



*Field* : Education Psychology

*Type* : Research Article

*Received*:05.05.2017 - *Corrected*: 17.06.2017 - *Accepted*:30.06.2017

## Ergenlerde Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Sosyal Becerilere Etkisi

**Muhammed YILDIZ**

İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Öğrencisi, İstanbul, TÜRKİYE

**E-Posta:** [muhammed.yildiz@ogr.iu.edu.tr](mailto:muhammed.yildiz@ogr.iu.edu.tr)

### Öz

Bu araştırmada, ergenlerin sahip olduğu olumsuz otomatik düşüncelerin, sosyal becerilere etkisi incelenmiştir. Çalışma lisede öğrenim gören 356 öğrenciyle yapılmıştır. Öğrencilere Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Sosyal Beceri Envanteri uygulanmıştır. İstatistiksel yöntemlerden Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Regresyon Analizi ve MANOVA kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal becerilere etki ettiği ortaya konmuştur. Regresyon analizi sonucu, olumsuz otomatik düşüncelerin, sosyal becerilerdeki toplam varyansın % 21.3'ünü açıkladığını ortaya koymuştur. Cinsiyet ve sınıf düzeyleri açısından anlamlı fark bulunamamıştır. Buna göre ergenlerde sosyal becerileri artırmak için, olumsuz otomatik düşüncelerin de üzerinde durulması gerektiği sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik; olumsuz otomatik düşünceler; sosyal beceriler



## **Effect of Negative Automatic Thoughts on Social Skills in Adolescents**

### **Abstract**

In this research, the negative automatic thoughts of the adolescents and their effect on social skills were examined. The study was conducted with 356 high school students. Students have applied the Automatic Thoughts Questionnaire Scale and Social Skill Inventory. Pearson Moments Product Correlation, Regression Analysis and MANOVA were used for statistical methods. According to the results of the research, negative automatic thoughts in adolescents were found to have an effect on social skills. The result of the regression analysis reveals that negative automatic thoughts explain 21.3% of the total variance in social skills. There were no significant differences in terms of gender and grade levels. According to this, in order to increase the social skills in adolescents, it has been concluded that negative automatic thoughts should also be emphasized.

**Keywords:** Adolescents; negative automatic thoughts; social skills



## 1. Giriş

Otomatik düşünceler bireylerde belirli durumlarda, hızlı bir biçimde beliren ve kişinin herhangi bir değerlendirmeye tabi tutmadan doğru olarak kabul ettiği bilişlerdir (Beck ve Newman, 2005). Bu tarz düşünceler bilhassa kişinin kendisini rahatsız eden, stresli ve örseleyici yaşam olaylarıyla karşılaştığında belirir (Free, 1999). Otomatik düşünceler, sözel ya da imaj formundadır. Ayrıca bu düşünceler hızlı ve istemeden kişinin zihninde oluşmaktadır (Gökçakan ve Gökçakan, 2005). Otomatik düşünceler kişinin kendisi, dış dünya ve gelecekle ilgili negatif değerlendirmelere yol açar (Gotlib ve Coyne, 1983). Psikopatolojik bir yönü olduğu düşünülen otomatik düşünceler, sanılanın aksi olarak psikolojik problem yaşasın ya da yaşamasın her bireyde görülmektedir (Beck, 2001). Dolayısıyla bireyin yaşamında bu kadar öneme sahip olan otomatik düşüncelerin saptanması ve sağlıklı olanlarla değiştirilmesi önem kazanmaktadır. Bireylerde oluşan otomatik düşüncelerin saptanması, bunların ne kadar işlevsel olup olmadığının sağlıklı bir biçimde değerlendirilmesi ve bu tarz düşünce biçimleriyle sağlıklı bir şekilde yüzleşilmesi önem kazanmaktadır. Bu tür bir baş etme stratejisi büyük oranda olumlu bir duygusal değişimi sağlar (Türkçapar, 2007). Birçok duyguda olduğu gibi yalnızlık duygusunun da otomatik düşüncelerle yakın bir ilişkisi bulunmaktadır. Yalnızlığın önlenmesi öncelikli olarak yalnızlık yaşayan kişilerin irrasyonel inançlarının değerlendirilmesiyle başlar (Young, 1982). Young (1982), yaptığı çalışmalarda olumsuz otomatik düşüncelere sahip kişilerin, kendilerini doğru değerlendirmelerini ve olumsuz inançlarını sağlıklı olanlarla değiştirmelerini amaçlamıştır.

