

Makalenin geliş tarihi: 11.06.2020

1.hakem rapor tarihi: 23.06.2020

2. Hakem rapor tarihi: 02.07.2020

Kabul tarihi: 15.07.2020

ERGENLERDE ÖZGÜVEN İLE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (*)

(Araştırma Makalesi)

Hüseyin ÇALIKUŞU (**)

Abdullah SÜRÜCÜ (***)

Öz

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin özgüvenleri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, Konya il merkezindeki ortaöğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerden tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 475'i kız ve 551'i erkek 1026 ergenden oluşmaktadır. Araştırma verileri, Akın (2007) tarafından geliştirilen Özgüven Ölçeği ve Türkçe uyarlaması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılan Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ve Çoklu Regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda; ergenlerin özgüven ölçeği iç özgüven alt boyutu ile otomatik düşünceler ölçeği kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve ümitsizlik alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunurken, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin dış özgüven alt boyutu ile otomatik düşünceler ölçeği kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutlarından kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve ümitsizlik alt

*) Bu çalışma Dr. Öğr. Üyesi Abdullah SÜRÜCÜ danışmanlığında Hüseyin ÇALIKUŞU tarafından hazırlanan ve 28/01/2020 tarihinde kabul edilen "Ergenlerde Özgüven ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

**) Uzman Psikolojik Danışman, MEB Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü
(e-posta: hsynclks07@gmail.com) ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9008-2446>

***) Dr. Öğr. Üyesi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
(e-posta: asurucu@erbakan.edu.tr) ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1689-4366>

boyutlarının iç özgüven üzerinde, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutunun da dış özgüven üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, Otomatik Düşünce, Olumsuz Otomatik Düşünce, Ergen, Ergenlerde Özgüven.

Examining the Relation Between Self-Confidence and Negative Automatic Thoughts in Adolescents

Abstract

This research aims to examine the relationship between adolescents' self-confidence and negative automatic thoughts. The research was applied in relational screening model. The study group of the study consisted of a total of 1026 adolescents, 475 girls and 551 boys selected from the secondary schools with the random sampling method in Konya centrum. Research data were collected using Self Confidence Scale and Automatic Thoughts Scale. Pearson Moments Product Correlation technique and multiple regression were used in the analysis of the data. As a result of the analysis of the data, A moderate negative relationship was found between the self-confidence scale internal self-confidence subscale mean scores and the automatic thoughts scale of the individual's negative emotions and thoughts and hopelessness subscale mean scores. A low level negative correlation was found between confusion-escape fantasies, personal dissonance and desire to change, loneliness-isolation subscale mean scores. A low negative correlation was found between the scores of adolescents' external self-esteem subscale scores and negative self-thoughts scale, negative emotions and thoughts towards the self, confusion-escape fantasies, personal dissonance and desire to change, loneliness-isolation and hopelessness sub-dimension. It was determined that the negative emotions / thoughts and despair subscales of the adolescents, which are among the sub-dimensions of automatic thoughts scale, are a significant predictor of internal self-confidence. It was also determined that the sub-dimension of the negative emotions / thoughts towards the person was a significant predictor of external self-confidence.

Keywords: *Self-Confidence, Automatic Thinking, Negative Automatic Thinking, Adolescent, Self-Confidence In Adolescent.*

1. Giriş

Özgüven, bireyin yakınındaki kişilerle etkileşimini artırmakta, çevresiyle bir bütünlük içerisinde yaşamasına yardımcı olmaktadır (Erden, 2019). Bireyin kendisini değerlendirmesiyle meydana gelen öznel bir yapıya sahip olan özgüven, insanın hal ve hareketlerini etkileyen değişken bir yapıya sahiptir (McKay ve Fanning, 2005).

Bandura (1997) özgüveni, kişinin bir olayın üstesinden gelmekteki yetisi, inancı ve başarısı olarak tanımlar. Genel anlamda da özgüven, bireyin sahip olduğu yetenek ve duygularını tanıması, kendisini sevmesi ve kendisine güvenmesi olarak tanımlanır (Gü-

nalp, 2007). Özgüven, insanın kendisinden memnun olma duygusu, bireyin kendisini değerli hissetme yargısıdır (Traş ve Güngör, 2011; Bandura, 1997). Psikolojik açıdan sağlıklı bir yaşantının temel gerekliliklerini şekillendiren ana unsur özgüvendir (Parçal, 2018). Özgüven duygusu bireyin yaptıklarının ailesi ya da çevresi tarafından onaylanması ile meydana gelen ve kişide zorlukları, hayatında karşılaşılabileceği problemleri kendi iç kaynaklarıyla, kendi gücüyle, kapasitesini kullanarak aşabileceği yolundaki düşüncesidir (Sayar, 2003). Koç ve Gün (2007) de özgüveni, “bireyde doğuştan gelmeyen, yaparak, yaşayarak oluşması gereken, bireyin yaşamda karşılaştığı problemlerle baş edebilme yetisi” olarak ifade etmiştir.

Lindenfield (1997), birbirlerini tamamlayan biri iç özgüven diğeri dış özgüven olarak iki tür özgüvenden bahsetmiştir. İç özgüven, bireyin kendisinden memnun olduğuna ve kendisiyle barışık olduğuna dair inancı ve bu konuda hissettikleridir. İç özgüven, kendisini sevmeye, kendisine saygı duymaya, pozitif düşünmeye ve kendisine belirgin hedefler koymaya gibi unsurları içerir. Dış özgüven ise bireyin sosyal çevresine kendisinden emin olduğunu gösteren tutum ve davranışlarıdır. Dış özgüvenin unsurları, iletişim, kendini ifade edebilme ve duygularını kontrol edebilme başlıkları altında değerlendirilir (Akin, 2007).

