmada hem de Problem Çözme Envanteri'nin planlı ve değerlendirici yaklaşım alt boyutları dışında, problem çözme beceri algıları geliştirmede etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Can 2009 yılında üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı ve karar verme stillerinin, akılcı olmayan inançlar ve cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmamasını araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre karar vermede özsaygı, dikkatli, kaçınan ve erteleyici karar verme stili düzeyleri cinsiyete farklılaşmamakta ancak panik karar verme stili düzeylerinde kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha üstte olduğu görülmüştür.

Kılıçaslan'ın 2009 yılında yaptığı çalışmada, akılcı olmayan inançlar ile saldırganlık düzeyinin ilişkisini incelemiş ve akılcı olmayan inançların alt ölçekleri (rahatlık, saygı ve başarı talebi) ile saldırganlık arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır.

Literatürde sosyal destek ve akılcı olmayan inançlar konularında ergenlik dönemine ilişkin birçok çalışma yapılmıştır. Ergen, içinde bulunduğu dönemin gelişimsel özellikleri itibarı ile birçok çatışma içindedir ve çocuklukta edindiği akılcı olmayan inançları bu dönemde de devam etmektedir. Ergenin akılcı olmayan inançları onun ruh sağlığı açısından önemlidir. Aşırı stres ve kaygı içindeki ergen bu dönemde mesleği ve geleceği ile ilgili vereceği kararları

sağlıklı alamayabilir. Ergen akılcı olmayan inançlarını çevresinden alacağı sosyal destek en aza indirgeyebilir.

Yurtdışındaki ve Türkiye'deki akılcı olmayan inançlarla ilgili araştırmalar incelendiğinde, benlik saygısından psikiyatrik belirtilere kadar birçok alanda çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Akılcı olmayan inançların araştırıldığı çalışmalar büyük bir çoğunlukla üniversite öğrencileri ya da "ergen" denilebilecek popülasyonlar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yetişkinlerle yapılan çalışmalarda ise özellikle öğretmenlerin akılcı olmayan düşünce örüntülerine yönelmiş çalışma bulunmamaktadır. Yukarıda da ifade edildiği gibi, toplumsal sistemin temel yapı taşı niteliğinde bulunan bireyin yetiştirilmesinde önemli etkileri bulunan öğretmenlerin akılcı olmayan düşünce yapılarının ele alınmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Özellikle ilköğretim sürecindeki öğretmen-öğrenci etkileşiminin önemi dikkate alındığında, söz konusu bu çalışmanın, eğitim öğretim sorunlarına yaklaşımda farklı bir bakış açısı katacağı söylenebilir. Diğer taraftan, bilginin paylaşıldığı, bilgiye ulaşma yollarının öğretildiği okullar aynı zamanda doğru ve gerçekçi düşünme becerisinin de kazandırıldığı kurumlar olması nedeniyle, okulların asli unsurları olan öğretmenlerin eğitim-öğretim çerçevesindeki mevcut düşünce yapılarının ele alınmasını önemli hale getirmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu genel amaç çerçevesinde şu alt problemlere yanıt aranmıştır:

- 1) Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile akılcı olmayan inançları arasında bir ilişki var mıdır?
- 2) Lise öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyi ile akılcı olmayan inançları arasında bir ilişki var mıdır?
- 3) Lise öğrencilerinin arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyi ile akılcı olmayan inançları arasında bir ilişki var mıdır?
- 4) Lise öğrencilerinin öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyi ile akılcı olmayan inançları arasında bir ilişki var mıdır?

2.Yöntem

Araştırma Modeli

Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlayan araştırma, ilişkisel tarama modelindedir. İlişkisel tarama modelleri ile iki ya da daha çok değişken arasındaki değişimin derecesini bulmak amaçlanır (Karasar, 1995).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2010-2011 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Amasya ili Suluova ilçesinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri, örnekleme ise bu evren içerisinden seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen 405 öğrenci oluşturmaktadır. Örnekleme oluşturan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımlarına Tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo1. Örneklem Grubu