Arkadaşlıklar ergenler için çok büyük bir öneme sahiptir. Arkadaşlık ilişkileri ergen bireyler açısından mutluluklarının ya da hayal kırıklıklarının nedenidir (Eskin, 2000). Arkadaşlık ilişkilerinin doğru kurulabilmesi ve bu ilişkilerin sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi için bireylerin belirli bir sosyal yetkinliğe sahip olması gerekmektedir. Kuşkusuz sözü edilen bu sosyal yetkinliğini en önemli göstergelerinden biri de bireylerin sahip olduğu sosyal becerilerdir. Ergenlik döneminde bireylerin sosyal becerileri kazanmalarına engel olabilecek etkenlerin doğru bir biçimde ortaya konması gerekmektedir. Dolayısıyla ergenlerin sosyal becerilerinin olumsuz otomatik düşüncelerle olan ilişkisi irdelenmelidir.

Sosyal beceriler, bireyin kendi dışındakilerle toplumsal açıdan onaylanabilir, kendi açısından yararlı ve toplumda diğerleri için de yararlı olan sosyal ortamlarda etkileşim kurabilme yeteneği olarak ifade edilmektedir (Combs ve Slaby, 1977). Yeterli sosyal becerisi olan bireyler, kendilerini doğru ve etkin bir tarzda ifade edebilirler. Diğer bireyleri anlayabilir, onlarla empati kurabilirler. Aynı zamanda diğerleri tarafından olumlu bir biçimde algılanmayı talep ederler (Segrin, 2001). Sosyal becerilerin bireylerin hayatına birçok katkısı bulunmaktadır. Bunlardan bazıları, kişilerarası etkileşimi artırması, bireyin rahatsızlık duyduğu yaşam olaylarına karşı reaksiyonda bulunabilmeyi kolaylaştırması, yaşam içinde karşılaşılabilecek çatışmaları doğru değerlendirme ve çözme sağlamasıdır (Güçlü, 1998).

İlgili literatür incelendiğinde üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, bireylerin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiye bakılmış, iki değişken arasında anlamlı ve negatif yönde, orta düzeyde bir ilişki ortaya konmuştur (Şirin ve Izgar, 2013). Başka bir çalışmada lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisiyle olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiye bakılmış, öğrencilerde sosyal yetkinlik beklentisi azaldıkça olumsuz otomatik düşüncelerin arttığı ortaya konmuştur. Cinsiyete göre bireylerin sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşünceler puanları anlamlı bir biçimde ayrılmamıştır (Karahana, Sardoğan, Özkamalı ve Menteş 2016). Ortaokul öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, arkadaşlarınca kabul edilen öğrencilerin reddedilen öğrencilere göre Sosyal Beceri



Ölçeğinin Olumlu Sosyal Beceriler alt ölçeğinin puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu saptanmıştır. Arkadaşlarınca reddedilen öğrencilerin kabul edilen öğrencilere göre, Olumsuz Sosyal Beceriler alt ölçeğinde puanlarının anlamlı bir biçimde yüksek olduğu ortaya konmuştur (Şad, 2007). Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada yalnızlığa etki eden değişkenler incelenmiş, utangaçlık, sosyal kaygı ve özsaygı değişkenlerinin yalnızlığın önemli yordayıcıları olduğu ortaya konmuştur (Erözkan, 2009). Yetkinlik beklentisiyle ilgili bir çalışmada, kız ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya konmuştur (Yuehua ve Shanggui, 2004). Yapılan bir çalışmada kadınların sosyal beceri puanlarının erkeklerden anlamlı bir biçimde yüksek olduğu ortaya konmuştur (Sarason, Sarason, Hacker ve Basham, 1985). Seven ve Yoldaş'ın (2007) araştırmasında kız öğrencilerin sosyal beceri düzeyi, erkek öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine göre anlamlı bir biçimde yüksek çıkmıştır.

