



## Boyun Eğici Davranışları Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Psiko-Eğitim Programının Kişilerarası Duyarlılık, Öfke ve Düşmanlık (Hostilite) Üzerine Etkisi \*

Gazanfer Anlı <sup>1</sup>, Ali Haydar Şar <sup>2</sup>

### Öz

Bu çalışmanın amacı, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan boyun eğici davranışları azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı psiko-eğitim programının kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık (hostilite) üzerine etkisinin incelenmesidir. Araştırma; deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test ve izleme testi modeline dayalı bir deneysel çalışmadır. Katılımcılar 2014-2015 öğretim yılında İstanbul Ümraniye Merkez Anadolu Lisesi'nin 12. sınıfında öğrenim gören öğrenciler arasından Boyun Eğici Davranış Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri uygulanarak belirlenmiştir. Psiko-eğitim programına katılma ölçütlerine sahip 24 öğrenci, seçkisiz atama yolu ile 12 kişi deney, 12 kişi kontrol grubuna yerleşecek şekilde seçilmiştir. Deney grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan 10 oturumluk boyun eğici davranışları azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla karışık desenler (split-plot) için iki faktörlü ANOVA yöntemi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre uygulanan psiko-eğitim programının deney grubunda bulunan katılımcıların boyun eğici davranış, kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık düzeyleri üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Bu farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Bonferroni uyumlu çoklu karşılaştırma testinden yararlanılmıştır. Bonferroni uyumlu çoklu karşılaştırma testi ve varyans analizinden alınan sonuçlar bilişsel davranışçı psiko-eğitim programının ergenlerin boyun eğici davranışları, kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlığı azaltmada etkili olduğunu göstermiş ve bu etkinin 60 günlük izleme sonucunda da kalıcılığını koruduğu görülmüştür. Bu çalışmanın sonuçları bilişsel davranışçı psiko-eğitim programının ergenlerin boyun eğici davranış, kişilerarası duyarlılık ve öfke ve düşmanlık düzeylerini azaltmada kullanılabileceğini göstermektedir.

### Anahtar Kelimeler

Boyun eğici davranışlar  
Kişilerarası duyarlılık  
Öfke ve düşmanlık  
Psiko-eğitim programı  
Bilişsel davranışçı terapi

### Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 25.04.2017  
Kabul Tarihi: 26.09.2017  
Elektronik Yayın Tarihi: 05.11.2017

DOI: 10.15390/EB.2017.7266

\* Bu makale Gazanfer Anlı'nın Ali Haydar Şar danışmanlığında yürütülen "Boyun eğici davranışları azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı psiko-eğitim programının kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık (Hostilite) üzerine etkisi" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

<sup>1</sup> Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye, [anligazanfer@gmail.com](mailto:anligazanfer@gmail.com)

<sup>2</sup> Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye, [asar@sakarya.edu.tr](mailto:asar@sakarya.edu.tr)

## Giriş

Ergenlik döneminde genç bireyler çevresindeki arkadaş gruplarından birinin içinde yer alma, dostluklar kurabilme, hâlihazırda var olan dostluklarını devam ettirebilme, arkadaşları tarafından sevilme ve ilgi görme, edindiği arkadaşlıklar yolu ile toplumsal statü elde etme gibi durumlarla yoğun seviyede ilgilenmektedir (Steinberg, 2013; Yavuzer, 2002; Yörükoğlu, 1986). Bazen sevilme, ilgi çekmek ve değer görebilmek için kendi isteklerinden vazgeçme, değer verdiği kimselerin sözlerini aşırı derecede önemseme, gruba uyma gibi boyun eğici davranışlar sergilerler (Compas, Orosan ve Grant, 1993; Öngen, 2006; Özbay vd., 1991). Gilbert ve Allan (1994) tarafından boyun eğici davranışların genel bir tanımı yapılmıştır. Buna göre:

Boyun eğici davranış; herkesi memnun etmeye çalışan, diğerlerini kırmamaya ve incitmeye özen gösteren, aşırı verici ve iyiliksever eğilimli olan, hoşlanmadığı durumları ifade etmekte zorlanan ve bu durumlarda hayır diyemeyen, öfke duygularını göstermekte zorluk çeken, sürekli onaylanma gereksinimi duyan, kendi düşünce ve haklarını savunamayan ve bu tarz davranışlarla gözlenebilen bir kişilik özellikleri bütünüdür (Gilbert ve Allan, 1994, s. 295).

Boyun eğici davranışlar; bireyin kendi duygu ve inançlarını savunamaz ve yadsırken; güç, otorite veya başkalarının duygularını göz önünde tutarak saldırgan ve zorlayıcı olmayan davranışlar sergilemesi olarak da nitelendirilir (Deluty, 1981a, 1981b, 1985). Boyun eğici bireyler diğerlerini korku ya da duyarlık nedeniyle üzmetten sakınan çok çekingen insanlardır. İşler kötüye gittiğinde boyun eğici bireyler suçlanacak kişinin bir şekilde kendileri olduğunu varsayar ve başkaları tarafından bu yönde nitelendirildiklerinde suçu kabul ederler (Gilbert, Cheung, Grandfield, Campey ve Irons, 2003). Ayrıca bu bireyler başkalarının kendisini aşağılaması, suçlaması veya hakkının yenilmesi karşısında kendini savunamaz, sözünün kesilmesine itiraz edemez. İçinden gelmediği halde başkalarına yakınlık göstermeye çalışır. Küçük hatalar yüzünden sıklıkla özür diler. Olumsuz duygularını karşındakine ifade edemez ve hayır demekte zorlanır. Boyun eğici davranışlar gösteren kişiler kolayca girişimde bulunamaz, kendine güvenleri çok düşüktür, bu yüzden ciddi sorumluluklar almaktan, değişikliklerden kaçınırlar ve liderlik davranışı gösteremezler (Gilbert, Pehl ve Allan, 1994).

Boyun eğici davranışlar kültürel etkiden bağımsız olmayan, genellikle doğu toplumlarında görülen davranışlardır. Diğer kişilerin tutum ve davranışlarını dikkate alma, bireyin diğer kişileri kendisine tercih etmesi, grup ve topluma uyması gibi özellikler doğu toplumlarında normal karşılanmaktadır (Türküm, 2005). Ülkemizde de saygı ve itaat kavramlarının karıştırıldığı; ebeveynlerin kendi çocuklarından, yöneticilerin iş görenlerden, üst konumda olan bireylerin alt konumda olarak görülen bireylerden boyun eğici ve koşulsuz itaat edici davranışlar bekledikleri kaydedilmiştir (Yıldırım ve Ergene, 2003). Yapılan çalışmalarda doğu kültüründe yetişen bireylerin batı kültüründeki bireylere nazaran daha çok boyun eğici davranış, sosyal anksiyete, depresif belirtiler yaşadığı belirlenmiştir (Gilbert, Allen ve Trent, 1995; Hoffmann, Heinrichs ve Moscovitch, 2004; O'Connor, Berry, Weiss ve Gilbert, 2002).

Boyun eğici davranışın akademik başarı (Yıldırım ve Ergene, 2003), olumlu sosyal karşılaştırma (Cheung, Gilbert ve Irons, 2004) öz-saygı ile (Özkan ve Özen, 2008) negatif ilişkili ve depresyon (Allan ve Gilbert, 1997; Cheung vd., 2004; Mackinnon, Henderson ve Andrews, 1992; O'Connor vd., 2002; Öngen, 2006; Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001), utanç, ruminasyon (Cheung vd., 2004), negatif değerlendirilme korkusu, sosyal anksiyete, suçluluk (Gilbert, 2000) ve olumsuz sosyal karşılaştırma (Troop, Allan, Treasure ve Katzman, 2003) ile de pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Derogatis, Lipman ve Covi (1973) kişilerarası duyarlılığın, kişinin kendisi ile diğer bireyler arasında yaptığı karşılaştırması sonucu hissettiği yetersizlik ve değersizlik duygusunu içerdiğini belirtmiştir. Kişilerarası ilişkilerde duyarlılığa sahip olmak, kişisel yetersizlik ve diğerlerinin davranışlarını sık sık yanlış yorumlamayı içerdiği için kişilerarası ilişkilerde çeşitli sorunlar yaşanmasına yol açmaktadır. Bu kişiler diğerlerinin yanında bulunduğu zaman hatalı işler yapmamaya çaba sarf eder, sosyal ve atılgan olamazlar (Boyce, Parker, Barnett, Cooney ve Smith, 1991). Kişilerarası ilişkilerinde duyarlı olan kişiler, ilişkilerinde önemli gördüğü kişiler için aslında çok da önemli olmayan

sorunlara kolaylıkla kırılabilen bireylerdir. Bu yüzden sıradan, çözülmesi gayet kolay olan sorunları büyütüp ve içinden çıkılması güç bir hale dönüştürerek ilişkinin ilerlemesinde engelleyici bir tutum sergileyen, hassas bireylerdir (Boyce ve Mason, 1996). Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireyler; diğer kimselerin kendisini önemsemediğini düşünüp kendilerini alt seviyede görme, yetersizlik ve değersizlik hislerine kapılma (Boyce vd., 1991), diğer kimselere karşı hata yapmamaya azami gayret gösterme, (Davidson, Zisook, Giller ve Helms, 1989), diğerlerinin tepkilerine karşı sürekli tetikte olma (Wilhelm, Boyce ve Brownhill, 2004), reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olma (Harb, Heimberg, Fresco, Schneier ve Liebowitz, 2002), çoğunlukla diğer bireylerin davranışlarını yanlış yorumlama (Boyce ve Parker, 1989) gibi özelliklere sahiptirler.

Hostilite (öfke ve düşmanlık); “kişinin gözünde diğerlerinin değer kaybetmesi, onların suçlu ve kabahatli olmalarını umma, muhalif bir bakış açısına sahip olma ve diğerlerini incitme veya zarar gördüklerine şahit olma isteğini ifade eden genel bir özellik olarak tanımlanabilir” (Smith, 1994, s. 26). Ayrıca duygusal boyut ele alınarak “yumuşak kızgınlık ya da rahatsız olma durumundan öfke ve gazaplanmaya doğru çeşitli yoğunluklarda değişebilen duygusal tepkilerin gelişmesi ve kızgın olmaya yatkınlık” olarak tanımlanmıştır (Spielberger vd., 1985, s. 16). Öfke ve düşmanlığa sahip kişiler kendisi ya da başkaları hakkında kızgınlığa sahip olurken, genel anlamda insan doğası hakkında da olumsuz düşünce ve inançları kendinde barındırabilmektedirler (Barefoot, 1992). Hostilite yüksek düzeyde kişilerarası çatışma (Smith ve Frohm, 1985), düşük sosyal destek (Barefoot vd., 1991), yüksek düzeyde depresyon ve stresli yaşam olayları (Smith ve Christensen, 1992) ile pozitif yönde ilişkilidir.

Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının bu çalışmanın değişkenlerinden olan kişilerarası duyarlılık (Hamamcı, 2002; Sapmaz, 2011; Sarısoy, 2011; Scapillato ve Manassis, 2002) ve öfke ve düşmanlık (Aytekin, 1999; Bilge, 1996; Gerzina ve Drummond, 2000; Herrmann ve McWhirter, 2003; Özmen, 2006; Şahin, 2006) düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ancak bu iki kavramı lise çağındaki bireylerde azaltmaya yönelik bir psiko-eğitim çalışması alanyazında bulunmamaktadır. Ayrıca lise öğrencilerinin boyun eğici davranışları üzerinde etkili olma hedefi ile yapılmış herhangi bir grupla müdahale çalışması ise alanyazında bulunmamaktadır. Bu çalışma bu açıdan bakıldığında bir ilk özelliği taşımaktadır. Alanyazında boyun eğici davranışları azaltma amacı ile yalnızca Köktuna (2007) tarafından alt sosyoekonomik düzeyde olan kadınlarla Çözüm Odaklı Terapi’ye dayalı bireysel görüşmeler şeklinde yapılmış bir çalışma mevcuttur. Ancak boyun eğici davranışları azaltmaya yönelik daha önce yapılmış herhangi bir grup çalışması bulunmamaktadır. Bu programda uygulanan oturumların psiko-eğitim etkinlikleri olarak kullanılıp özellikle boyun eğici davranışları azaltma noktasında okullarda alınacak önleme ve müdahale çalışmalarının planlanması ve programlanmasında yardımcı bir veri kaynağı olması önem arz etmektedir.

Ayrıca boyun eğici davranışın akademik başarı (Yıldırım ve Ergene, 2003), olumlu sosyal karşılaştırma (Cheung vd., 2004) öz-saygı (Özkan ve Özen, 2008) ile negatif yönde ilişkili ve depresyon (Allan ve Gilbert, 1997; Cheung vd., 2004; Mackinnon vd., 1992; O’Connor vd., 2002; Öngen, 2006; Tuzcuoğlu ve Korkmaz, 2001), utanç, ruminasyon (Cheung vd., 2004), negatif değerlendirilme korkusu, sosyal anksiyete, suçluluk (Gilbert, 2000) ve olumsuz sosyal karşılaştırma (Troop vd., 2003) ile de pozitif yönde ilişkili olduğu bahsedilmiştir. Yapılan bu çalışma ile lise çağındaki öğrencilerin boyun eğici davranışları azaltılırken aynı zamanda kendileri ile ilgili olan olumsuz algı ve düşüncelerin azalması öz-saygı ve olumlu benlik yapılarının da yükselmesi öngörülmektedir. Bu açıdan da bu çalışma önem arz etmektedir.

Boyun eğici davranışların diğer bir özelliğine bakıldığında bireyin kendi duygu ve inançlarını yâdsıma ve kendini savunamaması durumu mevcuttur. Kişi bunu yaparken diğer kişilerin ya da otorite olarak gördüğü kimsenin duygu ve düşüncelerini içinde öfke ve düşmanlık olmasına rağmen kabul eder (Deluty, 1981a, 1985). Bu açıdan bakıldığı zaman boyun eğici davranışların bu çalışmada yer alan diğer iki değişken olan kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık ile ortak yönleri olduğu görülmektedir. Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireyler; diğer kimselerin kendisini önemsemediğini düşünüp kendilerini alt seviyede görme, yetersizlik ve değersizlik hislerine kapılma (Boyce vd., 1991),

diğer kimselere karşı hata yapmamaya azami gayret gösterme, sosyal ve atılgan olamama (Davidson vd., 1989), diğerlerinin tepkilerine karşı sürekli tetikte olma (Wilhelm vd., 2004), reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olma (Harb vd., 2002), çoğunlukla diğer bireylerin davranışlarını yanlış yorumlama (Boyce ve Parker, 1989) gibi özelliklere sahiptirler. Bu niteliklere bakıldığı zaman boyun eğici davranışların genel yapısı ile kişilerarası duyarlılığın nitelikleri örtüşmektedir. Karşıdaki bireylere göre hareket etme, onların düşünce ve duygularına uygun hareket etmeye gayret gösterme, eleştiri ve olumsuz değerlendirmeye tabi tutulmaktansa uyma davranışı gösterme kendini diğerlerinden alt seviyede görme durumları ortak olarak bulunmaktadır. Ayrıca boyun eğici davranışlarda olduğu gibi kişilerarası duyarlılıkta da bilişsel çarpıtmaların olabileceği görülmüştür. Bu nedenlerden dolayı bu programla birlikte boyun eğici davranışlar azalırken kişilerarası duyarlılık düzeylerinin de azalacağı düşünülmüştür.

Araştırmanın diğer bir değişkeni olan öfke ve düşmanlık (hostilite), diğer kişilere karşı hoş olmayan, negatif tavır ve tutumlara sahip olma ve kızgınlık ve gazaplanmaya doğru giden duygusal değişimleri içeren bir yapıdır (Berkowitz, 1993; Eckhardt, Bradley ve Deffenbacher, 2004; Spielberger vd., 1985). Ayrıca öfke ve düşmanlığa sahip kişiler kendisinin ya da başkaları hakkında kızgınlığa sahip olurken, genel anlamda insan doğası hakkında da olumsuz düşünce ve inançları barındırabilirler (Barefoot, 1992). Bu açıdan bakıldığında boyun eğici davranışlara sahip olan bireylerin her ne kadar dışarıdan bakıldığında davranışları makul, uyumlu ve istekli gözükse de önemli gördüğü ya da otorite olarak algıladığı kimselere karşı içinde öfke ve düşmanlık bulunmaktadır (Deluty, 1985). Diğer taraftan öfke ve düşmanlığa sahip bireylerin bir davranış ya da olay hakkında kafasındaki otomatik düşünceleri içeren şemalar sebebi ile öfke içeren duygulara hatta saldırgan davranışlara sahip olduğu belirtilmektedir (Krahé ve Möller, 2004). Bu nedenlerden dolayı boyun eğici davranışları azaltmaya yönelik bu program ile öfke ve düşmanlık düzeylerinin de azalacağı öngörülmüştür.

Araştırmanın denenceleri şöyledir:

- 1) Boyun eğici davranış, kişilerarası duyarlılık ve öfke ve düşmanlık düzeylerinin deney ve kontrol grupları ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmayacaktır.
- 2) Bilişsel davranışçı psiko-eğitim programı uygulanan katılımcıların boyun eğici davranış düzeylerinde, kontrol grubunda yer alan deneklere göre anlamlı düzeyde bir azalma olacak ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından 60 gün sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.
- 3) Bilişsel davranışçı psiko-eğitim programı uygulanan katılımcıların kişilerarası duyarlılık düzeylerinde, kontrol grubunda yer alan deneklere göre anlamlı düzeyde bir azalma olacak ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından 60 gün sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.
- 4) Bilişsel davranışçı psiko-eğitim programı uygulanan katılımcıların öfke ve düşmanlık (hostilite) düzeylerinde, kontrol grubunda yer alan deneklere göre anlamlı düzeyde bir azalma olacak ve bu azalma uygulamaların tamamlanmasından 60 gün sonra yapılacak izleme ölçümünde de devam edecektir.

## Yöntem

### *Araştırma Deseni*

Bu çalışma bilişsel davranışçı psiko-eğitim programının boyun eğici davranış, kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık düzeylerine etkisini belirlemeyi amaçlayan deneysel bir çalışmadır. Araştırmada 2x3'lük (deney/kontrol grupları X ön-test/son-test/izleme testi) split plot desen kullanılmıştır. Bu desende, birinci etmen deneysel işlem gruplarını (deney ve kontrol grupları); ikinci etmen ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme ölçümleri) göstermektedir (Büyüköztürk, 2002).

### *Çalışma Grubu*

Araştırma 2014-2015 öğretim yılında İstanbul'da bulunan Ümraniye Merkez Anadolu Lisesi'nin 12. sınıfında öğrenim gören 315 öğrenci ile yapılmıştır. Araştırma kapsamında deney ve

kontrol grubundaki katılımcıların seçimi için Boyun Eğici Davranış Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Her iki ölçekten de ortalama üzeri puan alan 43 öğrenci arasından kura çekilerek 24 kişilik araştırma grubu oluşturulmuştur. Araştırma gruplarına deney 12, kontrol 12 kişi olmak üzere seçkisiz atama gerçekleştirilmiştir. Uygulama başlangıcında her bir grupta 12'şer denek olmakla birlikte, deney grubunda 1 denek kaybıyla çalışma 23 öğrenci ile tamamlanmıştır. Bu denek aile izni alınmasına rağmen dördüncü haftadan itibaren izin konusunda problem yaşamasından dolayı oturumlara katılamamıştır. Kapalı grup çalışması yapıldığı için de gruba başka bir katılımcı alınmamıştır.

#### **Veri Toplama Araçları**

*Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (BEDÖ):* Lise son sınıf öğrencilerinin boyun eğici davranışlarını ölçmek amacıyla 1994 yılında, P. Gilbert ve S. Allan tarafından geliştirilmiştir. Ergenlere her maddenin kendilerine ne kadar uyduğuna dair "hiç tanımlamıyor" ile "çok iyi tanımlıyor" arasında 5'li Likert tipte sorular yöneltilmiştir. BEDÖ, 16 maddelik bir ölçektir. Ergen ve yetişkinlere uygulanabilen bu ölçek boyun eğici sosyal davranışlar üzerine odaklanmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997). Gilbert ve Allan (1994) tarafından yapılan uygulama sonucunda Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği'nin Cronbach Alfa değeri .89, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Şahin ve Şahin (1992) tarafından Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği ismiyle Türkçe'ye uyarlanmış ve ölçeğin yeterli güvenilirlik ve ölçüt geçerliliğine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçeğin orijinal Cronbach Alfa değeri .89 iken, Türkiye'ye uyarlanmasında elde edilen Cronbach Alfa değeri .74 olarak bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997). Bu araştırma kapsamında ölçekten elde edilen güvenilirlik katsayısı da .77 olarak tespit edilmiştir.

*Kısa Semptom Envanteri (KSE):* Kısa Semptom Envanteri, Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş 53 maddelik kendini değerlendirme türü bir envanterdir. Katılımcılardan, son bir hafta göz önüne alındığında, 0'dan (hiç yok) 4'e (çok fazla var) değişen 5 puanlı bir ölçekteki maddelere sıkıntı yoğunluğuna dayalı olarak yanıt vermeleri istenmiştir. Puan aralığı 0 – 212 olarak değişmekte ve toplam puanların yüksekliği belirtilerin sıklığını göstermektedir. Derogatis (1992), 719 psikiyatrik hasta üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, dokuz alt ölçek için iç tutarlılık katsayılarının .71 (psikotizm) ile .85 (depresyon) arasında değiştiğini belirtmektedir. Ayrıca 60 yetişkin birey üzerinde iki hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayıları,  $r = .68$  (somatizasyon) ve  $r = .91$  (fobik anksiyete) arasında değişmektedir. Üç global rahatsızlık ölçeğinde ise bu katsayıların  $r = .90$  (GSI),  $r = .87$  (PSDI) ve  $r = .80$  (PST) oldukları görülmüştür. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmacılar dört farklı çalışma yürütmüş, toplam puan için Cronbach alfa değerini .93 ile .96 arasında, alt ölçeklerin değerlerini ise .55 ile .86 arasında bulmuşlardır (Şahin ve Durak, 1994). Bu araştırma kapsamında ölçekten elde edilen güvenilirlik katsayısı da .94 olarak tespit edilmiştir.