Grup	F	%
Kız	209	51.6
Erkek	196	48.4
Toplam	405	100.0

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin %51.6'sının kız, %48.4'ünün ise erkek öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği kullanılmış olup bu araçlar ile ilgili tanıtıcı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği(ASD), lise öğrencilerinin aile, arkadaş ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyini ölçmek amacıyla Yıldırım(1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, aile, arkadaş, öğretmen, akraba ve toplum olmak üzere 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Her alt boyutta 26 ortak durum cümlesi bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik güvenirlik çalışmaları Ankara'da bir lisede öğrenim gören 115 öğrenci ile yürütülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliği faktör analizi ile test edilmiş, madde faktör yüklerinin .510 ile .849 arasında değerler aldığı görülmüştür. Araştırmacı, güvenirlik çalışmaları kapsamında her bir alt ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayılarını hesaplamıştır.

Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği: Türküm (2003) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilen Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği, lise öğrencilerine uygulanarak geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği Ergen Formu (AOIÖ-E)16 maddeden oluşmaktadır. Birden beşe kadar derecelendirilen ölçekte puanların yüksekliği akılcı olmayan inançların yüksekliği anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha içtutarlılık katsayısı (.70) ve iki yarı-test korelasyonu (.69) olarak bulunmuştur. Faktör analizi bulguları AOIÖ- E'nin toplam varyansın % 51.30'unu açıkladığını göstermektedir. Ölçeğin uyum geçerliği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (.47, $p < .01$) ve Otomatik Düşünceler Ölçeği (.85, $p < .05$) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bulgular, AOIÖ-E'nin psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki araştırmalarda kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu yansıtmaktadır (Türküm ve diğ., 2005).

Verilerin Analizi

Veri toplama araçları ile elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış, verilerin analizinde SPSS 17.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın alt problemlerine yanıt bulmak amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma gibi betimsel istatistiklerin yanı sıra Spearman Brown ve Pearson korelasyon katsayıları da hesaplanmıştır.

3.Bulgular ve Yorum

Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson korelasyon katsayısından yararlanılmıştır. Dağılımların normallik varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı Kolmogorov-Smirnov(K-S) ile test edilmiş, dağılımların normal olduğu kanaatine varılmıştır.

Tablo 2. Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişki

Değişkenler	N	X	SS	K-S	R	P
Akılcı Olmayan İnançlar	405	48.00	5.56	.217	-.132	.008
Algılanan Sosyal Destek	405	81.66	10.53	.082		

Tablo 2 incelendiğinde lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-0.132$, $p<.05$. Bu duruma göre algılanan sosyal destek arttıkça akılcı olmayan inançların azaldığı söylenebilir.

İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Spearman-Brown korelasyon katsayısından yararlanılmıştır. Dağılımların normallik varsayımlarını karşılamadığı belirlenmiş, bu sebeple Spearman-Brown korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Tablo 3. Lise Öğrencilerinin Ailelerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi ile Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişki

Değişkenler	N	X	SS	K-S	R	P
Akılcı Olmayan İnançlar	405	48.00	5.56	.217	.235	.000
Aileden Algılanan Sosyal Destek	405	31.02	5.22	.025		

Tablo 3 incelendiğinde lise öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyi ile akılcı olmayan inançları arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir, $r=-0.235$, $p<.001$. Bu durum, aileden algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça akılcı olmayan inançların azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Üçüncü alt problemde “Lise öğrencilerinin arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyi ile akılcı olmayan inançları arasında bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Dağılımların normallik varsayımlarını karşılamadığı görülmüş, bu sebeple iki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Spearman-Brown korelasyon katsayısından yararlanılmıştır.

Tablo 4. Lise Öğrencilerinin Arkadaşlarından Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi ile Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişki

Değişkenler	N	X	SS	K-S	R	P
Akılcı Olmayan İnançlar	405	48.00	5.56	.217	.013	.793
Arkadaşlardan Algı. Sosyal Destek	405	21.38	3.40	.014		

Tablo 4'e göre lise öğrencilerinin arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır, $r=0.013$, $p>.05$.

Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin belirlenmeye çalışıldığı dördüncü alt problemde, iki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Spearman-Brown korelasyon katsayısından yararlanılmıştır.