Erkek (2016) ise insanların sahip oldukları özgüvenlerine göre yüksek ve düşük özgüvenli olmak üzere iki gruba ayrıldığını ifade etmiştir. Özgüveni yüksek olan bireyler genellikle kendisine güven duyan, başarılı olmak isteyen, azimli, iyimser, zorluklar karşısında yılmayan, yeniliklere açık ve araştırmacı, kişilerarası ilişkilerde rahat ve sevecen, sorumluluk alabilen ve atılgan bir kişilik özelliğine sahiptirler. Kendisine saygı duyan, kendisini toplum tarafından kabul edilmeye önem veren, kendisini toplum için faydalı ve değerli bir kişi olarak algılama eğilimindedirler (Aksoy ve Mağden, 1993). Özgüveni yüksek olan birey, gerek iş yaşamında gerek eğitim hayatında daha başarılı olmaktadır (Doğan, 2006).

Özgüven eksikliği ise bireyin kendisini başarısız ve değersiz hissetmesine sebep olur. Özgüveni eksik olan bireyler, genellikle kendisini dış dünyadan soyutlamış, içine kapanık bir yaşantı sürme eğilimindedirler. Bu durum özgüven eksikliği olan bireylerin depresyon, kaygı ve utangaçlık gibi sorunlarla karşı karşıya kalmalarına neden olur. Bireyin özgüvenine zarar veren bu faktörler, başarıya ulaşmanın önünde önemli bir engel olarak görülmektedir (Çevik, 2015).

Özgüven, bireyin psikolojik hayatının temel parçalarından birisi olup birey için duygusal bir gerekliliktir. Kendisini yeterli ölçüde değerli hissetmeyen bireyin temel ihtiyaçları karşılanmadığında sorunlar yaşar (Lindenfield, 1997). İnsan kendine ait bir kimlik oluşturur ve sonrasında bu kimliğe bir değer kazandırır. Başka bir ifadeyle, birey kim olduğunu tanımlama ve sonrasında bu kimliği sevip sevmediğine karar verme gücüne sahiptir. Bireyin tam olarak özgüven problemi, bu yargı gücü ile ilgilidir (McKay ve Fanning, 2005).

Özgüven, anne karnından, doğumdan itibaren bebeklik döneminden çocukluk dönemine, ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine kadar yaşamın her anında bireyi et-

kilemektedir. Bu etki sadece bireyin okul yaşantısıyla kısıtlı kalmayıp fiziksel, sosyal, bilişsel, duygusal, mesleki ve kişilik gelişimine kadar bireyin tüm gelişim alanlarını etkilemektedir (Başoğlu, 2007).

Erikson'un (2014) psikososyal gelişim kuramına göre kişilik gelişimi, sekiz ayrı dönemde ele alınır. Bu evrelerin her biri, bireyin özgüven gelişimi üzerinde oldukça etkilidir. Özellikle birinci evrede temel güven duygusunun birey tarafından kazanılmış olması beşinci evrede yer alan ergenlik dönemi kimlik karmaşasının çözülmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bebeklik evresinde temel güven duygusu gelişen birey, yaşamının ileriki yıllarında kendisine güvenir ve karşılaştığı güçlüklerle başa çıkabileceği inancına sahiptir (Ekşi, 1990; Öztürk, 1997). Çocuğun küçük yaşlardan itibaren özerkliği, girişimciliği ve çalışkanlığı ebeveynler tarafından engellenirse, çocuğun özgüven gelişimi de dolaylı olarak engellenmiş olur (Erikson, 2014).

Ergenlik dönemindeki birey, nasıl ki bebeklik evresinde yakın çevresindeki insanlarla güvenli ilişkiler kurarak bir güven duygusu edindiyse, bu defa da içinde yer aldığı çevreyle güvenli ilişkiler kurarak kendi kimlik duygusunu geliştirmeye çalışır. Ergenlik evresindeki temel güven duygusunun farklı bir formatını gençlik döneminde tekrar yaşayarak kimlik bütünlüğüne ulaşmaya çalışır (Arı, 2005). Bireyin bebeklik evresinde edindiği güvensizlik, ergenlik dönemi krizi olan kimlik karmaşası pek çok yetişkinde de gözlenebilmektedir (Senemoğlu, 2005).