## 2. Yöntem

Araştırma ergenlerdeki olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal becerilere etkisini saptamak amacıyla, tarama modelinde betimsel bir araştırmadır.

### Çalışma Grubu

Araştırmaya 168'i erkek (%47.2), 188'i kız (%52.8) olmak üzere toplam 356 kişi katılmıştır. Katılan öğrencilerin 80'i 16 yaşında (%22.5), 82'si 17 yaşında (%23), 108'i 18 yaşında (%30.3), 86'sı 19 yaşında (%24.2), 85'i lise 1.sınıf (%23.9), 79'u lise 2.sınıf (%22.2), 118'i lise 3.sınıf (%33.1), 74'ü lise 4.sınıf öğrencisidir (%20.8).

### Veri Toplama Araçları

Otomatik Düşünceler Ölçeği: Hollon ve Kendall (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeği Türkiye'ye Şahin ve Şahin (1992) uyarlamıştır. Ölçekte 30 madde bulunmaktadır. Beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçekte alınabilecek en az puan 30, en fazla alınabilecek puan 150'dir. Ölçekten elde edilen puanların yüksek olması, kişinin olumsuz otomatik düşüncelerinin fazlaca ortaya çıkması olarak yorumlanabilir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Sosyal Beceri Envanteri: Riggio tarafından (1989) geliştirilmiştir. Ölçeği Türkiye'ye Yüksel (1998) uyarlamıştır. Ölçekte toplam 90 madde bulunmaktadır. (Yüksel, 1997). Beşli likert tipi bir ölçektir (Şentürk, 2010). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 90 iken, alınacak en yüksek puan 450'dir (Yüksel, 2004). Puanların yüksek olması bireylerin sosyal beceri seviyelerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Şentürk, 2010).

### İşlem

Olumsuz otomatik düşüncelerle, sosyal beceriler arasındaki ilişkiye Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile bakılmıştır. Sosyal becerilere etki eden olumsuz otomatik düşüncelerin yordama katsayısını saptamak ve olumsuz otomatik düşüncelerin, sosyal becerilerdeki toplam varyansın ne kadarını açıkladığını saptama amacıyla Regresyon Analizi yapılmıştır. Sınıf ve cinsiyetin olumsuz otomatik düşünceler ve sosyal becerilere etki edip etmediğini ortaya koymak için MANOVA yapılmıştır. MANOVA'dan önce verilerin MANOVA'ya uygun olup olmadığını test etmek amacıyla Box's M testi ve Levene testi yapılmıştır. Anlamlılık değeri olarak  $p < 0.05$  alınmıştır.



**Tablo 1.** Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

Değişkenler	$\bar{x}$	Ss	1	2
1.Olumsuz Otomatik Düşünceler	69.32	12.84	1	-0.544**
2.Sosyal Beceri	279.58	52.58	-0.544**	1

(\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001)

Tablo 1'e bakıldığında, ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerle, sosyal beceri arasında  $r=0.495$ ,  $p<0.05$ , orta düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

**Tablo 2.** Sosyal Becerilerin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

MODEL	Bağımsız Değişkenler	B	Std. Hata	$\beta$	t	p
1.Adım	Sabit	234.865	45.771		5.131	0.000***
	Yaş	2.611	2.581	0.054	1.012	0.312
	Cinsiyet (dummy)	-2.156	5.612	-0.020	-0.384	0.701
2.Adım	Sabit	415.846	41.290		10.071	0.000***
	Yaş	1.047	2.174	0.022	0.481	0.631
	Cinsiyet (dummy)	-1.109	4.721	-0.011	-0.235	0.814
	Olumsuz Otomatik Düşünceler	-2.222	0.183	-0.543	-12.124	0.000***

**Bağımlı Değişken: Sosyal Beceri**

$\Delta R^2= 0.294$ \*\*\* (\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001)

Tablo 2 incelendiğinde ergenlerde cinsiyet ve yaş kontrol edildiğinde bile olumsuz otomatik düşünceler, sosyal becerileri anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Olumsuz otomatik düşüncelere ait parametre değeri -2.222'dir. Olumsuz otomatik düşüncelerdeki bir birim azalış, sosyal becerileri 2.222 birim artırmaktadır. Sosyal becerilerdeki açıklanan varyans incelendiğinde ergenlerin sosyal becerilerinin %29.4'ü olumsuz otomatik düşünceler tarafından açıklanmaktadır ( $\Delta R^2= 0.294$ ;  $p<0.05$ ).