#### **Boyun Eğici Davranışları Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Psiko-Eğitim Programının Geliştirilmesi**

Bu çalışmada 7 kız 5 erkek olmak üzere toplam 12 kişilik deney grubuna, alanyazına dayanılarak hazırlanan, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak geliştirilen 10 oturumluk boyun eğici davranışları azaltmaya yönelik psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney grubuna uygulanan program için alanyazın taraması yapılmış ve bu tarama sonucunda Greenberger ve Padesky'nin (2013) "Evinizdeki Terapist" ve "Evinizdeki Terapist Klinisyen El Kitabı" Burns'ün (2006) İyi Hissetmek kitabı, Erkan'ın (2002) "Örnek Grup Rehberliği Etkinlikleri" kitabı, Kuzucu'nun (2006) "Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi" isimli doktora tezi ve Milli Eğitim Bakanlığı'nın (MEB, 2007) İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumları Sınıf Rehberlik Programı Ortaöğretim Etkinlikleri Örnekleri kitabından yararlanılmıştır. Ayrıca bu program deney grubuna uygulanmadan evvel Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında doktora yeterliliğine sahip üç uzmanın görüşleri alınmış ve bu görüşler doğrultusunda program düzenlenmiştir.

Bu program 2014-2015 öğretim yılında gerekli izinler alındıktan sonra ve okul yönetimi ve psikolojik danışmanı ile yapılan görüşmelerin ardından Ümraniye Merkez Anadolu Lisesi çok amaçlı salonunda uygulanmıştır. Grup uygulaması her hafta perşembe günleri öğrencilerin ders saatinin

sonlanmasının ardından gerçekleştirilmiştir. Her oturum yaklaşık 60 dakika olmak üzere toplam on oturum uygulanmıştır.

Oturumların hedef ve hedef davranışları bilişsel davranışçı yaklaşım temelli olarak boyun eğici davranışları azaltma temel amacına yönelik psiko-eğitim grubuna uygun bir biçimde belirlenmiştir. Bilişsel davranışçı terapide yer alan bilişsel yeniden yapılandırma, sorun ve amaç belirleme, otomatik ve işlevsel olmayan düşünceleri tanıma, bilişsel çarpıtmaları belirleme, otomatik düşünceleri değiştirme, ara ve ana inançların ortaya çıkarılması, aşağı doğru ok tekniği, program yapma, bilişsel cetvel, davranışsal deney, rol oynama gibi teknikler kullanılmıştır. Oturumların ilk dördünde daha çok bilişsel davranışçı model, bilişsel çarpıtmalar, boyun eğici davranış kavramı açıklanmaya ve öğretilmeye çalışılmıştır.

Bu oturumlarda grupla tanışmadan sonra bilişsel davranışçı model tanıtılıp bu model içindeki düşünce, ruh hali ve davranışlar arasındaki farklar işlenmiştir. Ruh hallerini tanıma ve farkında olma etkinliklerinden sonra ise boyun eğici davranışlara sebep olan bilişsel çarpıtmalar ele alınmıştır. Dördüncü oturumdan sekizinci oturuma kadar boyun eğici davranışlarla ilgili otomatik düşüncelerin ve alta yatan bilişsel çarpıtmalar araştırılmıştır.

Bu uygulama yapılırken düşünce kayıt formu etkin bir şekilde kullanılarak boyun eğici davranışları azaltıcı etkinliklere ağırlık verilmiştir. Üyelerden gelen "farklı bir düşüncesi ya da isteği olduğunda bunu dile getiremememe, sevdiği birini kırmak istememe, hayır diyememe, karşıdakinin yanlış yaptığını bilse de bunu açıkça ifade edememe" gibi durumlar incelenmiş ve bu yapıları oluşturan mantıkdışı düşünce ve bilişsel çarpıtmalar sorgulanıp gerçekçi ve alternatif düşünceler ortaya konmaya çalışılmıştır. Oturumların genelinde bilişsel çalışmalar yapılmış, 8. Oturumda davranışçı deneyler uygulanmıştır. 8. Oturuma kadar davranışsal olarak kendini doğru ifade ve iletişim becerileri hakkında rol oynama etkinliği yapılmıştır. 8. oturumda ise bireylerin sorunlarına ilişkin davranış değişikliği ihtiyacından dolayı davranışsal deneyler belirlenip onların bu deneyleri günlük hayatlarında uygulamaları teşvik edilmiştir. Üyelerin yalnızca bilişsel boyutta değil aynı zamanda davranışsal boyutta da öğrendiklerini uygulama noktasında gayret göstermeleri sağlanmıştır.

Son iki oturumda da davranışsal deneylerin etkileri ile birlikte boyun eğici davranışların altında yatan temel inançları sorgulayıcı uygulamalar yapılmıştır. Son oturumda katılımcıların başlangıç ile şu andaki değişimleri hakkında serbest paylaşımda bulunmaları istenmiştir. Ayrıca grubun yaşı ve gelişimsel özellikleri göz önüne alınarak zaman zaman oturum ile bağlantılı ve grup iletişimini kolaylaştırıcı rol oynama ve alıştırmalara da yer verilmiştir.

### *Verilerin Analizi*

Araştırmada veri toplamak amacıyla deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilere Boyun Eğici Davranış Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri oturumlar başlamadan önce, oturumlar tamamlandığında ve oturumlar tamamlandıktan 60 gün sonra olmak üzere toplam üç kez uygulanmıştır. Ön-test, son-test ve izleme testi sonucunda ortaya çıkan dağılımın normale yakın olduğu ve boyun eğici davranış, kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık değişkenleri açısından grup varyanslarının birbirine denk olduğu görülmüş ve bu çalışmada parametrik testlerin kullanılabilmesi sonucuna varılmıştır. Bu sonucun ardından ise araştırmanın amaçları doğrultusunda, uygulanan psiko-eğitim programının bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini belirlemek ve ölçüm ve gruplar arasında fark olup olmadığını tespit etmek için tek faktör üzerinde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi tekniği kullanılmıştır. Bulgulara göre bilişsel davranışçı psiko-eğitim programının ergenlerin boyun eğici davranışları, kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık düzeyleri üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Varyans analizinde belirlenen farkın hangi gruplar arasında anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla katılımcıların, boyun eğici davranışlar, kişilerarası duyarlılık ve öfke ve düşmanlık ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların karşılaştırmalarına ilişkin Bonferroni Testi kullanılmıştır. Bu aşamada kullanılan post-hoc tekniklerinden biri olan Bonferroni Testi, eşit örneklem şartı gerektirmediği ve gruplar arası belirlenen farkı ve bu farkın anlamlılık düzeyini I. ve II. tip hatalardan arınık ve kararlı biçimde ortaya koyduğu için tercih edilmiştir (Miller, 1969). Üç ölçümden (ön-test, son-test ve izleme testi) elde edilen veriler SPSS 13 paket programı ile analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi olarak .05 alınmıştır.

## Bulgular

### Denence 1

Araştırmanın ilk denencesinin test edilmesi için deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları arasında anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmak üzere bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. BED ön-test ölçüm puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız gruplar için t-testi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Bed Ön-Test Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p.
Deney	11	51,63	7,77	21	.850	.156
Kontrol	12	49,25	5,61			

Tablo 1 incelendiğinde deney grubu ( $\bar{x} = 51,63$ ) ve kontrol grubunda ( $\bar{x} = 49,25$ ) yer alan bireylerin ön-test “boyun eğici davranışlar” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (BED için  $t_{(21)} = .850$ ;  $p > .05$ ). Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin psiko-eğitim programı öncesi BED düzeylerinin birbirine eşit olduğu söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan kişilerarası duyarlılık, deney ve kontrol grupları ön-test puanlarının karşılaştırıldığı bağımsız gruplar için t-testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Kişilerarası Duyarlılık Ön-Test Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p.
Deney	11	13,09	3,26	21	1,78	.848
Kontrol	12	10,41	3,84			

Tablo 2 incelendiğinde deney grubu ( $\bar{x} = 13,09$ ,  $Ss = 3,26$ ) ve kontrol grubunda ( $\bar{x} = 10,41$ ,  $Ss = 3,84$ ) yer alan bireylerin ön-test “kişilerarası duyarlılık” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (KD için  $t_{(21)} = .848$ ;  $p > .05$ ). Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin psiko-eğitim programı danışma programı öncesi kişilerarası duyarlılık düzeylerinin birbirine eşit olduğu söylenebilir.

**Tablo 3.** Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Öfke ve Düşmanlık Ön-Test Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları

Grup	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p.
Deney	11	14,36	5,40	21	,053	.769
Kontrol	12	14,25	4,95			

Tablo 3 incelendiğinde deney grubu ( $\bar{x} = 14,36$ ) ve kontrol grubunda ( $\bar{x} = 14,25$ ) yer alan bireylerin ön-test “öfke ve düşmanlık” puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $t_{(21)} = .769$ ;  $p > .05$ ). Buna göre deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin psiko-eğitim programı danışma programı öncesi öfke ve düşmanlık düzeylerinin birbirine eşit olduğu söylenebilir.

Bu bulgular eşliğinde araştırmanın ilk denencesinin doğrulandığı görülmektedir. Araştırmanın ilk denencesinin doğrulanması ile parametrik testlerin kullanılabilmesi için gereken şartlardan birinin sağlandığı görülmüştür. Diğer bir gereklilik de verilerin normal dağılıma uymasındır. Bu varsayımın gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının uygulanan tüm

ölçekler ve alt ölçeklerin ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların çarpıklık (skewness) ve sivrilik (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerin BEDÖ ve KSE ölçeklerinden Elde Ettikleri Puanlara İlişkin Değerler

Ölçek	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	Ortanca	Mod	Çarpıklık	Basıklık
BEDÖ	Deney	11	51,63	7,77	51,00	45,00	,614	-,912
	Kontrol	12	49,25	5,61	50,00	50,00	,727	,106
KSE	Deney	11	27,45	8,18	29,00	15,00*	-,289	-1,020
	Kontrol	12	24,66	7,24	25,00	26,00	,175	-,141

\*Çoklu modlar nedeniyle en küçük değer

Tablo 4 incelendiğinde deney grubunda bulunan katılımcıların BEDÖ ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların hafif sağa çarpık ve basık olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda bulunan katılımcıların BEDÖ ön-test ölçümünden aldıkları puanların ise hafif sağa çarpık ve dik olduğu görülmektedir. Deney grubunda yer alan katılımcıların KSE ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sola çarpık ve basık olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda yer alan katılımcıların KSE ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sağa doğru ve normalden daha basık bir değere sahip olduğu görülmektedir.

Elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği (BEDÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde edilen dağılımın normal dağılımdan çok az bir sapma göstermekle birlikte normale yakın olduğu ve tüm grupların varyanslarının birbirine denk olduğu görülmüş ve araştırmada parametrik testlerin uygulanabileceği sonucuna varılmıştır.

Her ne kadar ön-test ölçümlerinden elde edilen aritmetik ortalama, medyan, mod ve basıklık, çarpıklık değerlerine göre dağılım normal kabul edilmiş olsa da bu istatistikler için belirlenmiş bir ölçüt değildir (Büyüköztürk, 2009). Ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediği normallik testlerinden Shapiro-Wilk testi ile de incelenmiş ve bu testin sonuçlarıyla birlikte değerlendirilmesinin daha uygun olduğu düşünülmüştür.