Ergenlik döneminde birey kendisini tanıır, kişisel özelliklerinin, ilgi, yetenek ve yeterliliklerinin farkına varır, sorgulamayı öğrenir. Çocukluk evresinde model alarak kişiliğini geliştirme örüntüsü çizen çocuk, ergenlik döneminde model almak yerine kendisini keşfetmeye başlar. Bu, bireyin özgüven gelişimi için atılan büyük bir adımdır (Kulaksızoğlu, 2011). Ergenlik döneminde yeterli düzeyde özgüven kazanan birey, özgüveni sayesinde yetenek ve yeterliliklerinin farkına varır, bu sayede sağlıklı bir kimlik geliştirir ve üstesinden gelebileceği sorumluluklar alır (Tatoğlu, Ocakçı ve Öztürk, 2006). Psikolojik açıdan başarılı geçen ergenlik dönemi sonrasında özgüveni yüksek, değerinin farkında olan, kendine güvenen, yaratıcı, iyimser, çevresi için faydalı bir birey olduğuna inanan, atılgan, araştırmacı, sorumluluk alan bireyler meydana gelmektedir. Ergenlik dönemini psikolojik açıdan iyi atlatamayan, sorunlu geçen bir ergenlik döneminin sonrasında ise özgüveni düşük, aşağılık duygusu hisseden, utangaç, içine kapanık, kendini değersiz hisseden, yetersiz gören, çevreden fazlaca etkilenen, reddedilme korkusu yaşayan, yakın ilişkilere girmekten kaçınan, başarısızlıktan korkan, önyargılı bireyler oluşmaktadır (Şahan, 2007).

Ergenlik döneminde karşılaşılan sorunlardan biri de olumsuz otomatik düşüncelerdir. Otomatik düşünceler bireyin zihin akışını ortaya çıkaran, müdahale olmadan kendiliğinden ve aniden meydana gelen, herhangi bir güdülenme ve yönlendirme sonucu olmayan düşüncelerdir (Türkçapar, 2015). Otomatik düşünceler bireyin bir olay karşısında kendi kendine tekrarladığı olumlu ya da olumsuz benlik ifadesidir (Yavuzer ve Karataş, 2012). En genel tanımıyla da otomatik düşünceler, bireyin yaşadığı deneyimlemelerle bağlantılı olarak meydana gelen, birdenbire zihinde oluşan, engellenemeyen, kendini sürekli tekrar eden düşünceler olarak açıklanmaktadır (Duran, Karadaş ve Kaynak, 2017).

Belirli duyguların oluşmasına sebep olan otomatik düşüncelerin çok seri gelişmesi nedeniyle birey genellikle bu durumu fark edemez ve devamında gelen duygu durumunun meydana getirdiği şekilde davranır (Savaşır ve Batur, 2003). Gündelik yaşamda karşılan herhangi bir durumla ilgili aniden ortaya çıkan otomatik düşünceler, başkaları tarafından inandırıcı olmasa bile birey açısından akla yatkın ve mantığa uygundur. Bu düşünceler sorgulanmadığı için birey tarafından doğruymuş gibi algılanır (Beck, 2008). Birey mantıksız olduğunu bilse bile otomatik düşüncelerin aklına gelmesini engelleyemez ve zamanla kendini tekrar eden bu düşüncelere inanma yönünde bir eğilim gösterir. Otomatik düşünceler kendini olumsuz duygularla açık ettiği gibi olumsuz duyguların oluşmasına da neden olabilir (Gökçakan ve Gökçakan, 2005).

Bilişsel kuram, bireylerin duygularını ve bunun sonucunda da davranışsal tepkilerini etkileyen etmenin durumun kendisi değil, bireyin o duruma attığı düşüncelerle kendini açığa çıkaran otomatik düşüncelerinin olduğunu ifade etmiştir. Bireyin farkında olmadan sahip olduğu, doğruluğu analiz edilmeden kabul görmüş kalıp yargılar olan otomatik düşünceler, erken yaşlarda anne-baba ve bireyin çevresindeki diğer insanların tutumlarıyla şekillenmekte ve genellikle olumsuz olma eğilimi göstermektedirler. Bireyler tutarlı bir şekilde olumsuz düşüncelere sahip olduklarında ise ruhsal problemler açığa çıkmaktadır (Beck, 2014).

Beck'e (2008) göre de, bireyin bilişsel çarpıtmalarını yansıtan otomatik düşünceler, kaygı, depresyon gibi olumsuz duyguları harekete geçirir. Otomatik düşünceler bireyin davranışlarına müdahalede bulunan, bireyin kendisiyle olan iç konuşması şeklindedir. Bu düşünceler bireyin herhangi bir seçim yapmasına zaman vermeden kendiliğinden meydana gelmektedir. Ruhsal sorunlar yaşayan bireylerde otomatik düşünceler genellikle çarpıtılmış veya abartılmış şekilde ortaya çıkmaktadır. Otomatik düşüncelerle ortaya çıkan ve insanlar tarafından sıklıkla kullanılan bilişsel çarpıtmalara “keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçültme, ikili düşünme, kişiselleştirme, felaketleştirme, gereklilik ya da zorunluluk ifadeleri, zihin okuma, etiketleme ve duygudan sonuca ulaşma” örnek olarak verilebilir (Beck, 2014).

Çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan olaylar, bireyde bazı temel düşünce ve inanışların oluşmasında etkin rol oynar. Bu dönemlerde oluşan kalıp yargılar bireyin dünyaya bakış açısını ve davranışlarını belirli kalıplara sokar. Bu kalıp yargılar bir olay esnasında belirginleşerek olumsuz otomatik düşünceleri meydana getirir (Schniering ve Rapee, 2004). Bu tür düşünceler her yaşta bireyde görülebileceği gibi ergenlik dönemindeki bireylerde de sıklıkla görülmektedir. Ergenlik döneminde birey, hem vücudundaki değişmelere hem de çevresindeki değişimlere ayak uydurmaya çalışırken yeni otomatik düşünceler bireyde kendini gösterecektir (Nichols, 2013).