**Tablo 3.** Kovaryans Eşitliği Testi

<b>Box's M</b>	13.381
<b>F</b>	0.623
<b>Sd1</b>	21
<b>Sd2</b>	111410.389
<b>p</b>	0.906

Tablo 3'e göre  $p > 0.001$  olduğu için kovaryans eşitliği sağlanmış olup, MANOVA analizinin varsayımlarından biri sağlanmıştır.

**Tablo 4.** Levene Testi

<b>Bağımlı Değişken</b>	<b>F</b>	<b>Sd1</b>	<b>Sd2</b>	<b>p</b>
<b>Olumsuz Otomatik Düşünceler</b>	0.541	7	348	0.803
<b>Sosyal Beceriler</b>	0.354	7	348	0.928

Tablo 4'e göre bağımlı değişkenlerin anlamlılık değerleri  $p > 0.05$  olduğu için MANOVA'nın bir varsayımı daha karşılanmıştır.

**Tablo 5.** Ergenlerin Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Sosyal Becerileri Puanlarının Cinsiyet ve Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi Amacıyla Yapılan MANOVA Analizi Sonuçları

<b>Bağımsız Değişken</b>	<b>Wilk's <math>\lambda</math></b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Hipotez (sd)</b>	<b>Hata (sd)</b>	<b>Eta</b>
<b>Sınıf</b>	0.992	0.455	0.842	6	694	0.004
<b>Cinsiyet</b>	0.999	0.196	0.822	2	347	0.001
<b>Sınıf * Cinsiyet</b>	0.990	0.587	0.740	6	694	0.005

\* $p < 0.10$ , \*\* $p < 0.05$ , \*\*\* $p < 0.01$

Tablo 5 incelendiğinde, ergenlerin olumsuz otomatik düşünceler ve sosyal becerileri puanlarıyla MANOVA analizi sonuçları, sınıf [Wilks Lambda ( $\lambda$ ) = 0.992;  $F(6, 694) = 0.455$ ,  $p > 0.05$ ], cinsiyet [Wilks Lambda ( $\lambda$ ) = 0.999;  $F(2, 347) = 0.196$ ,  $p > 0.05$ ], sınıf ve cinsiyet ortak etkisi [Wilks Lambda ( $\lambda$ ) = 0.990;  $F(6, 694) = 0.587$ ,  $p > 0.05$ ] değişkenleri açısından anlamlı fark bulunamamıştır.



**Tablo 6.** Araştırmaya Dâhil Edilen Değişkenlerin Sınıf Düzeyine Göre Anlamlılık Düzeyleri ve Varyans Analizi Tablosu

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	$\bar{X}$	Sh	Sd	F	p	Eta
Olumsuz Otomatik Düşünceler	9	85	69.48	1.397	3	0.699	0.553	0.006
	10	79	70.30	1.449				
	11	118	70.70	1.347				
	12	74	67.67	1.745				
Sosyal Beceriler	9	85	278.20	5.717	3	0.268	0.848	0.002
	10	79	273.37	5.931				
	11	118	277.90	5.512				
	12	74	281.41	7.141				

\*p<0.10, \*\*p<0.05, \*\*\*p<0.01

Tablo 6'da ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin ve sosyal becerilerinin sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Araştırmanın başında p değeri p<0.10 alınmıştır. Ancak çalışmamızda 2 değişken olduğundan p değeri ikiye bölünmüş ve p<0.05 alınmıştır. Her iki bağımlı değişkeninde p değeri 0.05'ten büyük olduğu için anlamlı bir fark ortaya konmamıştır.