Grup büyüklüğünün 50'den küçük olması durumunda seçilen Shapiro-Wilk (Büyüköztürk, 2009) testi normal dağılım eğrisine uygunluğu test etmek amacıyla kullanılmıştır. Araştırma verilerinin Shapiro Wilk testi sonuçları Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5.** Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerinin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Ölçümlerinden Elde Ettikleri Puanlara Uygulanan Shapiro-Wilk Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	Grup	Ölçüm	W	Sd	P
BEDÖ	Deney	Ön-test	.895	8	,096
		Son-test	.860	8	,070
		İzleme testi	.913	8	,256
	Kontrol	Ön-test	.867	8	,226
		Son-test	.929	8	,736
		İzleme testi	.908	8	,503
KSE	Deney	Ön-test	.954	8	,592
		Son-test	.881	8	,431
		İzleme testi	.842	8	,399
	Kontrol	Ön-test	.901	8	,653
		Son-test	.941	8	,443
		İzleme testi	.931	8	,537



Tablo 5 incelendiğinde tüm gruplar için bağımlı değişkenlere dair alınan tüm ölçümlerde gözlenen dağılımla, kestirilen dağılım arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ). Bu verilere göre deney ve kontrol gruplarının her ikisinden de elde edilen puanların dağılımının normal olduğu kabul edilmektedir.

Çalışmanın amacı doğrultusunda tekrarlı ölçümler için varyans analizinin uygulanabilmesi için küresellik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı Mauchly Küresellik Testi ile incelenmiş (Gamst, Meyers ve Guarino, 2008) ve küresellik varsayımının sağlanmadığı durumlarda ise tek değişkenli yaklaşım tercih edilerek, Greenhouse-Geisser düzeltmesi kullanılarak (Tabachnick ve Fidell, 2006) varyans analizi sonuçları alınmıştır. Küresellik varsayımının sağlanıp sağlanmadığını incelemek amacıyla yapılan Mauchly Küresellik Testi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6.** Deney ve Kontrol Grubu Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları

Epsilon Ölçek	Gruplarıçi Etki	Mauchly W	$\chi^2$	Sd	P	Greenhouse-Geisser Düzeltmesi	Huynh-Feldt Düzeltmesi
BEDÖ	Zaman	,324	22,55	2	,000	,597	,642
KSE	Zaman	,080	50,61	2	,000	,521	,550

Tablo 6'da verilen Mauchly Küresellik Testi Sonuçlarına göre BEDÖ'den alınan tekrarlı ölçümler için elde edilen değerler incelendiğinde küresellik varsayımının sağlanmadığı görülmektedir ( $W_{(2)} = .324$ ,  $p < .05$ ). Aynı şekilde KSE'den farklı zamanlarda alınan tekrarlı ölçümler için küresellik varsayımının sağlanmadığı görülmektedir (KSE için  $W_{(2)} = .080$ ,  $p < .05$ ). Bu nedenle bu ölçeklerden alınan ölçümlere ilişkin olarak grup içi etki incelenirken Greenhouse-Geisser düzeltmesi yapılarak Spss tarafından otomatik olarak hesaplanan F oranları (f-ratio) kullanılmıştır.

Araştırmada normallik sınavının ardından, parametrik testlerin kullanılabilmesi için gerekli olan varsayımlardan bir diğeri olan varyans homojenliği incelenmiştir (Büyüköztürk, 2009). Varyans analizi deney ve kontrol grubundaki katılımcıların birbirine denk olup olmadıklarını, diğeri bir deyişle aynı evreni temsil edip etmediklerini saptamak için yapılmaktadır. Bu varsayımın karşılanıp karşılanmadığının test edilmesinde, başka bir ifade ile grupların ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinden elde ettikleri puanlara ilişkin varyans homojenliğinin incelenmesinde Levene Testi kullanılmıştır. Araştırma verilerinin Levene Testi sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

**Tablo 7.** Deney ve Kontrol Grubunda Yer Alan Öğrencilerinin Ön-test, Son-test ve İzleme Ölçümlerinden Elde Ettikleri Puanlara Uygulanan Varyans Homojenliği (Levene) Testi Sonuçları

Ölçek	Ölçüm	n*	Sd1	Sd2	F	p
BEDÖ	Ön-test	23	1	21	2,16	,156
	Son-test	23	1	21	,004	,949
	İzleme testi	23	1	21	,326	,574
KSE	Ön-test	23	1	21	,540	,470
	Son-test	23	1	21	,033	,857
	İzleme testi	23	1	21	,138	,714

\*Deney ve kontrol grupları toplam sayısı

Tablo 7'de verilen varyansların homojenliği testinde; deney ve kontrol gruplarında kullanılan her iki ölçekten de işlem öncesi elde edilen değerler incelendiğinde grupların varyansları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (BEDÖ için  $F = .2,163$ ,  $p > .05$ ; KSE için  $F = .540$ ,  $p > .05$ ). Başka bir ifade ile ön-test ölçümlerine göre tüm bağımlı değişkenler için deney ve kontrol gruplarının varsayımlarının homojen olduğu görülmektedir. Son-test ölçümlerine ilişkin elde edilen değerler incelendiğinde BEDÖ'de ( $F = .004$ ,  $p > .05$ ) ve KSE değişkeninde varyans homojenliği sağlandığı görülmektedir (KSE için  $F = .033$ ,  $p > .05$ ). Grupların izleme testinden elde ettikleri değerler

incelendiğinde gruplar arasında varyansların homojen olduğu görülmektedir (BEDÖ için  $F = .326, p > .05$  ve KSE için  $F = .138, p > .05$ ). Tablo 5'te verilen varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler bir bütün olarak değerlendirildiğinde tüm değişkenler arasında deney ve kontrol gruplarının varyanslarının homojen olduğuna karar verilmiştir.

Çalışmada bağımlı değişkenlerin kovaryans matrislerinin eşitliği test etmede Box's M testi kullanılmıştır. Box's M tablosuna bakıldığında boyun eğici davranışlar (Box's  $M = 19,691$ ) ve psikolojik belirtiler (Box's  $M = 5,182$ ) için çoklu normallik varsayımının karşılandığına karar verilmiştir. Elde edilen verilere ilişkin yapılan tüm incelemeler bir bütün olarak değerlendirildiğinde, tekrarlı ölçümler için iki yönlü varyans analizi yapabilmenin gerekli varsayımların karşılandığı sonucuna varılmıştır.

### Denence 2

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden 60 gün sonra elde ettikleri Boyun eğici davranışlar puanlarının, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

**Tablo 8.** Deney ve Kontrol Gruplarının Boyun Eğici Davranışlar Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	BEDÖ ön-son-izleme ölçümleri	N	$\bar{x}$	Ss
Deney	Ön- Test	12	51,63	7,78
	Son- Test	11	37,09	6,85
	İzleme Testi	11	34,91	5,80
Kontrol	Ön- Test	12	49,25	5,61
	Son- Test	12	50,17	6,53
	İzleme Testi	12	50,08	6,49

Deney ve kontrol gruplarının BEDÖ ön-test, son-test ve izleme-testi puanları için betimleyici tablo 8 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin ön-test puan ortalamasının  $\bar{x} = 51,63$ , son-test puan ortalamasının  $\bar{x} = 37,09$  ve izleme testi puan ortalamasının ise  $\bar{x} = 34,91$  olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun ön-test puan ortalamasının  $\bar{x} = 49,25$  son-test puan ortalamasının  $\bar{x} = 50,17$  ve izleme testi puan ortalamasının  $\bar{x} = 50,08$  olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan da anlaşıldığı gibi deney grubunda ön-test puan ortalamalarına göre son test ve izleme testi puan ortalamalarında bir azalma mevcutken kontrol grubunda bir değişim olmadığı görülmüştür.

Bu bulgulardan da anlaşıldığı gibi deney grubunda ön-test puan ortalamalarına göre son-test ve izleme testi puan ortalamalarında değişim olup olmadığını, varsa değişimin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak için tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 9' da verilmiştir.

**Tablo 9.** Deney ve Kontrol Gruplarının Boyun Eğici Davranışlar Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	$\eta^2$
<b>Gruplar arası</b>	3759,536	22				
Grup (D/K)	1279,688	1	1279,69	10,83	,003	,340
Hata	2479,848	21	118,09			
<b>Gruplar içi</b>	2113,492	46				
Ölçüm (ön-son-izleme)	848,420	2	424,21	85,11	,000	,802
<b>Grup*Ölçüm</b>	1055,724	2	527,87	105,785	,000	,835
Hata	209,348	42	4,99			
Toplam	5873,028	68				

Tablo 9’da görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, Boyun Eğici Davranışlar Ölçekleri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $F_{(1-21)}= 10,83$ ;  $p<.05$ ). Buna göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Boyun Eğici Davranışlar Ölçeklerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu söylenebilir.

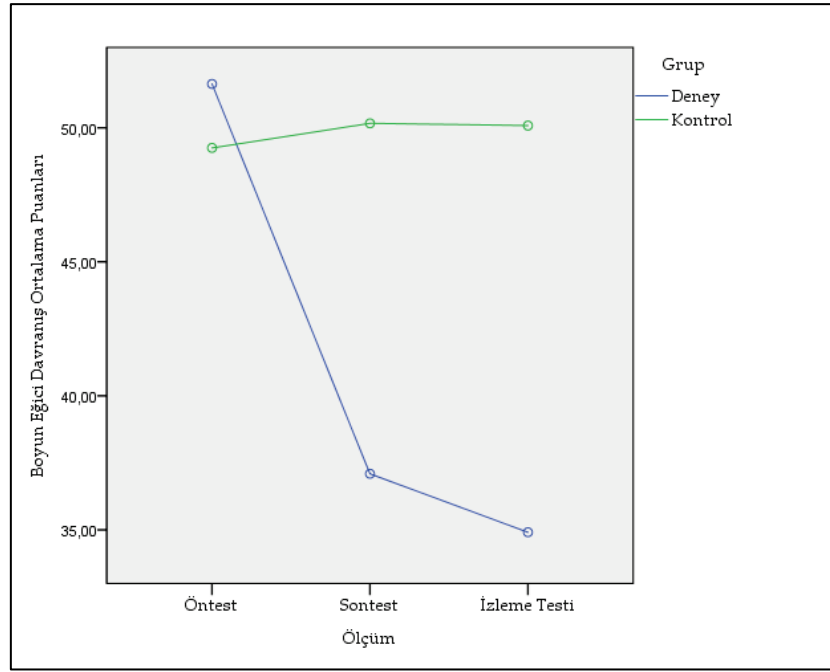
Grup ayırımı yapılmaksızın katılımcıların, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu görülmüştür ( $F_{(2-42)}= 85,11$ ;  $p<.05$ ). Bu bulgu grup ayırımı yapılmadığında, katılımcıların boyun eğici davranışlar düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Ayrıca bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (grup\*ölçüm etkisinin), incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu görülmüştür ( $F_{(2-42)}= 105,785$ ;  $p<.05$ ). Varyans analizinden elde edilen bu bulgulara göre, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı olan farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, boyun eğici davranışlar ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına bağlı olarak, gruplar-arası ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Bonferroni Testi uygulanmıştır. Bu aşamada kullanılan post-hoc tekniklerinden biri olan Bonferroni Testi, eşit örneklem şartı gerektirmediği ve gruplar arası belirlenen farkı ve bu farkın anlamlılık düzeyini I. ve II. tip hatalardan arınık ve kararlı biçimde ortaya koyduğu için tercih edilmiştir (Miller, 1969). Bu test değerleri Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 10.** Deney ve Kontrol Gruplarının Boyun Eğici Davranışlar Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin (Bonferroni) Testi Sonuçları

		Deney			Kontrol		
		Ön-test	Son-test	İzleme	Ön-test	Son-test	İzleme
		ortalama	ortalama	ortalama	ortalama	ortalama	ortalama
		fark (I-J)	fark(I-J)	fark (I-J)	fark (I-J)	fark(I-J)	fark (I-J)
Deney	Ön-test	-	14,54*	16,72*	2,455		
	Son-test	-14,54*	-	2,18*		-13,00*	
	İzleme	-16,72*	-2,18*	-			-15,00*
Kontrol	Ön-test	-2,45			-	-,91	-,83
	Son-test		13,00*		,91	-	,08
	İzleme			15,00*	,83	-,083	-