Ergenlere göre bu düşüncelerin çoğu olması muhtemel felaketlerle ilgili nedenlerdir. Böyle bir durum yaşandığında ergen henüz gerçekleşmemiş ya da gerçekleşme ihtimali oldukça düşük olan durumla ilgili olarak; “bak işte ben başarısız biriyim”, “hiçbir şeyi doğru düzgün yapamıyorum” gibi düşüncelerle zihnini meşgul eder. Bu düşünceler er-

genin kendisini aşağıda görmesi ve umutsuzluğuyla perçinlenmiştir. Bu düşünce yapısı öz tahripçi bir nitelik taşır ve “hayatımı kontrol edemiyorum”, “derslerimden geri kalıyorum” gibi çarpık varsayımlarla kendini gösterir (Leahy, 2015). Yaşadıkları olaylar karşısında yetersizim inancını geliştiren ergenlerde, öğrenmeyle ilgili bir zorluk yaşadıklarında, “yapamayacağım, anlamıyorum” otomatik düşünceleri aktif olmaktadır. Bu düşünce yapısı da ergenin cesaretinin kırılmasına sebep olmaktadır. Ergenlik döneminde bu düşünce kalıplarını içselleştiren birey, yaşamının geri kalanında da öğrenmelerini ertelemekte ve her seferinde benzer duygu ve düşüncelerle başarısız olacağına inanmakta ve başarmayı denememektedir (Beck, 2014).

Bireyde var olan olumsuz otomatik düşünceler ergenlik döneminde meydana gelen sorunlarda artışa sebep olmaktadır (Türkçapar, 2015). Düşüncelerin insanlar üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, bireydeki olumsuz düşüncelerin, bireyin davranışını yaşam boyunca olumsuz yönde etkilediği ve şekillendirdiği görülebilir. Bu nedenle ergenlik dönemindeki bireylerin sahip oldukları olumsuz otomatik düşüncelerin özgüvenlerinin düşmesine neden olduğu söylenmektedir (Demez, 2016).

Bu araştırma, ergenlerin özgüvenleri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Alan yazında ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda özgüven ile akademik başarı, motivasyon, sosyal kabul, kaygı, cinsiyet, okul türü, bölüm, ailenin ekonomik durumu, sınav kaygısı vb. değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği (Leonardi ve Syngollitou, 1998; Kasatura, 1998; Bruce, 2000; Liping, 2000; Riklta, 2004; Başoğlu, 2007; Şar, Avcu ve Işıklar, 2010; Bilgin, 2011; Sayışman, 2018; Erden, 2019) görülmüştür. Ayrıca, otomatik düşüncelerin de cinsiyet, akademik başarı, sosyal yetkinlik beklentisi, sınav kaygısı, problem çözme becerisi, umutsuzluk düzeyi, saldırganlık düzeyi, boyun eğici davranışlar, içsel güdülenme, öğrenilmiş güçlülük, öz duyarlılık, iletişim becerisi, benlik saygısı, psikolojik belirtiler, psikolojik problemler gibi değişkenlerle olan ilişkisini inceleyen araştırmalara (Bozkurt, 1998; Silverman ve Digiuseppe, 2001; Calvente ve Smith, 2005; Karahan, Sardoğan, Özkamaklı ve Menteş, 2006; Koruklu, Öner ve Oktaylar, 2006; Szentagotai ve Freeman, 2007; Ağır, 2007; Kurtoğlu, 2009; Tümkaya, Çelik ve Aybek, 2011; Yavuzer ve Karataş, 2012; Kapıkıran, 2012; Kaya, 2018; Bulut Serin ve Sözlü, 2019) rastlanmıştır. Alan yazında özgüvenle olumsuz otomatik düşüncelerin ilişkilendirilmesine ve yordanmasına yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan araştırmanın bulgularının ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, bu araştırma bulgularının ortaöğretimde özgüveni düşük ergenlerin belirlenmesi ve bu ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin ortadan kaldırılarak özgüvenlerini yükseltmeye yönelik psiko-eğitim programlarının hazırlanması ve uygulanmasında okul psikolojik danışmanlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.1. Amaç

Bu araştırmanın genel amacı, ergenlerde özgüven ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda “Ergenlerde özgüven ölçeği alt boyutları puanları ile otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puan ortalamaları

arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puanları özgüven ölçeği alt boyutları puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?" sorularına cevap aranmıştır.

2. Yöntem

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında, birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir. Bu tür düzenlemelerde, aralarında ilişki aranacak değişkenler ayrı ayrı sembolleştirilir (Karasar, 2005). Bu çalışmada da, ergenlerde özgüven ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, ergenlere uygulanan ölçeklerle gerçekleştirilmiş olup sonuçlar sayısal veriler şeklinde ifade edilmiştir.

2.1. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken Konya il merkezi ilçeleri Meram, Selçuklu ve Karatay'daki resmi ortaöğretim okullarından nitelikleri dikkate alınarak birer Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi belirlenmiş ve ilde tek olan Spor Lisesi de çalışma grubuna dâhil edilmiştir. Belirlenen bu okullarda 2018-2019 eğitim-öğretim yılında 9, 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenime devam eden öğrencilerden tesadüfi yöntemle belirlenen 475 kız, 551 erkek toplam 1026 ergen çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışma grubunda bulunan ergenlerin %46,3'ünü kız, %53,7'sini erkekler oluşturmaktadır.