**Tablo 7.** Araştırmaya Dâhil Edilen Değişkenlerin Cinsiyete Göre Anlamlılık Düzeyleri ve Varyans Analizi Tablosu

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Sh	Sd	F	p	Eta
Olumsuz Otomatik Düşünceler	Erkek	168	69.44	1.016	1	0.018	0.892	0.000
	Kız	188	69.64	1.094				
Sosyal Beceriler	Erkek	168	279.52	4.158	1	0.347	0.556	0.001
	Kız	188	275.92	4.474				

\*p<0.10, \*\*p<0.05, \*\*\*p<0.01



Tablo 7 incelendiğinde her iki bağımlı değişkeninde p değeri 0.05'ten büyük olduğu için anlamlı bir fark ortaya konmamıştır. Cinsiyet, ergenlerdeki olumsuz otomatik düşünceler ve sosyal beceriler için ayrıştırıcı bir etkiye sahip değildir.

**Tablo 8.** Araştırmaya Dâhil Edilen Değişkenlerin Sınıf ve Cinsiyet Ortak Etkisine Göre Anlamlılık Düzeyleri ve Varyans Analizi Tablosu

Bağımlı Değişken	Sınıf	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Sh	Sd	F	p	Eta	
Olumsuz Otomatik Düşünceler	9	Erkek	42	69.52	1.988					
		Kız	43	69.44	1.964					
	10	Erkek	39	69.64	2.063					
		Kız	40	70.97	2.037					
	11	Erkek	31	72.19	2.314		3	0.651	0.583	0.006
		Kız	87	69.21	1.381					
	12	Erkek	56	66.41	1.721					
		Kız	18	68.94	3.036					
	Sosyal Beceriler	9	Erkek	42	281.26	8.133				
			Kız	43	275.14	8.038				
		10	Erkek	39	274.97	8.440				
			Kız	40	271.77	8.334				
11		Erkek	31	271.74	9.467		3	0.996	0.395	0.009
		Kız	87	284.05	5.651					
12		Erkek	56	290.10	7.043					
		Kız	18	272.72	12.42		3			

\*p<0.10, \*\*p<0.05, \*\*\*p<0.01





Tablo 8 incelendiğinde her iki bağımlı değişkeninde p değeri 0.05'ten büyük olduğu için anlamlı bir fark ortaya konmamıştır. Sınıf ve cinsiyet ortak etkisi, ergenlerdeki olumsuz otomatik düşünceler ve sosyal beceriler için ayrıştırıcı bir etkiye sahip değildir.

#### **4. Tartışma ve Sonuç**

Araştırmamızda, ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleriyle, sosyal beceriler arasındaki ilişki incelenmiş ve ergenlerin sınıf ve cinsiyetlerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve sosyal becerilerine etki edip etmediği incelenmiştir. Olumsuz otomatik düşüncelerle sosyal beceriler arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Regresyon analizi sonuçları, ergenlerin sosyal becerilerinin %29.4'ünün olumsuz otomatik düşünceler tarafından açıklandığını ortaya koymuştur. Cinsiyet ve sınıf değişkeninin söz konusu değişkenlere etki edip etmediğini saptamak amacıyla yapılan MANOVA analizi sonucunda cinsiyetin ve sınıf düzeyinin ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ve sosyal becerileri üzerinde ayrıştırıcı bir etkisinin olmadığı ortaya konmuştur. Erözkan'ın (2009) çalışmasında utangaçlık, sosyal kaygı ve özsaygının yalnızlığın önemli yordayıcıları olduğu saptanırken, bizim çalışmamızda olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal becerilerin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur. Şirin ve Izgar'ın (2013) çalışmasında iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı, negatif ve orta düzey bir ilişki saptanmıştır. Bizim çalışmamızda da sosyal beceriler ile olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı, negatif ve orta düzey bir ilişki ortaya konmuştur. Söz konusu çalışma araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Menteş'in (2016) araştırmasında sosyal yetkinlik beklentisi arttıkça, olumsuz otomatik düşüncelerin azaldığı saptanmıştır. Bizim araştırmamızda da olumsuz otomatik düşünceler arttıkça sosyal becerilerin azaldığı ortaya konmuştur. Bu çalışmanın sonuçları araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Yine aynı çalışmada cinsiyete göre sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşünceler anlamlı bir şekilde ayrılmamıştır. Yuehua ve Shanggui'nin (2004) çalışmasında kız ve erkekler arasında yetkinlik beklentisi açısından anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bizim araştırmamızın sonuçları incelendiğinde kız ve erkek öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri ve sosyal becerileri anlamlı bir biçimde ayrılmamaktadır. Sözü edilen araştırmalar, bizim çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Sarason, Sarason, Hacker ve Basham'ın (1985) çalışması ve Seven ve Yoldaş'ın (2007) çalışmasında kızların sosyal beceri düzeyi, erkeklerin sosyal beceri düzeylerine göre anlamlı bir biçimde yüksek bulunmuştur. Bizim çalışmamızın sonuçlarını dikkate alındığında söz konusu çalışmalar, bizim araştırmamızın bulgularını desteklememektedir. Hem araştırmamızın sonuçları hem de benzer çalışmaların sonuçları değerlendirildiğinde olumsuz otomatik düşüncelerin ergenlerin sosyal beceri düzeyleri için önemli bir faktör olduğu ortaya konmuştur. Ergenlerin sosyal becerileri artırılırken, sahip oldukları olumsuz otomatik düşüncelerin azaltılması gerekmektedir. Okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarında, bu tür çalışmaların konu edilmesi ergenlerin sosyal becerilerinin artırılması için önem kazanmaktadır.