Tablo 10’daki Bonferroni karşılaştırma testi sonuçları incelendiğinde, deney grubunun boyun eğici davranışlar ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalaması ( $\bar{x} = 51,63$ ) ile son-test puan ortalaması ( $\bar{x} = 37,09$ ) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ( $-14,54^* p<.05$ ). Benzer şekilde deney grubunun ön-test puan ortalamaları ( $\bar{x} = 51,63$ ) ile izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları ( $\bar{x} = 34,91$ ) arasındaki farkın da anlamlı olduğu bulunmuştur ( $16,72^* p<.05$ ). Deney grubunun son-test puan ortalamaları ( $\bar{x} = 37,09$ ) ile izleme testi puan ortalamaları ( $\bar{x} = 34,91$ ) karşılaştırıldığında da anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ( $2,18^* p<.05$ ). Başka bir ifade ile deney grubu ön-test ve son-test, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın birinci denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgular, değişim grafiği ile de belirtilmiştir. Anova testi ile ilgili değişim grafiği Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Boyun Eğici Davranışlar Puanlarında Zamana ve Gruplara Bağlı Ortaya Çıkan Değişim

Değişim grafiği incelendiğinde; deney grubundaki bireylerin boyun eğici davranış puanlarının düşüş gösterdiği buna karşın kontrol grubundaki bireylerin boyun eğici davranış puanlarının artış gösterdiği görülmektedir. Deneysel işlemin tamamlanmasından 60 gün sonra da deney grubundaki boyun eğici davranış düzeyinin düşmeye devam ettiği görülmektedir.

### Denence 3

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden 60 gün sonra Kısa Semptom Envanterinden elde ettikleri kişilerarası duyarlılık puanlarının, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır.

Tablo 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Kişilerarası Duyarlılık Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	KD ön-son-izleme ölçümleri	N	$\bar{x}$	Ss
Deney	Ön-Test	12	13,09	3,26
	Son-Test	11	8,18	2,60
	İzleme Testi	11	8,00	2,23
Kontrol	Ön-Test	12	10,41	3,84
	Son-Test	12	11,33	3,86
	İzleme Testi	12	11,41	3,70

Deney ve kontrol gruplarının kişilerarası duyarlılık ön-test, son-test ve izleme-testi puanları için betimleyici tablo 11 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin ön-test puan ortalamasının  $\bar{x} = 13,09$  son-test puan ortalamasının  $\bar{x} = 8,18$  ve izleme testi puan ortalamasının ise  $\bar{x} = 8,00$  olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun ön-test puan ortalamasının  $\bar{x} = 10,41$  son-test puan ortalamasının  $\bar{x} = 11,33$  ve izleme testi puan ortalamasının  $\bar{x} = 11,41$  olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan da anlaşıldığı gibi deney grubunda ön-test puan ortalamalarına göre son-test ve izleme testi puan ortalamalarında gözle görülür bir azalma mevcutken kontrol grubunda anlamlı bir değişim olmadığı görülmüştür. Bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak için tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

**Tablo 12.** Deney ve Kontrol Gruplarının Kişilerarası Duyarlılık Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	n <sup>2</sup>
<b>Gruplar arası</b>	646,956	22				
Grup (D/K)	29,007	1	29,00	,98	,332	,045
Hata	617,949	21	29,42			
<b>Gruplar içi</b>	283,657	46				
Ölçüm (ön-son-izleme)	62,527	2	31,26	15,43	,000	,424
<b>Grup*Ölçüm</b>	136,034	2	68,01	33,668	,000	,615
Hata	85,096	42	2,02			
Toplam	930,613	68				

Tablo 12’de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, Kişilerarası Duyarlılık ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $F_{(1-21)} = ,98$ ;  $p < .05$ ). Buna göre deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, Kişilerarası Duyarlılık puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunduğu söylenebilir.

Grup ayırımı yapılmaksızın katılımcıların, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu görülmüştür ( $F_{(2-42)} = 15,43$ ;  $p < .05$ ). Bu bulgu grup ayırımı yapılmadığında, katılımcıların kişilerarası duyarlılık düzeylerinin deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Ayrıca bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (grup\*ölçüm etkisinin), incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu görülmüştür ( $F_{(2-42)} = 33,57$ ;  $p < .05$ ). Varyans analizinden elde edilen bu bulgulara göre, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı olan farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, kişilerarası duyarlılık ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına bağlı olarak, gruplar-arası ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Bonferroni Testi değerleri Tablo 13’de verilmiştir.

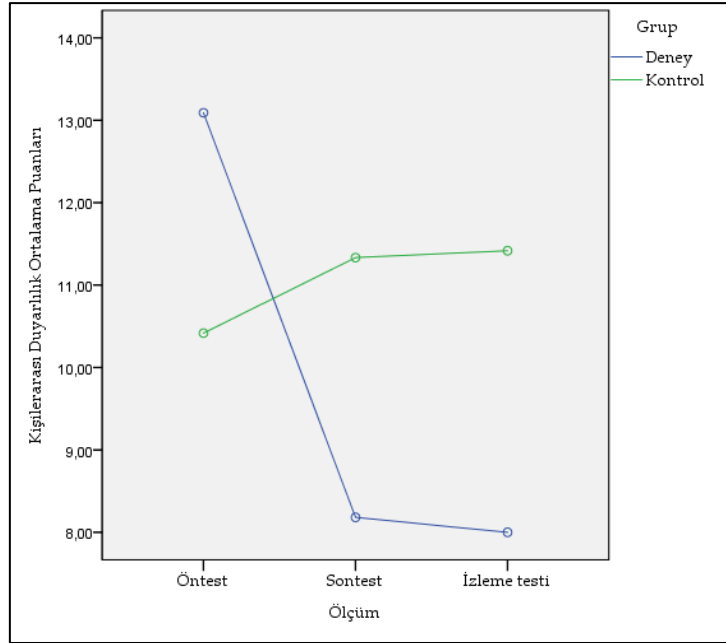
**Tablo 13.** Deney ve Kontrol Gruplarının Kişilerarası Duyarlılık Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin (Bonferroni) Testi Sonuçları

		Deney			Kontrol		
		Ön-test ortalama fark (I-J)	Son-test ortalama fark(I-J)	İzleme ortalama fark (I-J)	Ön-test ortalama fark (I-J)	Son-test ortalama fark(I-J)	İzleme ortalama fark (I-J)
Deney	Ön-test	-	4,91*	5,09*	2,72		
	Son-test	-4,91*	-	,18		-3,18	
	İzleme	-5,09*	-,18	-			-3,45*
Kontrol	Ön-test	-2,72			-	-,91	-1,00
	Son-test		3,18		,91	-	,083
	İzleme			3,45*	1,00	-,08	-

Tablo 13’deki Bonferroni uyumlu karşılaştırma sonuçları incelendiğinde, deney grubunun kişilerarası duyarlılık ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ( $\bar{x} = 13,09$ ) ile son-test puan ortalamaları ( $\bar{x} = 8,18$ ) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ( $-4,91^* p < .05$ ). Benzer şekilde deney grubunun ön-test puan ortalamaları ( $\bar{x} = 13,09$ ) ile izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları ( $\bar{x} = 8,00$ ) arasındaki farkın da anlamlı olduğu bulunmuştur ( $5,09^* p < .05$ ). Deney grubunun son-test puan ortalamaları ( $\bar{x} = 8,18$ ) ile izleme testi puan ortalamaları ( $\bar{x} = 8,00$ ) karşılaştırıldığında da anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $,18 p > .05$ ). Başka bir ifade ile deney grubu ön-test ve son-test

arasındaki farkın anlamlı olduğu görülürken, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın ikinci denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgular, değişim grafiği ile de belirtilmiştir. Anova testi ile ilgili değişim grafiği Şekil 2 'de verilmiştir.



Şekil 2. Kişilerarası Duyarlılık Puanlarında Zamana ve Gruplara Bağlı Ortaya Çıkan Değişim

Değişim grafiği incelendiğinde; deney grubundaki bireylerin kişilerarası duyarlılık puanlarının düşüş gösterdiği buna karşın kontrol grubundaki bireylerin kişilerarası duyarlılık puanlarının artış gösterdiği görülmektedir. Deneysel işlemin tamamlanmasından 60 gün sonra da deney grubundaki kişilerarası duyarlılık düzeyinin düşmeye devam ettiği görülmektedir. Kontrol grubunda ise kişilerarası duyarlılık puanlarının büyük bir değişim göstermediği görülmektedir.

#### Denence 4

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların uygulama öncesi, uygulama sonrası ve uygulama bitiminden 60 gün sonra Kısa Semptom Envanterinden elde ettikleri öfke ve düşmanlık puanlarının, aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır.

**Tablo 14.** Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke ve Düşmanlık Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	ÖD ön-son-izleme ölçümleri	N	$\bar{x}$	Ss
Deney	Ön-Test	12	14,36	1,56
	Son-Test	11	8,72	1,24
	İzleme Testi	11	8,54	1,17
Kontrol	Ön-Test	12	14,25	1,49
	Son-Test	12	14,33	1,19
	İzleme Testi	12	14,66	1,12

Deney ve kontrol gruplarının KDE ön-test, son-test ve izleme-testi puanları için betimleyici tablo 14 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin ön-test puan ortalamasının  $\bar{x} = 14,36$  son-test puan ortalamasının  $\bar{x} = 8,72$  ve izleme testi puan ortalamasının ise  $\bar{x} = 8,54$  olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun ön-test puan ortalamasının  $\bar{x} = 14,25$  son-test puan ortalamasının  $\bar{x} = 14,33$  ve izleme

testi puan ortalamasının  $\bar{x} = 14,66$  olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan da anlaşıldığı gibi deney grubunda ön-test puan ortalamalarına göre son-test ve izleme testi puan ortalamalarında bir azalma mevcutken kontrol grubunda bir değişim olmadığı görülmüştür. Bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak için tekrarlı ölçümler için iki faktörlü varyans analizi uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 15'te verilmiştir.

**Tablo 15.** Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke ve Düşmanlık Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin İki Faktörlü Varyans Analizi Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	n <sup>2</sup>
<b>Gruplar arası</b>	1418,957	22				
Grup (D/K)	258,025	1	258,02	4,66	,042	,182
Hata	1160,932	21	55,28			
<b>Gruplar içi</b>	330,415	46				
Ölçüm (ön-son-izleme)	114,850	2	57,42	30,87	,000	,595
<b>Grup*Ölçüm</b>	137,459	2	68,73	36,95	,000	,638
Hata	78,106	42	1,860			
Toplam	1749,372	68				

Tablo 15'te görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, Kısa Semptom Envanteri ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda, grup etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ( $F_{(1-21)} = 4,66$ ;  $p < .05$ ).

Grup ayrımı yapılmaksızın katılımcıların, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu görülmüştür ( $F_{(2-42)} = 30,87$ ;  $p < .05$ ). Ayrıca bu araştırma için önemli olan ortak etkinin (grup\*ölçüm etkisinin), incelenmesi sonucunda elde edilen değer anlamlı olduğu görülmüştür ( $F_{(2-42)} = 36,95$ ;  $p < .05$ ). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcıların, öfke ve düşmanlık ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına bağlı olarak, gruplar-arası ve ölçümler arası karşılaştırmalarına ilişkin Bonferroni Testi değerleri Tablo 16'da verilmiştir.