2.2. Araştırma Etiği

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, ölçekleri geliştiren araştırmacılardan izin alınarak kullanılmıştır. Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden de yazılı izin alınarak çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin bulunduğu okullarda uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı tarafından katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, cinsiyet, sınıf, okul türü bilgileri sorulmuş, elde edilen bilgilerin ve ölçeklere verilen cevapların sadece bilimsel amaçla kullanılacağı, başka kişi ve kurumlarla paylaşılmayacağı güvencesi verilerek araştırmaya gönüllü katılımları sağlanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, Özgüven Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeğinin çalışma grubunda bulunan ortaöğretim öğrencilerine uygulanmasıyla elde edilmiştir.

Özgüven Ölçeği, Akın (2007) tarafından ortaöğretim öğrencilerinin özgüvenlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, iç öz güven ve dış öz güven olarak iki boyut altında 33 maddeden oluşmaktadır. İç özgüven boyutu adı altında toplanan maddeler,

bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi vb. özelliklerini değerlendirmektedir. Dış özgüven boyutundaki maddeler ise bireylerin kolay iletişim kurabilmesi, kendini sağlıklı biçimde ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi ve risk alabilmesi vb. özellikleri değerlendirmektedir. Ölçek, 5'li derecelendirmeli Likert tipi ölçektir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği öğrencinin özgüvenin yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının ölçeğin tümü için .87 olduğu, alt ölçeklerden iç özgüvenin .82 dış özgüvenin de .81 olduğu görülmüştür. Bu bulgu ölçeğin tutarlı bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği, Hollan ve Kendal (1980) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin İngilizce ve Türkçe formları arasındaki korelasyon katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçek, beş alt ölçekten ve toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 1 ile 5 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Ölçek, Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri, Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri, Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri, Yalnızlık-İzolasyon ve Ümitsizlik alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekten 30 ile 150 arasında puan alınabilmektedir. Ölçekten ve alt ölçeklerden alınan toplam puanların yüksek olması olumsuz otomatik düşüncelerin yaygın bir şekilde ve sıklıkla sergilendiğini göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamının 1060 öğrenciye veri toplama araçları uygulanmış; bunlardan 34'ünde yanıtlanmamış maddeler olduğu için analiz dışı bırakılmış, toplam 1026 tanesi analize dâhil edilmiştir. Veriler SPSS 18.0 programına girilmiş ve analizi yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulguların değerlendirilmesinde; ilk önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Özgüven değişkeninin basıklık katsayısı -.371, çarpıklık katsayısı -.189; otomatik düşünceler değişkeninin basıklık katsayısı .545, çarpıklık katsayısı -.417 olarak saptanmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Değişkenlerin basıklık çarpıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 arasında olması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sebeple araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Bu çalışmada, Özgüven Ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88 hesaplanmış, yapılan faktör analizi sonucu geçerliğinin .90 olduğu tespit edilmiştir. Otomatik Düşünceler Ölçeği için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .95 hesaplanmış, yapılan faktör analizi sonucu geçerliğinin .96 olduğu bulunmuştur.

Ergenlerin özgüvenleri ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ve Çoklu Regresyon Analizi ile incelenmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ kabul edilmiştir.

3. Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi doğrultusunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Bulgular alt problemlerin sırasına göre düzenlenmiştir.

3.1. Ergenlerin özgüven ölçeği alt boyutları puanları ile otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Ergenlerin özgüven ölçeği alt boyutları puanları ile otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puanları arasındaki ilişki Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Ergenlerin Özgüven Ölçeği Alt Boyutlarıyla Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Analiz Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1 İç Özgüven							
2 Dış Özgüven	.722**						
3 Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	-.502**	-.392**					
4 Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri	-.392**	-.294**	.768**				
5 Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	-.385**	-.270**	.689**	.768**			
6 Yalnızlık-İzolasyon	-.362**	-.293**	.725**	.741**	.711**		
7 Ümitsizlik	-.425**	-.300**	.744**	.750**	.753**	.740**	

**p<.01

Tablo 1 incelendiğinde, ergenlerin özgüven ölçeği iç özgüven alt boyutu puan ortalamaları ile otomatik düşünceler ölçeği kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu puan ortalamaları ($r=-.502$, $p<.01$) ve ümitsizlik alt boyutu puan ortalamaları ($r=-.425$, $p<.01$) arasında anlamlı orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. İç özgüven alt boyutu puan ortalamaları ile şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutu puan ortalamaları ($r=-.392$, $p<.01$), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu puan ortalamaları ($r=-.385$, $p<.01$), yalnızlık-izolasyon alt boyutu puan ortalamaları ($r=-.362$, $p<.01$) arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur.

Ergenlerin özgüven ölçeği dış özgüven alt boyutu puan ortalamaları ile otomatik düşünceler ölçeği kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutu puan ortalamaları ($r=-.392$, $p<.01$), şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutu puan ortalamaları

($r=-.294$, $p<.01$), kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutu puan ortalamaları ($r=-.270$, $p<.01$), yalnızlık-izolasyon alt boyutu puan ortalamaları ($r=-.293$, $p<.01$), ümitsizlik alt boyutu puan ortalamaları ($r=-.300$, $p<.01$) arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur.