Tablo 5. Lise Öğrencilerinin Öğretmenlerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi ile Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişki

Değişkenler	N	X	SS	K-S	R	P
Akılcı Olmayan İnançlar	405	48.00	5.56	.217	.018	.718
Öğretmenlerden Algı. Sosyal Destek	405	29.26	7.09	.009		

Tablo 4'e göre lise öğrencilerinin öğretmenlerden algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır, $r=0.018$, $p>.05$.

4. Tartışma

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin ailesi, arkadaşları ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiyi açıklamaktır. Araştırmanın birinci alt problemine ilişkin elde edilen bulgular, lise öğrencilerinin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyinin arttıkça akılcı olmayan inançlara sahip olmaz düzeyinin azaldığını ortaya koymaktadır. Elde edilen bu bulgular literatürdeki çalışmalar tarafından da desteklenmektedir. Bireylerin sosyal destek düzeyi ile akılcı olmayan inanç düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğu ifade edilmektedir. (Arslan,2009; Gençdoğan,2006; Erdem,2004; Yıldırım, 2004, 2006; Rak ve Patterson, 1996; Uchino ve ark., 1996; Souminen ve ark., 2005; Eskin ve ark., 2008; Karadağ, 2007). Bu bulguya dayanarak bireyin içinde bulunduğu sosyal gruptan elde ettiği psikolojik destek olarak tanımlanabilecek sosyal destek, bireyin doğuştan getirdiği ve ailesi tarafından empoze ettiği, bilişsel çarpıtmalar, olumsuz otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumları içeren akılcı olmayan inançların olumsuz etkilerini kaldırdığı sonucuna ulaşılabilir.

Bu çalışmanın bir diğer amacı lise öğrencilerinin ailelerinden aldığı sosyal destek seviyesi ile akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırma bulguları, lise öğrencilerinin ailelerinden aldığı sosyal destek düzeyi arttıkça akılcı olmayan inanç seviyesinin düştüğünü göstermektedir. Literatürdeki çalışmaların bu bulguyu destekleyen sonuçları vardır (Erdem,2004; Gençdoğan,2006; Karadağ,2009; Kahrman ve Yeşilçiçek, 2007). Ergen konumundaki lise öğrencisi, Erikson'a göre kimlik kazanmaya karşı rol

karmaşası yaşadığı, Freud'a göre cinsel dürtülerinin ve cinsel gelişimine uyum sağlamak zorunda olduğu bir dönemdedir. Ergenin bu periyotta aile desteğini çok ihtiyacı vardır (Senemoğlu, 2002: 27,78; Can, 2002:114-126; Türküm ve ark., 2001; Bilgin, 2002:63-70). Elde edilen bu bulgu lise öğrencilerinin aileden aldıkları sosyal desteğin sınav kaygısının ve gelişim görevlerinde karşılaşılan problemlerin olumsuz etkilerinin azaltılmasında çok önemli etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu bulgudan hareketle elde edilebilecek bir başka sonuç ise akılcı olmayan inançların olumsuz etkilerinin azaltılmasında ergenin aileden elde ettiği sosyal destek seviyesinin çok önemli olduğudur. Çünkü akıldışı inançlar bireye, çocukluk döneminden itibaren ebeveynleri tarafından aktarılmaktadır. Çocuğuna sergiledikleri davranışlar ile akılcı olmayan inançları empoze eden ebeveynler, daha az seviyede sosyal destek sağlayabilirler.

Araştırmanın üçüncü alt problemi ergenin arkadaşlarından algıladığı sosyal destek seviyesi ile akılcı olmayan inanç seviyesi arasındaki ilişkiyi açıklamaktır. Araştırma bulguları, ergenlerin arkadaşlarından algıladığı sosyal destek seviyesi ile akılcı olmayan inançlara sahip olma seviyesi arasında ilişkinin olmadığı göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmaların sonuçları ile uyumluluk göstermemektedir (Şencan, 2009; Deniz, 2009; Altıntaş, 2006). Alt problem geliştirilirken, ergenlik döneminde birey ailesinden ziyade akranlarından daha fazla etkilendiği ve bu nedenle arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyinin, akılcı olmayan inanç düzeyini azaltacağı öngörülmüştü. Bu bulgu, arkadaş grubunun oluşturduğu akran gruplarının sosyal destek sağlamaktan ziyade baskı oluşturduğu birey üzerinde baskı oluşturduğunu göstermektedir.