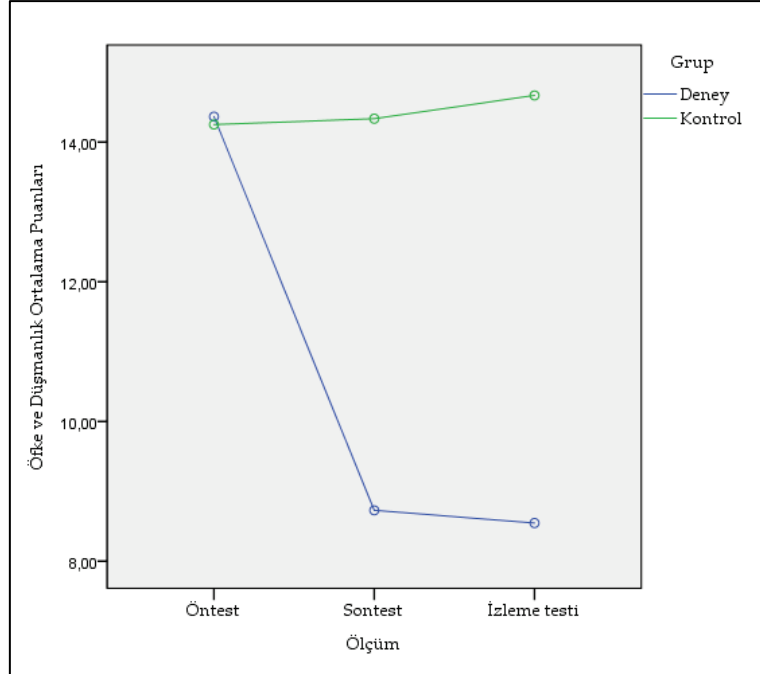
**Tablo 16.** Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke ve Düşmanlık Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin (Bonferroni) Testi Sonuçları

		Deney			Kontrol		
		Ön-test ortalama fark (I-J)	Son-test ortalama fark(I-J)	İzleme ortalama fark (I-J)	Ön-test ortalama fark (I-J)	Son-test ortalama fark(I-J)	İzleme ortalama fark (I-J)
Deney	Ön-test	-	5,63*	5,81*	,54		
	Son-test	-5,63*	-	,18		-5,09*	
	İzleme	-5,81*	-,18	-			-5,27*
Kontrol	Ön-test	-,54			-	-,08	-,41
	Son-test		5,09*		,08	-	,33
	İzleme			5,27*	,41	-,33	-

Tablo 16'teki bonferroni uyumlu karşılaştırma sonuçları incelendiğinde, deney grubunun öfke ve düşmanlık ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ( $\bar{x} = 14,36$ ) ile son-test puan ortalamaları ( $\bar{x} = 8,72$ ) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ( $-5,63^* p < .05$ ). Benzer şekilde deney grubunun ön-test puan ortalamaları ( $\bar{x} = 14,36$ ) ile izleme testinden elde ettikleri puan ortalamaları ( $\bar{X} = 8,54$ ) arasındaki farkın da anlamlı olduğu bulunmuştur ( $5,81^* p < .05$ ). Deney grubunun son-test puan ortalamaları ( $\bar{x} = 8,72$ ) ile izleme testi puan ortalamaları ( $\bar{x} = 8,54$ ) karşılaştırıldığında da anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $,18 p > .05$ ). Başka bir ifade ile deney grubu ön-test ve son-test

arasındaki farkın anlamlı olduğu görülürken, son-test ve izleme testi puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın üçüncü denencesini test etmek amacıyla yapılan varyans analizi ve çoklu karşılaştırma testinden elde edilen bulgular, değişim grafiği ile de belirtilmiştir. Anova testi ile ilgili değişim grafiği Şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 3. Öfke ve Düşmanlık Puanlarında Zamana ve Gruplara Bağlı Ortaya Çıkan Değişim

Değişim grafiği incelendiğinde; deney grubundaki bireylerin öfke ve düşmanlık puanlarının düşüş gösterdiği buna karşın kontrol grubundaki bireylerin öfke ve düşmanlık puanlarının artış gösterdiği görülmektedir. Deneysel işlemin tamamlanmasından 60 gün sonra da deney grubundaki öfke ve düşmanlık düzeyinin düşmeye devam ettiği görülmektedir. Kontrol grubunda ise öfke ve düşmanlık puanlarının büyük bir değişim göstermediği görülmektedir.

### Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular, bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim uygulamasının deney grubunda yer alan katılımcıların boyun eğici davranış, kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık düzeylerini azalttığını göstermektedir.

Bu araştırmada yer alan kavramların düzeylerinin bilişsel davranışçı temele dayanan bir psiko-eğitim çalışması ile azaltılması hedeflenmiştir. Bilişsel davranışçı terapinin amacı mantık dışı düşünce, temel inanç ve olumsuz kendilik değeri gibi unsurların değiştirilmesidir (Trigoboff, 2004). Bu terapi sürecinde terapist, düşünmenin kusurlu şekillerinin farkında olunmasını sağlamak için danışanı, sıkıntıya sebep olan düşünceleri analiz etmeye teşvik eder. Terapist bu tarzdaki düşünce şekillerini gerçekçi ve mantıklı olan düşünce ve inançlarla değiştirmek için iş birliği yapmaya çabalar. (White, 2000). Bilişsel davranışçı terapi, yöntem ve teknikleri ile kişilerin kendileri ile ilgili farkındalık sağlaması ve sorun yaratan düşünceler ile baş edebilmesine olanak sağlar. Bu danışanın gelişimine ve sorunlarını çözebilmesine yardım etmektedir (Dobson, 2001).

Boyun eğici davranışlara sahip kişiler kendi duygu ve inançlarını savunamaz, hatta çoğunlukla bunları inkâr eder. Kişi bunu yaparken otorite olarak gördüğü kimsenin duygu ve düşüncelerini kendi içinde öfke ve düşmanlığa yol açmasına rağmen kabul eder (Deluty, 1981a, 1985). Bu açıdan bakıldığında zaman boyun eğici davranışların bu çalışmada yer alan diğer iki değişken olan kişilerarası duyarlılık,



öfke ve düşmanlık ile ortak yönleri olduğu görülmektedir. Kişilerarası duyarlılığı yüksek olan bireyler; diğer kimselerin kendisini önemsemediğini düşünüp kendilerini alt seviyede görme, yetersizlik ve değersizlik hislerine kapılma (Boyce vd., 1991), diğer kimselere karşı hata yapmamaya azami gayret gösterme, sosyal ve atılgan olamama (Boyce ve Parker, 1989; Davidson vd., 1989), diğerlerinin tepkilerine karşı sürekli tetikte olma (Wilhelm vd., 2004), reddedilmeye karşı aşırı duyarlı olma (Harb vd., 2002), eleştirilmekten kaygı duyma, çoğunlukla diğer bireylerin davranışlarını yanlış yorumlama (Boyce ve Parker, 1989) gibi özelliklere sahiptirler. Öfke ve düşmanlık (hostilite), “yumuşak kızgınlık ya da rahatsız olma durumundan öfke ve gazaplanmaya doğru çeşitli yoğunluklarda değişebilen duygusal tepkilerin gelişmesi ve kızgın olmaya yatkınlık” olarak tanımlanmıştır (Spielberger vd., 1985, s. 16). Öfke ve düşmanlığa sahip kişiler kendisi ya da başkaları hakkında kızgınlığa sahip olurken, genel anlamda insan doğası hakkında da olumsuz düşünce ve inançları barındırabilmektedirler (Barefoot, 1992). Bu bilgilere dayanarak kişilerarası duyarlılık ve öfke ve düşmanlık kavramlarının da bilişsel altyapısı olduğu ve bilişsel çarpıtma ve otomatik düşünceleri içerdiği söylenebilir. Genel olarak bakıldığında bu araştırmada ele alınan değişkenler olan boyun eğici davranış, kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık kavramları; bireyin mantıksız inanç, yetersizlik ve başarısızlık düşüncesi, düşük kendilik değeri, depresyon ve sosyal kaçınma gibi faktörlerle doğrudan ilişkilidir (Allan ve Gilbert, 1997; Gilbert, 2000; Kaya, Güneş, Kaya ve Pehlivan, 2004; O'Connor vd., 2002; Özkan ve Özen, 2008; Tekin ve Filiz, 2008; Wilhelm vd., 2004; Yöndem ve Bıçak, 2008). Bu açıdan da bakıldığında bu üç değişkenin birbiri ile ilişkili olmakla birlikte, ilişkili olduğu birçok ortak kavramın da var olduğu görülmüştür. Ayrıca adı geçen çalışmalara göre de bu niteliklere sahip bireylerin bilişsel çarpıtma ve otomatik düşüncelere sahip olması bu üç kavramın düzeylerinin azaltılması için bilişsel davranışçı temelli bir çalışmanın yapılmasını gerekli kılmıştır.

Bu çalışmanın en temel değişkeni olan ve azaltılması istenen boyun eğici davranışlar yapısı itibari ile bilişsel çarpıtma ve otomatik düşünceleri içermektedir. Boyun eğici davranışları yüksek bireyler kendi düşüncelerini açıkça ifade edememe, kendini kısıtlama, hayır demekte zorlanma ve evet deme eğiliminde olma, başkasını kırmamak için aşırı ve yoğun çaba sarf etme, öfkesini içine atma, sürekli onay alma ihtiyacı hissetme ve kendi fikir ve haklarını savunamama, kendinden ödün vererek diğer insanları memnun etmeye çalışma gibi özelliklere sahiptir (Gilbert ve Allan, 1994). Bilişsel çarpıtmaların etkisi ile bireyler “düşüncemi açıkça söylersem bana kızar; ona hayır dersem onu kırmış ve üzmüş olurum; kızdığımı belli etmemeliyim; onun istediğini yapmalıyım” tarzında otomatik düşüncelere sahip olurlar. Bu bilgiler bilişsel davranışçı temele dayanan psiko-eğitimin etkili olduğu ile ilgili denenceyi desteklemektedir. Araştırmamızın bulguları incelendiğinde; deney grubundaki bireylerin boyun eğici davranış puanlarının düşüş gösterdiği buna karşın kontrol grubundaki bireylerin boyun eğici davranış puanlarının artış gösterdiği görülmektedir. Deneysel işlemin tamamlanmasından 60 gün sonra da deney grubundaki boyun eğici davranış düzeyinin düşmeye devam ettiği görülmektedir. Alanyazında özellikle lise düzeyindeki ergenlerin boyun eğici davranışlarını araştıran pek az çalışma yer almaktadır. Ülkemizde yapılan bazı çalışmalar lise düzeyinde öğrenim gören ergenlerdeki boyun eğici davranış düzeyi ile ilgili ilişkiyi biçimde yapılmıştır (Atik, Özmen ve Kemer, 2012; Öngen, 2006; Yekeler ve Pehlivan, 2015; Yıldırım, 2004; Yıldırım ve Ergene, 2003). Lise yaş grubu için boyun eğici davranışlar üzerinde etkili olan herhangi bir çalışma bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu ihtiyaç dolayısı ile lise düzeyindeki öğrenciler için bir psiko-eğitim programı hazırlanmıştır. Alanyazında boyun eğici davranışları azaltma amacı ile yalnızca Köktuna (2007) tarafından alt sosyoekonomik düzeyde olan kadınlarla Çözüm Odaklı Terapi'ye dayalı bireysel görüşmeler şeklinde yapılmış bir çalışma mevcuttur. Deney grubunda çalışan bayanların Boyun Eğici Davranış Ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı fark görülmezken, çalışmayan bayanların ön-teste göre son-test puanlarında görülen düşüş anlamlı bulunmuştur. Bunun ise bizim uyguladığımız bilişsel davranışçı psiko-eğitim programının bulgularını desteklediği söylenebilir. Bu durumun daha önce de bahsedilen boyun eğici davranışların altında yatan bilişsel çarpıtma ve otomatik düşüncelerin azaltılması ile gerçekleştiği söylenebilir. Boyun eğici davranışları azaltmaya yönelik daha önce yapılmış herhangi bir grupta müdahale çalışması bulunmamaktadır. Bu çalışma ise, boyun eğici davranışları

azaltacak bir grup programı olması açısından bir ilk olma özelliğini de bulundurduğu için alandaki bu açığı kapattığı düşünülmüştür.