3.2. Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puanları özgüven ölçeği alt boyutları puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puanlarının özgüven ölçeği alt boyutları iç özgüven ve dış özgüven puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları ayrı ayrı ele alınmış ve Tablo 2 ve 3’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Özgüven Ölçeği İç Özgüven Alt Boyutu Puanlarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	75.55	.760		99.369	000**
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	-.479	.051	-.446	-9.454	.000**
Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri	.072	.079	.046	.905	.366
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	-.176	.133	-.063	-1.329	.184
Yalnızlık-İzolasyon	.170	.111	.070	1.525	.128
Ümitsizlik	-.288	.106	-.133	-2.704	.008*

* $p<.05$ ** $p<.01$ R=.511 R²=.261 F=72.006

Tablo 2’deki özgüven ölçeği alt boyutlarından iç özgüven alt boyutunun yordanmasına yönelik çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik değişkenlerinin birlikte iç özgüveni anlamlı düzeyde yordadığı ($F(5-1020)=72.006$, $p<.01$) ve iç özgüvene ilişkin varyansın %26’sını açıkladığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına yönelik t-testi sonuçlarına göre de kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($p<.01$) ve ümitsizlik ($p<.05$) değişkenlerinin iç özgüven üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu gözlenmiştir.

Yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkenler üzerindeki görelî önem sırasını gösteren standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) bakıldığında ise iç özgüvenin en güçlü yordayıcısının kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri olduğu ($\beta=-.446$) ve sonrasında ümitsizlik'in ($\beta=-.133$) geldiği görülmektedir.

Tablo 3. Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Özgüven Ölçeği Dış Özgüven Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	69.378	.813		85.355	.000**
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	-.415	.054	-.387	-7.653	.000**
Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri	.058	.085	.037	.679	.497
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	.016	.142	.006	.110	.912
Yalnızlık-İzolasyon	-.063	.119	-.026	-.527	.598
Ümitsizlik	-.055	.114	-.025	-.480	.631

**p<.01 R=.393 R²=.154 F=37.153

Tablo 3'deki özgüven ölçeği alt boyutlarından dış özgüven alt boyutunun yordanmasına yönelik çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik değişkenlerinin birlikte dış özgüveni anlamlı düzeyde yordadığı ($F(5-1020)=37.153$, $p<.001$) ve dış özgüvene ilişkin varyansın %15'ini açıkladığı görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına göre de sadece kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($p<.001$) değişkeninin dış özgüven üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu gözlenmiştir.

4. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Ergenlerin özgüvenleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki incelendiğinde iç özgüven alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ile otomatik düşünceler ölçeği kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve ümitsizlik alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı ve orta düzeyde negatif bir ilişki bulunurken, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon

alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı ve düşük düzeyli negatif bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin dış özgüven alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları ile otomatik düşünceler ölçeği kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik alt boyutu puanları arasında anlamlı ve düşük düzeyli negatif bir ilişki bulunmuştur.

Ergenlerin özgüvenleri ile olumsuz otomatik düşüncelerinin ilişkisine baktığımızda ergenlerde özgüven arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerinin azaldığını ya da özgüven azaldıkça olumsuz otomatik düşüncelerinin arttığını söyleyebiliriz. Dolayısıyla, ergenlerde özgüven azaldıkça kendilerini daha olumsuz algıladıkları görülmektedir. Bu bulgu Leahy'in (2015) "bireyin düşük özgüvene sahip olması gerçekçi olmayan düşünceleri kullanma eğilimini arttırmaktadır" ve Beck'in (2008) "düşük özgüven, bireyin geleceğini olumsuz görmesine yol açmaktadır" görüşleriyle paralellik göstermektedir. Ayrıca, araştırmanın bulgularına göre ergenlerin özgüveni arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerinin azaldığı saptanmıştır. Bu bulgu da Leahy (2015) ve Beck'in (2008) görüşlerinin doğal sonucu ile örtüşmektedir. Bu bulgulara dayanarak ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri üzerinde özgüvenlerinin anahtar rol oynadığı söylenebilir. Bunların yanı sıra alan yazın incelendiğinde özgüven ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Alan yazındaki araştırma yetersizliği araştırma bulguları ile ilgili yorum yapmayı güçleştirmektedir.

Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puanlarının özgüven ölçeği alt boyutları puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde; otomatik düşünceler ölçeği alt boyutlarının, özgüven ölçeği iç özgüven alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve iç özgüvene ilişkin varyansın %26'sını açıkladığı görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılığına yönelik t-testi sonuçlarına göre de kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve ümitsizlik değişkenlerinin iç özgüven üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu görülmektedir.

Dış özgüven alt boyutunun yordanmasına ilişkin bulgulara baktığımızda ise otomatik düşünceler ölçeği alt boyutlarının dış özgüveni anlamlı düzeyde yordadığı ve dış özgüvene ilişkin varyansın %15'ini açıkladığı gözlenmiştir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına yönelik t-testi sonuçlarına göre de sadece kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri değişkeninin dış özgüven üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre ergenlerin özgüvenleri ile olumsuz otomatik düşüncelerinin ilişkisine baktığımızda, öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri azaldıkça özgüvenlerinin arttığını ya da olumsuz otomatik düşünceleri arttıkça özgüvenlerinin azaldığını söyleyebiliriz.