Araştırmanın dördüncü alt problemi, lise öğrencilerinin öğretmenlerden algıladıkları sosyal destek düzeyi ile akılcı olmayana inanç düzeyi arasındaki ilişkiyi açıklamaya yöneliktir. Araştırma bulguları, lise öğrencilerinin öğretmenlerden algıladığı sosyal destek düzeyi ile akılcı olmayan inanç düzeyi arasında anlamlı ilişkinin olmadığı göstermektedir. Lise döneminde bireyin okul hayatında, ilkokulun aksine birden fazla öğretmen var. Bu durum lise dönemindeki bireyin öğretmenleri ile olan ilişkisindeki yoğunluğu azaltmış olabilir. Bu nedenle birey, anlamlı şekilde öğretmenlerinden sosyal destek almış; ne de öğretmenlerinin akılcı olmayan inançlarının yansımaları olabilecek davranışlarından etkilenmiştir.

5.Sonuç ve Öneriler

Ergen, içinde bulunduğu dönemin gelişimsel özellikleri itibarı ile birçok çatışma içindedir ve çocuklukta edindiği akılcı olmayan inançları bu dönemde de devam etmektedir. Ergenin akılcı olmayan inançları onun ruh sağlığı açısından önemlidir. Aşırı stres ve kaygı içindeki ergen bu dönemde mesleği ve geleceği ile ilgili vereceği kararları sağlıklı alamayabilir.

Yaş ilerledikçe artan problem çözme becerisinin sosyal destek gereksinimini azalttığı şeklinde yorumlanabilir. Eğitim seviyesi yükseldikçe sosyal destek puanının yükseldiği belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle öğrenim düzeyi arttıkça problem çözme becerilerinin de arttığını göstermektedir (Yazıcı,1995, Arıkan ve Kahriman 2002, Tazeyurt 1999).

Araştırma sonuçları sosyal desteğin ruhsal durum üzerinde etkili olduğu ortaya koymaktadır. Özellikle yaşlılık gibi psikolojik desteğe ihtiyacı daha fazla olan gruplara yönelik artırıcı programlara yer verilmeli: çalışan görevlilere yaşlılık süreci, kayıplar, yaşlıların ruh sağlığı, depresyon, sosyal desteğin önemi gibi konularda eğitim verilmesi; huzurevinde yaşayanlar için sosyalizasyonu artırıcı ve bireysel yeteneklerini kullanmalarına olanak sağlayan programlar düzenlenmesi; yaşlıların evde yakınları ile yaşamalarının ruh sağlığına olumlu etkisi dikkate alınarak aile bireyleri ile yaşlı arasındaki ilişkilerin gelişmesine katkıda bulunulması; önerilebilir.

Yaşlıların sosyal desteklerini harekete geçirici ve depresyonu önleyici yaklaşımların etkisini ortaya koyan araştırmaların yapılabilir. Akılcı olmayan inançlar stresle başa çıkma, öfke kontrolü, yetkinlik, sınıf yönetimi vb. yapılarla birlikte ele alınıp değerlendirilebilir. Bunun yanı sıra; kişisel ve mesleki değişkenlerin akılcı olmayan inançlar üzerindeki ortak etkileri incelenebilir.

Rehberlik Araştırma Merkezi (RAM) odaklı, bilinçlendirme ve müdahale programları uygulanabilir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik yıllık planlarına öğretmenlerle de ilgili etkinlikler yerleştirilebilir. Araştırmanın sosyal destek alan (özellikle de okul rehber öğretmeninden/psikolojik danışmanından) öğretmenlerin daha az akılcı olmayan inançlara sahip oldukları bulgusundan yola çıkarak, bu etkinlikler akademik yıl boyunca periyodik olarak verilebilir.