## KAYNAKÇA

- Beck, J.S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. N. H. Şahin (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, A.T., Newman, C.F. (2005). *Cognitive therapy*. In B. J. Sadock & V.A. Sadock (Eds.) *Comprehensive Textbook Of Psychiatry* (Vol. 2, 8th ed.) Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Combs, M.L., Slaby, D.A. (1977) *Social skills training with children*. Advances in Clinical Child Psychology. New York: Plenum.
- Erözkan, A. (2009). The predictors of loneliness in adolescents. *Elementary Education Online*, 8(3), 809-819.
- Eskin, M. (2000). Ergenlikte yalnızlık baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. Poster Bildiri, IX. *Anadolu Psikiyatri Günleri*, Edirne.
- Free, M.L. (1999). *Cognitive therapy in groups*. Guidelines and Resources for Practice. Chichester: John Wiley and Sons, Ltd.
- Gotlib, I., Coyne, J. (1983). The role of cognition in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94(3).
- Gökçakan, Z., Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91- 101.
- Güçlü, N. (1998). Okul müdürlerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. VII. *Eğitim Bilimleri Kongresi*, (9-11 Eylül 1998) Konya, c. II, s. 739-752.
- Hollon, S., Kendal, P. (1980). Cognitive self-statement in depression: Clinical validation of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*. 4, 383-395.
- Karahan, T.F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E., Menteş, Ö. (2016). Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin, yaşanan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26).
- Sarason, B.R., Sarason, I.G., Hacker, T.A., Basham, R.B. (1985). Concomitants of social support: Social skills, physical attractiveness, and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 469-480.
- Savaşır, I., Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Segrin, C. (2001). Social skills and negative life events: Testing the deficit stress generation hypothesis. *Current Psychology*, 1(20), 19-35.
- Seven, S., Yoldaş, C. (2007). Sınıf öğretmeni adaylarının sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi. *Yüzyüncü Yıl Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 18-24.
- Şad, E.D. (2007). *Akranları tarafından reddedilen ve kabul edilen ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin özsaygı, sosyal beceri, davranış problemleri ve okul başarılarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.



Şahin, N.H., Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48, 334-340.

Şentürk, S.S. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şirin, H., Izgar, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 12(1).

Türkçapar, H. (2007). *Bilişsel terapi temel ilke ve uygulamalar*. HYB yayıncılık, Ankara.

Young, J.E. (1982). *Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application*. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p.379-406). New York: Wiley.

Yüksel, G. (1997). *Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yüksel, G. (1998). Sosyal beceri envanterinin Türkçe'ye uyarlanması geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(9), 39-48.

Yüksel, G. (2004). *Sosyal beceri envanteri el kitabı*. Ankara: Asıl Yayınevi.