Kişilerarası duyarlılık ve öfke ve düşmanlık kavramları da akademik çalışmalarda özellikle son yıllarda incelenen kavramlar olmuştur. Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının bu çalışmanın değişkenlerinden olan kişilerarası duyarlılık (Hamamcı, 2002; Sapmaz, 2011; Sarısoy, 2011; Scapillato ve Manassis, 2002) ve öfke ve düşmanlık (Aytek, 1999; Bilge, 1996; Gerzina ve Drummond, 2000; Herrmann ve McWhirter, 2003; Özmen, 2006; Şahin, 2006) düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Araştırmamızın bulguları incelendiğinde; deney grubundaki bireylerin kişilerarası duyarlılık puanlarının düşüş gösterdiği buna karşın kontrol grubundaki bireylerin kişilerarası duyarlılık puanlarının artış gösterdiği görülmektedir. Deneysel işlemin tamamlanmasından 60 gün sonra da deney grubundaki kişilerarası duyarlılık düzeyinin düşmeye devam ettiği görülmektedir. Alanyazında bu bulguyu destekleyici nitelikte araştırmalar mevcuttur. Bilişsel davranışçı terapinin kişilerarası duyarlılık üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalardan biri olan Scapillato ve Manassis'in (2002) çalışmasında, bilişsel davranışçı temelli grup ve kişilerarası grup müdahalesi uygulamaları sonrasında katılımcıların başa çıkma becerilerinin arttığı görülmüştür. Hamamcı (2002) araştırmasında bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup uygulamasının üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalarını azalttığı yönünde bulgu elde etmiştir. Yine aynı şekilde Sarısoy (2011) bilişsel davranışçı terapi ile yapılan grupla psikolojik danışma programına katılan üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık belirti seviyelerinin yapılan uygulamayla birlikte azaldığı ve bu etkinin üç ay boyunca devam ettiğini bulmuştur. Son olarak Sapmaz (2011) da bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uyguladığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık düzeylerinin düştüğünü tespit etmiştir. Bu bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup uygulamalarının bulgularının bizim çalışmamızdan elde edilen bulguları desteklediği söylenebilir.

Araştırmamızın bulguları incelendiğinde; deney grubundaki bireylerin öfke ve düşmanlık puanlarının düşüş gösterdiği buna karşın kontrol grubundaki bireylerin öfke ve düşmanlık puanlarının artış gösterdiği görülmektedir. Deneysel işlemin tamamlanmasından 60 gün sonra da deney grubundaki öfke ve düşmanlık düzeyinin düşmeye devam ettiği görülmektedir. Alanyazında bu bulguyu destekleyici nitelikte çok sayıda araştırma mevcuttur. Bilişsel davranışçı terapinin öfke ve düşmanlık üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmalardan birinde Aytek (1999), ergenlerde öfke kontrolü ile ilgili bir deneysel araştırma yapmıştır. Bu araştırma neticesinde deney grubundaki ergenlere uygulanmış olan öfke kontrolü programının öfke denetimi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Şahin (2006), deneysel bir çalışmada öfke kontrolü eğitimi alan bireylerin bu eğitim sonucunda saldırganlık puanlarının önemli ölçüde düşüş gösterdiği ve bu düşüşün 60 gün sonunda da sürdüğünü ortaya koymuştur. Akgül (2000), öfke kontrolü eğitiminin ortaokul öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisini incelediği bir deneysel araştırma yapmıştır. Bu öfke kontrol eğitimi sonucunda deney grubundaki öğrencilerin içsel öfke, dışsal öfke ve sürekli öfke puanlarının anlamlı düzeyde düşüş gösterdiği, öfke kontrol ölçeğinden aldıkları puanların ise anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir. Özmen (2006), içe yönelik öfke düzeyleri üzerinde üniversite öğrencileri ile bir öfke ile başa çıkma programı gerçekleştirilmiştir. Bu eğitim programının, öğrencilerin içe yönelik öfke düzeylerini anlamlı derecede azalttığı tespit edilmiştir. Gerzina ve Drummond (2000) bir bilişsel davranışçı yönelimli öfke denetim programı hazırlayıp toplam 26 emniyet personeline bu programı uygulamışlardır. Bu programın ön-test, son-test ve izleme ölçüm verilerinden alınan bilgilere göre otomatik ve mantıksız inanç düzeylerinin anlamlı ölçüde azaldığı, rahatlama becerilerinin de anlamlı seviyede yükseldiği görülmüştür. Ayrıca deney grubu ile kontrol grubu arasındaki farklara bakıldığında ise kaygı, öfke ve düşmanlık düzeylerinin anlamlı ölçüde azaldığı fark edilmiştir. Herrmann ve McWhirter (2003), öfke, saldırganlık ve hostilite konusunda yaptıkları deneysel bir uygulama sonucunda öfke ve saldırganlık düzeylerinin anlamlı olarak azaldığını tespit etmişlerdir. Öfke denetleyebilme düzeylerinde anlamlı olmamasına rağmen bu düzeyde düşme saptanmıştır. İzleme puanlarına bakıldığında ise zorba davranışlar, saldırganlık ve öfkede anlamlı azalmanın

sürdüğü görülmüştür. Kelleci, Avcı, Erşan ve Doğan'ın (2014) lise öğrencileri üzerinde yaptığı bilişsel davranışçı tekniklere dayalı bir öfke yönetimi programı sonucunda deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt ölçek puan ortalamaları kontrol grubundan düşük bulunmuştur. Yavuzer ve Üre (2010), lisedeki öğrencilere saldırganlığı önlemeye yönelik bir psiko-eğitim programı uygulamıştır. Bu psiko-eğitim programının öğrencilerin saldırganlık toplam, fiziksel saldırganlık, öfke ve düşmanlık puanlarını azaltmada etkili olduğu ve bu etkinin 60 gün sonra da devam ettiği tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada Kıran Esen, Bozkur, Gökçakan ve Baykal (2016) hazırladıkları psiko-eğitim programının ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke kontrolüne etkisini incelemiştir. Sonuçta programa katılan deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke ve dışa yansıtılan öfke puanlarında katılmayan kontrol grubundaki öğrencilere oranla anlamlı bir azalma olduğu gözlenmiştir.

Adı geçen araştırmaların sonuçları bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Ancak kişilerarası duyarlılık ve öfke ve düşmanlık kavramlarını lise çağındaki bireylerde azaltmaya yönelik bir psiko-eğitim çalışması alanyazında bulunmamaktadır. Tümel bir bakış açısı ile de bu araştırma gerek boyun eğici davranış, kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık kavramlarının birlikte incelemesi açısından gerek de bu değişkenlerin düzeylerini azaltmaya yönelik bir psiko-eğitim çalışması olması açısından ülkemizde yapılan ilk deneysel çalışma niteliğine sahiptir.

Çalışmanın sınırlılıkları da göz önünde bulundurularak, elde edilen bulgulara ve tartışmalara dayalı bazı önerilerde bulunulmuştur. Bu program belli yaş ve okul grubu ile sınırlıdır. Bu açıdan yeni araştırma yapacak olan kişiler programı uyarlayıp farklı yaş gruplarına uygulayabilir. Boyun eğici davranışlar bireyin eğitim sürecinde kazanması gereken bilişsel yeterlik, duyuşsal özellik ve davranışsal becerileri kazanmasını engellediği için eğitimcilerin bu davranışları azaltıcı iletişim, atılganlık gibi ders içi ve ders dışı etkinlikler yapabilirler. Ayrıca alanyazında boyun eğici davranışlar ile ilişkili bulunan depresyon, negatif değerlendirilme korkusu, sosyal anksiyete gibi değişkenler ile deneysel çalışmalar yapılabilir. Diğer yandan, bu çalışmanın kişilerarası duyarlılık ve öfke ve düşmanlık düzeylerini de azalttığı düşünüldüğünde eğitimcilerin bu yapıların oluşmasında etkili olan bilişsel çarpıtma ve mantıkdışı düşünceler üzerinde çalışacakları programlar oluşturmaları yarar sağlayabilir.

Boyun eğici davranışları azaltmaya yönelik bu bilişsel davranışçı psiko-eğitim uygulamasının anne-baba ve öğretmen eğitimini de içine alan yeni biçimleri geliştirilebilir. Ayrıca bu çalışmada psiko-eğitim grubu tamamlandıktan 60 gün sonra izleme testi yapılmıştır. Çalışmanın etkililiğinin uzun süreli olduğunun test edilmesi için farklı aralıklarla birden fazla izleme testi yapılabilir. Bu grup psiko-eğitim programı sadece bilişsel davranışçı yönelimli olarak hazırlanmıştır. Yapılacak yeni bir grup çalışmasında çözüm odaklı kısa süreli terapi, gerçeklik terapisi gibi farklı yaklaşımlar da tercih edilebilir. Bu açıdan bakıldığında program bilişsel davranışçı yönelimli olarak grupla psikolojik danışma veya bireysel danışma biçimi ile de sınanabilir. Diğer taraftan boyun eğici davranışları azaltıcı psiko-eğitim programı yanında katılımcılarla bireysel seanslar da yapılabilir. Grup çalışması ile eşgüdümlü yapılacak bireysel seansların programın etkililiğini arttıracığı düşünülmektedir. Son olarak psikolojik danışmanlar bu psiko-eğitim programını çalıştıkları öğrenci grubunun ihtiyaçları, kurum ve çevre etmenlerine uyarlayabilir, ergenlerde daha büyük gruplarda yapılacak önleyici rehberlik çalışmalarında kullanabilirler.