KAYNAKÇA

- ALTINTAŞ Gökhan (2006). **Liseli Ergenlerin Kişiler Arası İletişim Becerileri İle Akılcı Olmayan İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- ALTUN Esin (2006). **Akılcı Duygusal Temelli Güvenlik Eğitiminin İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnanç ve Güvenlik Düzeylerine Etkisi**, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- ARDAHAN Melek “Sosyal Destek ve Hemşirelik”, **Atatürk Üniversitesi Yüksekokulu Dergisi**, S:9/2 (2006), s. 68-75
- ARIKAN Duygu, KAHRİMAN İlknur (2002). “Yeni Doğan Bebeği Olan Annelerin Ailelerinden Algıladıkları Sosyal Desteğin Sorun Çözme Becerilerine Etkisi”, **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, S:5 (2002), s. 60-68.
- ARSLAN Yüksel (2009). **Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Sosyal Problem Çözme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Konya
- Başer, Z. (2006). **Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- BİLGİN Mehmet, Bedensel ve Devinsel Gelişim. (Ed. Binnur Yeşilyaprak), **Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi**, Pegem A Yayıncılık, Ankara 2002, s.63-70
- CAN Gürhan, “Kişilik Gelişimi”, (Ed. Binnur Yeşilyaprak), **Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi**, Pegem A Yayıncılık, Ankara 2002, s. 114-126.
- CAN Özden (2009). **Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Karar Verme Stillerinin İncelenmesi**, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- CASSEL John (1975). “The Contribution Of The Social Environment To Host Resistance”, **American journal of Epidemiology**, S: 104/2 (1976), s. 107-123.
- COBB Sidney, Social Support As A Moderator Of Life Stress, **Toward An Integrated Medicine: Classic From Psychosomatic Medicine**, the American Psychosomatic Society, Washington 1995, s. 377-398.

- COLLINS Nancy, SCHETTER Dunkel, LOBEL Marci ve SCRIMSHAW Susan, "Social Support İn Pregnancy: Psychosocial Correlates of Birth Outcome and Postpartum Depression", **Journal of Personality and Social Psychology**, S: 65/6 1993, s.1243-1258.
- ÇAKIR, Yelda ve PALABIYIKOĞLU Refia, "Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması", **Kriz Dergisi**, S:5/1 1997, s. 15-24.
- ÇEÇEN Rezan, "Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi", **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, S:6/3 2008, s.415-431.
- ÇİVİTÇİ Asım, " Ergenlerde Mantık Dışı İnançlar Ve Sürekli Kaygı İlişkisi", **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, S: 7/12 2006, s. 287-293.
- ÇİVİTÇİ Asım, "Ergenler İçin Mantıkdışı İnançlar Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, S: 25/3 2006, s. 69-81.
- ÇİVİTÇİ Asım, "Erken Ergenlik Döneminde İçsel-Dışsal Denetim Odağı Boyutları ve Cinsiyete Göre Mantıkdışı İnançlar", **Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 14 (1) 2007, s.3-12.
- DEMİRTAŞ Ayşe Sibel (2007). **İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki**. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- DOĞAN İsmail, **Sosyoloji: Kavramlar ve Sorunlar**, Pegema Yayıncılık, Ankara 2002.
- ELLİS Albert, "Reflections On Rational-Emotive Therapy", **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, S:61 1993, s. 199-201
- ERDEM Ayşe Yılmaz, BİLGE Filiz "Lise Öğrencileri İçin Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Geliştirilmesi" **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, S: 29/3, s. 95-114.
- ERHAN, Gölalmiş Gamze (2005). **Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Annelerin Umutsuzluk, Karamsarlık, Sosyal Destek Algılarının Ve Gelecek Planlarının İncelenmesi**, Ankara Üniversitesi Eğitim bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- EROĞLU Feyzullah, **Davranış Bilimleri**, Beta Yayınları, İstanbul 2000.
- ESKİN Mehmet, ERTEKİN Kamil, HARLAK Hacer ve DEREBOY, "Çiğdem, Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler", **Türk Psikiyatri Dergisi**, S:19/4 2008, s. 382-389.
- GENÇDOĞAN Başaran, Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Boyuneğicilik Düzeyleri ve Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkiler, **Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, S:7/2, s. 153-164.
- GÖKLER Ilgın, "Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Destek Değerlendirme Ölçeği Türkçe Formunun Uyarlama Çalışması: Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği", **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, S:14/2 2007, s. 90-99.
- GÖRGÜ Ertan. (2005). **3-7 Yaş Arası Otistik Çocuğa Sahip Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki**, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- KAHRİMAN İ., YEŞİLÇİÇEK, K. (2007). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksek okulu öğrencilerinin aile ve arkadaşlardan algıladıkları sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, 10(1): 10-21.