Maslach ve Leiter (1997) da, olumsuz otomatik düşüncelere sahip bireylerin mantıksal olarak temeli olmayan bazı düşünce ve temel inanışlar geliştirdiğini bu inanışlarında özgüvenlerine zarar verdiğini, yani özgüvenlerini düşürdüğünü belirtmişlerdir. Joseph (1994) "O olmadan hayatım anlamsız.", "Hayat çok acımasız.", "Artık hep üzgün olacağım" gibi bireyin zihninden geçen olumsuz otomatik düşüncelerin, bireyin kendini

eleştirmesine yol açtığını sonrasında da özgüveninin düşmesine sebep olduğunu ifade etmiştir. Bu görüşler araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Ancak araştırma bulgularının aksine Parim'e (2019) göre bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerinin fazla olması özgüvenlerinin yetersiz olmasıyla ilişkilidir. Leahy (2015) de, insanların özgüvenleri azaldıkça kendilerini daha olumsuz algıladıklarını, düşük özgüvene sahip bireylerinde gerçekçi olmayan düşünceleri kullanma eğilimlerinin fazla olduğunu ifade etmiştir. Beck ve diğerleri (2008) de düşük özgüvene sahip bireylerin geleceklerini olumsuz gördüklerini, yani olumsuz otomatik düşüncelerinin fazla olduğunu belirtmişlerdir. Alan yazında olumsuz otomatik düşüncelerin özgüveni yordamasını inceleyen araştırma yetersizliği araştırma bulguları ile ilgili yorum yapmayı güçleştirmektedir.

Araştırmanın bir ilde yapılmış olması bu araştırmanın sınırlılığı oluşturmaktadır. Genelleme yapabilmek amacıyla araştırmanın farklı illerde daha geniş gruplarla yapılması yararlı olacaktır. Ayrıca ergenlerde özgüveni arttırmaya yönelik ortaöğretim kademesine uygun programların geliştirilerek, okul psikolojik danışmanları tarafından bireysel ve grup rehberliği uygulamalarının yapılması ergenlerin özgüvenlerinin artmasına katkı sağlayacaktır. Olumsuz otomatik düşüncelerin özgüvenle ilişkisi dikkate alınarak ortaöğretim kurumlarındaki okul psikolojik danışmanları tarafından öğrencilerin rasyonel ve pozitif düşünme becerilerini güçlendirecek bireysel ve grup çalışmaları düzenlenebilir. Ortaöğretim kurumları okul rehberlik servisi tarafından olumsuz otomatik düşünceye sahip ve özgüveni düşük öğrenciler belirlenerek bu öğrenciler için seminerler düzenlenmesi özgüven kazanmalarına katkı sağlayabilir. Ayrıca olumsuz otomatik düşüncelere sahip ve özgüveni düşük olan öğrencilerin ailelerine yönelik konferans, seminer ve toplantıların düzenlenmesinin de bu öğrencilerin özgüvenlerinin gelişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 165-175.
- Aksoy, A. C. ve Mağden, D. (1993). Ankara devlet konservatuarında öğrenim gören adölesan grubu öğrencilerin ruhsal uyum problemlerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 17(88), 39-45.
- Arı, R. (2005). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baçoğlu, S. T. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi*. (Çev. M. Şahin ve I. T. Cömert) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Eserin orijinali 2011’de yayımlandı).
- Beck, A. T. (2008). *Kişilik bozukluklarının bilişsel terapisi*. (Çev. Ö. Yalçın ve E. N. Akçay). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Eserin orijinali 2004’de yayımlandı)
- Bilgin, O. (2011). *Ergende özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan depresyonla ilişkili otomatik düşünce kalıpları*. Yayımlanmamış doktora tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bruce, B. (2000). Relationships between anxiety, fear, self-esteem and coping strategies in adolescence. *Adolescence*, 35(137), 201-215.
- Bulut Serin, N. ve Öztürk, S. (2007). Anne-babası boşanmış 9–13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 117-128.
- Calvete, E. ve Smith, C. (2005). Automatic thoughts and psychological symptoms: A cross-cultural comparison of American and Spanish student. *Cognitive Therapy And Research*, 29(2), 201-217.
- Çevik, Z. (2015). *Türkiye’de yaşayan yabancı uyruklu öğrenciler ile türk uyruklu öğrencilerin özgüven düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demez, M. (2016). *Ergenlerde kendine zarar verme davranışı ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, T. (2006). *Üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Duran, S., Karadaş, A. ve Kaynak, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 6(2), 30-37.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, ana-babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Erden, N. (2019). *Lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisi üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erikson, E. H. (2014). *İnsanın 8 evresi*. (Çev. G. Akkaya) İstanbul: Okuyan Us Yayınları. (Eserin orijinali 1997’de yayımlandı).