## Kaynakça

- Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Allan, S. ve Gilbert, P. (1997). Submissive behavior and psychopathology. *British Journal of Psychopathology*, 36, 467-488. doi:10.1111/j.2044-8260.1997.tb01255.x
- Atik, G., Özmen, O. ve Kemer, G. (2012). Bullying and submissive behavior. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 191-208. doi:10.1501/Egifak\_0000001241
- Aytek, H. (1999). *Grup rehberliğinin ortaöğretimdeki öğrencilerin öfkeli ve saldırgan davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Barefoot, J. C. (1992). Development in the measurement of hostility. H. S. Friedman (Ed.), *Hostility, coping and health* içinde (s. 13-31). Washington, D.C: American Psychological Association.
- Barefoot, J. C., Peterson, B. L., Dahlstrom, W. G., Siegler, I. C., Anderson, N. B. ve Williams, R. B. (1991). Hostility Patterns and Health Implications: Correlates of Cook-Medley Hostility Scale Scores in A National Survey. *Health Psychology*, 10, 18-24. doi:10.1037/0278-6133.10.1.18
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. McGraw-Hill Education.
- Bilge, F. (1996). *Danışandan hız alan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Boyce, P. ve Mason, C. (1996). An overview of depression-prone personality traits and the role of interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 30, 90-103. doi:10.3109/00048679609076076
- Boyce, P. ve Parker, G. (1989). Development of a scale to measure interpersonal sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23(3), 341-351. doi:10.3109/00048678909068291
- Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M. ve Smith, F. (1991). Personality as a vulnerability factor to depression. *British Journal of Psychiatry*, 159, 106-114. doi:10.1192/bjp.159.1.106
- Burns, D. (2006). *İyi Hissetmek*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 32, 470-483.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni Spss uygulamaları ve yorum* (10. bs.). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cheung, M. S. P., Gilbert, P. ve Irons, C., (2004). An exploration of shame, social rank, and rumination in relation to depression. *Personality and Individual Differences*, 36, 1143-1153. doi:10.1016/S0191-8869(03)00206-X
- Compas, B. C., Orosan, P. G. ve Grant, K. E. (1993). Adolescent stres and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence*, 16(3), 331-349. doi:10.1006/jado.1993.1028
- Davidson, J. R., Zisook, S., Giller, E. ve Helms, M. (1989). Symptoms of interpersonal sensitivity in depression. *Comprehensive Psychiatry*, 30, 357-368. doi:10.1016/0010-440X(89)90001-1
- Deluty, R. H. (1981a). Assertiveness in children: Some research considerations. *Journal of Clinical Child Psychology*, 10, 149-155. doi:10.1080/15374418109533037
- Deluty, R. H. (1981b). Adaptiveness of aggressive, assertive, and submissive behavior for children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 10, 155-158. doi:10.1080/15374418109533038
- Deluty, R. H. (1985). Consistency of assertive, aggressive, and submissive behavior for children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(4), 1054-1065.
- Derogatis, L. R. (1992). *The Brief Symptom Inventory-BSI administration, scoring and procedures manual-II*. USA, Clinical Psychometric Research Inc.

- Derogatis, L. R., Lipman, R. S. ve Covi, L. (1973). SCL-90: An outpatient psychiatric rating scale preliminary report. *Psychopharmacology Bulletin*, 87, 49-74.
- Dobson, K. S. (2001). *Handbook of cognitive behavioral therapies* (2. bs.). New York: The Guilford Press.
- Eckhardt, C., Bradley, N. ve Deffenbacher, J. (2004). The assessment of anger and hostility: A critical review. *Aggression and Violent Behavior*, 9(1), 17-43. doi:10.1016/S1359-1789(02)00116-7
- Erkan, S. (2002). *Örnek grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Gamst, G., Meyers, L. S., ve Guarino, A.J. (2008). *Analysis of variance designs: A conceptual and computational approach with SPSS and SAS*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Gerzina, M. A. ve Drummond, P. D. (2000). A multimodal cognitive-behavioral approach to anger reduction in an occupational sample. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 73, 181-194. doi:10.1348/096317900166976
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety, and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 174-189. doi:10.1002/1099-0879(200007)7:3<174::AID-CPP236>3.0.CO;2-U
- Gilbert, P. ve Allan, S. (1994). Assertiveness, submissive behaviour and social comparison. *British Journal of Clinical Psychology*, 33, 295-306. doi:10.1111/j.2044-8260.1994.tb01125.x
- Gilbert, P., Allen, S. ve Trent, D. R. (1995). Involuntary subordination or dependency as key dimensions of depressive vulnerability. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 740-752. doi:10.1002/1097-4679(199511)51:6<740::AID-JCLP2270510604>3.0.CO;2-#
- Gilbert, P., Cheung, M. S. P., Grandfield, T., Campey, F. ve Irons, C. (2003). Assessment recall of threat and submissiveness in childhood: Development of a new scale and its relationship with depression, social comparison and shame. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10(2), 108-115. doi:10.1002/cpp.359
- Gilbert, P., Pehl, J. ve Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, 67, 23-36. doi:10.1111/j.2044-8341.1994.tb01768.x
- Greenberger, D. ve Padesky, C. A. (2013). *Evinizdeki terapist* (Z. Armay, Çev.). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Greenberger, D. ve Padesky, C. A. (2013). *Evinizdeki terapist: Klinisyen el kitabı* (D. Dağyaran, Çev.). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Hamamcı, Z. (2002). The Effect of integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy on reducing cognitive distortions in interpersonal relationships. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 55(1), 3-14. doi:10.3200/JGPP.55.1.3-14
- Harb, G. C., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Schneier, F. R. ve Liebowitz, M. R. (2002). The psychometric properties of the interpersonal sensitivity measure in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 961-979. doi:10.1016/S0005-7967(01)00125-5
- Herrmann, D. S. ve McWhirter, J. J. (2003). Anger, aggression management in young adolescents: An experimental validation of the scare program. *Education, Treatment of Children*, 26(3), 273.
- Hoffmann, S. G., Heinrichs, N. ve Moscovitch, D. A. (2004). The Nature and Expression of Social Phobia: Toward A New Classification. *Clinical Psychology Review*, 24, 769-797. doi:10.1016/j.cpr.2004.07.004
- Kaya, M., Güneş, G., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2004). Tıp fakültesi öğrencilerinde boyun eğici davranışlar ve şiddetle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, 5-10.
- Kelleci, M., Avcı, D., Erşan, E. E. ve Doğan, S. (2014). Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke yönetimi programının lise öğrencilerinin öfke ve atılğanlık düzeylerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 296-303.
- Kıran Esen, B., Bozkur, B., Gökçakan, N. Ç. ve Baykal, F. (2016). Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke kontrolüne psiko-eğitim programının etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1673-1683.

- Köktuna, Z. S. (2007). *Çözüm odaklı kısa terapi tekniğinin alt sosyoekonomik seviyedeki kadınların geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici davranışlarına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Krahé, B. ve Möller, I. (2004). Playing violent electronic games, hostile attributional style and aggression-related norms in German adolescents. *Journal of Adolescence*, 27, 53-69. doi:10.1016/j.adolescence.2003.10.006
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mackinnon, A., Henderson, A. S. ve Andrews, G. (1992). Parental affectionless control as an antecedent to adult depression: A risk factor redefined. *Psychological Medicine*, 23, 135-14. doi:10.1017/S0033291700038927
- Miller, R. G. (1969). *Simultaneous statistical inference*. New York: McGraw-Hill.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2007). *MEB ilköğretim ve ortaöğretim kurumları sınıf rehberlik programı ortaöğretim etkinlikleri örnekleri*. 14. Etkinlik, Karşılıklı Ama Neye? (Kazanım Numarası, 41), Ankara.
- O'Connor, E. L., Berry, W. J., Weiss, J. ve Gilbert, P. (2002). Guilt, fear, submission and empathy in depression. *Journal of Affective Disorders*, 71, 19-27. doi:10.1016/S0165-0327(01)00408-6
- Öngen, D. E. (2006). The relationships between self-criticism, submissive behavior, and depression among turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 41, 793-800. doi:10.1016/j.paid.2006.03.013
- Özbay, H., Şahin, N., Hınçal, G., Güngör, S., Öztürk, E., Mavili Aktaş, A., ... Göka, E. (1991). Ergenlikte benlik imajı: Çalışan ve öğrenci ergenler arasında karşılaştırmalı bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 82-95.
- Özkan, İ. A. ve Özen, A. (2008). Öğrenci hemşirelerde boyun eğici davranışlar ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7(1), 53-58.
- Özmen, A. (2006). Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve değişim grubu uygulamasının sürekli öfke düzeyi üzerindeki etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(2), 19-36.
- Sapmaz, F. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Sarısoy, M. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin ruhsal belirti düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. Ş. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Scapillato, D. ve Manassis, K. (2002). Cognitive-behavioral/interpersonal group treatment for anxious adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(6). doi:10.1097/00004583-200206000-00014
- Smith, T. W. (1994). Concepts and methods in the study of anger, hostility, and health. A.W. Siegman ve T.W. Smith (Ed.), *Anger, hostility, and the heart* içinde (s. 23-42). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Smith, T. W. ve Christensen, A. J. (1992). Hostility, Health and Social Contexts. H. S. Friedman (Ed.), *Hostility, coping, and health* içinde (s. 33-48). Washington, DC: American Psychological Association.
- Smith, T. W. ve Frohm, K. D. (1985). What's So Unhealthy About Hostility? Constructive Validity and Psychological Correlates of The Cook Medley Ho Scale. *Health Psychology*, 4, 503-520. doi:10.1037/0278-6133.4.6.503
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A. ve Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. M.

- A. Chesney ve R. H. Rosenman (Ed.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*. New York: Hemisphere/McGraw-Hill.
- Steinberg, L. (2013). *Ergenlik*. Çok, F. (Ed.). İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Şahin, H. (2006). Öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 47-61.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri (Brief symptom inventory BSI) Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the ATQ. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340. doi:10.1002/1097-4679(199205)48:3<334::AID-JCLP2270480311>3.0.CO;2-P
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, S. A. (2006). *Using Multivariate Statistics* (5. bs.). Boston: Allyn & Bacon.
- Tekin, M. ve Filiz, K. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarının antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk ve boyun eğici davranış düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 27-37.
- Trigoboff, E. (2004). Cognitive and behavioral interventions. C. R. Kneisl, H. S. Wilson ve E. Trigoboff (Ed.), *Contemporary psychiatric-mental health nursing* içinde (s. 707-723). New Jersey, Pearson Education-Prentice Hall.
- Troop, N. A., Allan, S., Treasure, J. L. ve Katzman, M. (2003). Social comparison and submissive behaviour in eating disorder patients. *Psychology and Psychotherapy*, 76(3), 237-249. doi:10.1348/14760830322362479
- Tuzcuoğlu, S. ve Korkmaz, B. (2001). Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyun eğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 135-152
- Türkü, S. (2005). Do optimism, social network richness, and submissive behaviour well-being? Study with a Turkish sample. *Social Behavior and Personality*, 33(6), 619-628. doi:10.2224/sbp.2005.33.6.619
- White, J. R. (2000). Cognitive-behavioral group therapy for specific problems. J. R. White ve A. S. Freeman (Ed.), *Cognitive-behavioral group therapy for specific problems and populations* içinde (s. 3-25). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wilhelm, K., Boyce, P. ve Brownhill, S. (2004). The relationship between interpersonal sensitivity, anxiety disorders and major depression. *Journal of Affective Disorders*, 79, 33-4. doi:10.1016/S0165-0327(02)00069-1
- Yavuzer, H. (2002). *Çocuk psikolojisi* (22. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Y. ve Üre, Ö. (2010). Saldırganlığı önlemeye yönelik psiko-eğitim programının lise öğrencilerindeki saldırganlığı azaltmaya etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 389-405.
- Yekeler, B. ve Pehlivan, E. (2015). The relationship between submissive behavior and exposure to physical violence in adolescents in a semi-rural area of Malatya [Malatya'da yarı kırsal bir bölgede ergenlerde boyun eğici davranış ile fiziksel şiddete maruziyet arasındaki ilişki]. *Medicine Science*, 3(3), 1382-1395. doi:10.5455/medscience.2014.03.8139
- Yıldırım, İ. (2004). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışların yaygınlığı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 220-228.
- Yıldırım, İ. ve Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
- Yöndem, Z. D. ve Bıçak, B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-15.
- Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik çağı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.