- KAHRİMAN İlnur, POLAT Sevim, “Adölesanlarda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki”, **Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, S:6/2 2003,s. 13-24.
- KARADAĞ İmer (2007). **İlköğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Sosyal Destek Kaynakları Açısından İncelenmesi**, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- KARTAL Asiye, ÇETİNKAYA Bengü, “Yüksekokul Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Durumları ve Soysal Desteği Etkileyen Faktörler”, **Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi**, Sayı:12/4 2009, s.3-20
- KAŞIK Dilek Zekiye (2009). **Ergenlerde Karar Verme Stilleri Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- KILIÇARSLAN Suat (2009). **İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- KOZAKLI Hatice (2006). **Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması**, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- KULAKSIZOĞLU Adnan, **Ergenlik Psikolojisi**, Remzi Kitapevi, İstanbul 2000.
- LANGFORD Catherine Penny, BROWSHER Juanita, MALONEY Joseph ve Lillis Patricia, “Social Support: A Conceptual Analysis”, **Journal Advanced Nursing** 1997; S:25/1 1997, s. 95-100
- LEAVY Richard, “Social Support and Psychological Disorders: A Review”, **Journal of Community Psychology**, S:11/1 1983, s.3-21.
- ORTAKALE Yalçın (2008). **Akılcı Davranış Eğitimi**. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- ÖZTÜRK Hafize, SEVİNDİK Nazik Feyza ve YAMAN Seyhan (2006). “Öğrencilerde Yalnızlık Ve Sosyal Destek İle Bunlara Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi”, **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, S:16/1, s. 383-394.
- SARASON Irwine, LEVINE Henry, BASHAM Robert ve SARASON Barbara, “Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire” **Journal of Personality and Social Psychology**, S:44/1 1983, s. 127-139.
- SENEMOĞLU Nuray, **Gelişim Öğrenme ve Öğretim**, Gazi Kitapevi, Ankara 2002.
- ŞENCAN Begüm (2009). **Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi İle Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**, Çukurova Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- TAŞKIN, Lale, **Kadın Doğum Hemşireliği**, Sistem Ofset Matbaacılık Ankara 2000.
- TAYSİ Ebru (2000). **Benlik Saygısı, Arkadaşlardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma**. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- TÜRKÜM Sibel, “Akılcı-Duygusal Terapide Yansımalar”, **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, S: 27/2 1994, s. 969-974.
- TÜRKÜM, Sibel Ayşe, BALKAYA Ayşen ve BALKAYA Asım, “Akılcı Olmayan İnanç Ölçeğinin Lise Öğrencilerine Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, S:3/23 2005, s. 77-83.

- USAL Alparslan, KUŞLUVAN, Zeynep, **Davranış Bilimleri: Sosyal Psikoloji**, Barış yayınları, İzmir 2006.
- YARDIMCI Kayhan Figen (2007). **İlköğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek İle Öz-Yeterlik İlişkisi ve Etkileyen Değişkenlerin İncelenmesi**. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.
- YAZICI Sema (1995). **Annelerin Öz Bakım Gücü, Sağlıklı Bebeklerin Bakım Sorunlarını Çözme Becerileri ve Bu Süreçte Hemşirenin Eğitici Rolünün Etkisi**, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul.
- YIKILMAZ Murat (2009). **Akılcı Duygusal Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları ve Problem Çözme Beceri Algıları Üzerine Etkisi**. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- YILDIRIM İbrahim “Depresyonun Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek”, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, S 27 2004, s. 241-250.
- YILDIRIM İbrahim, “Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu”, **Eğitim Araştırmaları –Eurasian Journal of Educational Research**, S:17 2004, s. 221-236.
- YILDIRIM İbrahim, “Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliği ve Geçerliliği”, **Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi**, S:13 1997, s.81-88.
- YILDIRIM İbrahim, “Üniversite Seçme Sınavına Hazırlanan Türk Öğrencilerde Depresyon, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek”, **Eğitim Araştırmaları –Eurasian Journal of Educational Research**, S:29 2007, s. 174-184.
- YILDIRIM, İbrahim, “Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek”, **Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi**, S:18 2000, s.167-176.
- YILDIRIM, İbrahim, “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek”, **Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi**, S:25 2003, s. 224-234.
- YURTAL Filiz Dinç (1999). **Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.