- Erkek, N. (2016). *Yatılı ve gündüzlü eğitim alan ortaöğretim öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91- 101.
- Günalp, A. (2007). *Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray ili örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hollan, S. ve Kendall, P. (1980). Cognitive self-statement in depression: clinical validation of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4(11), 383-395.
- Joseph, S. (1994). Subscales of the automatic thoughts questionnaire. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 155(3), 367-368.
- Kapıkıran, Ş. (2012). Ergenlerde olumsuz otomatik düşünceler ve içsel güdülenme arasındaki ilişkinin aracı ve farklılaştırıcısı olarak başarı yönelimi ve kendini engelleme davranışlarının sınanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 695-711.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamaklı, E. ve Menteş, Ö. (2016). Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin yaşanılan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 35-44.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. İstanbul: Nobel Basımevi.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve özgüven*. İstanbul: Evrim Yayıncılık.
- Kaya, C. (2019). *Lise öğrencilerinin tükenmişliğini yordamada, öğrenilmiş güçlülük düzeyi ve olumsuz otomatik düşüncelerin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Koç, S. ve Gün, N. (2007). *Özsaygı: Öncelikler listende kaçınıcı sıradasın?* İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Koruklu, N. Ö., Öner, H. ve Oktaylar, H. C. (2006). Sınav kaygısı ile başa çıkma programının sınav kaygısına etkisine yönelik deneysel bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 5-11.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtoğlu, E. (2009). *Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Leahy, R. L. (2015). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. (Çev. T. Özakkaş, F. Özpilavcı, H. Hacak, M. Macit) İstanbul: Litera Yayıncılık. (Eserin orijinali 1997'de yayımlandı).
- Leondari, A. ve Syngollitou, E. (1998). Academic achievement, motivation and possible selves. *Journal of Adolescence*, 21(2), 219-222.
- Lindenfield, G. (1997). *Kendine güvenen çocuk yetiştirme*. (Çev. G. Tümer) Ankara: Hyb Yayıncılık. (Eserin orijinali 1996'da yayımlandı).
- Liping, C. (2000). *A research on university students' development of self-confidence*. Shanghai: Department of Psychology, East China Normal University.
- Maslach, C. ve Leiter, M. P. (1997). The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco: Jossey-Bass.
- McKay, M. ve Fanning, P. (2005). *Özgüven*. (Çev. F. G. Atay) Ankara: Arkadaş Yayınları. (Eserin orijinali 2000'de yayımlandı).
- Nichols, M. P. (2013). *Aile terapisi - kavramlar ve yöntemleri*. (Çev. O. Gündüz) İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Eserin orijinali 2013'de yayımlandı).
- Öztürk, O. (1997). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Parçal, K. F. (2018). *Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri ile özgüven algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Parim, K. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve anksiyete belirtilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Riklta, M. (2004). Does social desirability inflate the correlation between self-esteem and anxiety. *Psychological Reports*, 94(2), 1232-1234.
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). Bilişsel-davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri. I. Savaşır, G. Soygüt ve E. Kabakçı. (Editörler). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları, s. 17-34 deki makale.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sayar, K. (2003). Söz öle gençlik kültür. *Sanat ve Edebiyat Dergisi*, 4, 8-13.
- Sayışman, S. (2018). *Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schniering, C. A. ve Rapee, R. M. (2004). The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 464-470.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim öğrenme ve öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Silverman, S. ve Digiuseppe, R. (2001). Cognitive-Behavioral constructs and children's behavioral and emotional problems. *Journal or RationalEmotiveve Cognitive-Behavior Therapy*, 19(2), 119-134.
- Szentagotai, A. ve Freeman, A. (2007) An Analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 1-9.
- Şahan, M. (2007). *Lise öğrencilerinde saldırganlığı yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340.
- Şar, A., Avcu, R. ve Işıklar, A. (2010). Analyzing undergraduate students' self confidence levels in terms of some variables. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1205-1209.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *B.G. Tabachnick, L.S. Fidell using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Tatoğlu, N., Ocakçı, A. ve Öztürk, Ö. (2006). Zonguldak il merkezinde 15-17 yaş grubu genel lise öğrencilerinde benlik saygısının akademik başarıya etkisi. *Milli Pediatri Kongresin'de Sunulmuş Bildiri*. Antalya: Türkiye Milli Pediatri Derneği.
- Traş, Z. ve Güngör, H. C. (2011). Avrupa ülkelerinden gelen Türk asıllı üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve sosyal bağlılıklar üzerine nitel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 7-11.
- Tümkaya, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.
- Türkçapar, H. (2015). *Bilişsel terapi*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-7.

EK 1: ARAŞTIRMA İZİN BELGESİ



T.C.
KONYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 83688308-605.99-E.18906651

10.10.2018

Konu: Araştırma İzni
(Hüseyin ÇALIKUŞU)

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 08/10/2018 tarihli ve 48178250-300-E.13217 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Hüseyin ÇALIKUŞU'nun "Ortaöğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeyleri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmanın; Karatay, Meram ve Selçuklu ilçelerinde bulunan ekli listede adı yazılı ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere eğitim öğretimi aksatmamak kaydıyla uygulanmasında sakınca görülmemektedir. Araştırmacı, Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarındaki çalışmalarını 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde tamamlamak zorunludur. Araştırma kapsamında yürütülecek çalışmaların 2018-2019 eğitim öğretim yılında tamamlanmaması durumunda Müdürlüğümüzden tekrar izin alınması gerekmektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçları kullanılacak olup, araştırma sonucunun CD ortamında iki nüsha olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve adı geçene tebliğini arz ederim.

Mukadder GÜRSOY
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-Öğrenci Kişisel Bilgi Formu (1 Sayfa)
- 2-Öğrenci Velisi Onam Formu (1 Sayfa)
- 3-Özgüven Ölçeği (1 Sayfa)
- 4-Otomatik Düşünceler Ölçeği (2 Sayfa)
- 5-Okul Listesi (1 Sayfa)

Güvenli Elektronik İmza
Aklı İle Aynıdır.
.....120.....

10 Ekim 2018