



SELÇUK
ÜNİVERSİTESİ

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

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

Hüseyin ÇALIKUŞU

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Abdullah SÜRÜCÜ

Konya 2020

ÖNSÖZ

Toplumun bir ferdi olan insan dünyaya geldiği andan itibaren doğar, büyür, gelişir ve ölür. Bu döngü şüphesiz ki her insan için aynı şekilde devam ederken her insanın yaşantısı birbirinden farklı şekillenir. Kimi mutluyken, dışa dönükken, başarılıyken vs. kimi mutsuz, içe dönük, toplumdan soyutlanmış bir şekilde yaşamını devam ettirir. İnsanın kişiliğinin oluşması ve sonrasında yaşamını nasıl devam ettireceği noktasında, bireyin kişiliğini oluşturan temel etmenlerden birisi olan özgüven, yaşamımızın şekillenmesinde oldukça etkin bir görev alır. Özgüven insan hayatının her anında etkili olmakta, insanın olduğu her alanda kendini hissettirmektedir. Özgüveni yüksek olan insanlar hayatın her alanında başarıya ve mutluluğa bir adım daha yakındır, özgüveni yüksek olan kişi; kendisini olduğu gibi kabul etmekle birlikte kendi yapabileceklerinin farkındadır, bunun sonucunda birey arkadaşlık ilişkilerinde, iş hayatında ve okul yaşamında mutlu ve başarılıdır. Bireyde var olan düşük özgüven ise; birçok ruhsal, sosyal ve duygusal sorunu da beraberinde getirir. Özgüveni önemli kılan etken ise, durağan olmaması yani geliştirilebilir olmasıdır. Bireyin her anını etkileyen özgüven kavramı insanın doğumundan ölümüne kadar geçen sürede bireyin, sürekli ihtiyaç duyduğu önemli bir kavramdır. Bu çalışmada da bireyin sahip olduğu özgüven ile olumsuz otomatik düşüncesi arasındaki ilişki incelenecektir.

Tez çalışmamın gerçekleşmesinde fikirleriyle beni yönlendiren, çalışma süresince her türlü sabrı, yardım ve desteğini esirgemeyen danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Abdullah SÜRÜCÜ'ye, hayatım boyunca bana güvenen ve her zaman desteklerini hissettiğim sevgili annem Fadime ÇALIKUŞU, babam Sedat ÇALIKUŞU ve ablam Gizem ÇALIKUŞU'na, Yüksek Lisans'a başlamam konusunda ve hayatım boyunca fikirlerini ve düşüncelerini benimseyip örnek aldığım merhum amcam Arif ÇALIKUŞU'na şükranlarımı sunarım.

Hüseyin ÇALIKUŞU

KONYA- 2020

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖNSÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ KABUL	vii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	viii
BİLİMSEL ETİK BEYANANNAMESİ	ix
TABLolar LİSTESİ	x
ÖZET	xii
ABSTRACT	xiii

BÖLÜM I

1. GİRİŞ	1
1.1. Amaç	3
1.2. Önem	3
1.3. Sınırlılıklar	4
1.4. Tanımlar	4

BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Özgüven	5
2.1.1. Özgüven Çeşitleri	8
2.1.1.1. İç Özgüven	8
2.1.1.2. Dış Özgüven	9
2.1.2. Özgüvenin Gruplandırılması	9
2.1.2.1. Düşük Özgüven	10
2.1.2.2. Yüksek Özgüven	11
2.1.3. Kuramların Özgüvene Bakış Açısı	13
2.1.3.1. Sigmund Freud'un Yapısal Kişilik Kuramına Göre Özgüven	13
2.1.3.2. Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına Göre Özgüven ...	14
2.1.3.3. Alfred Adler ve Bireysel Psikolojiye Göre Özgüven	16
2.1.3.4. Harry Stack Sullivan'ın İlişkiler Kuramına Göre Özgüven	17
2.1.3.5. Karen Horney ve Bütüncül Yaklaşımına Göre Özgüven	18

2.1.3.6. Abraham Maslow ve Holistik Kurama Göre Özgüven	19
2.1.3.7. Eric Fromm'a Göre Özgüven	19
2.1.3.8. Carl Rogers'ın Kişilik Kuramına Göre Özgüven	19
2.1.3.9. William James'e Göre Özgüven	20
2.1.3.10. Charles Cooley'e Göre Özgüven	21
2.1.3.11. George Herbert Mead'e Göre Özgüven	21
2.1.3.12. Marshall Rosenberg'e Göre Özgüven	22
2.1.3.13. Stanley Coopersmith'e Göre Özgüven	22
2.1.3.14. Gordon Allport'a Göre Özgüven	23
2.1.4. Özgüvenle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	23
2.1.4.1. Özgüvenle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	23
2.1.4.2. Özgüvenle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	28
2.2. Otomatik Düşünceler	31
2.2.1. Aaron Beck'in Bilişsel Kuramına Göre Otomatik Düşünce	32
2.2.1.1. Bilişsel Çarpıtmalar	32
2.2.1.1.1. Keyfi çıkarsama	32
2.2.1.1.2. Seçici soyutlama	33
2.2.1.1.3. Aşırı genelleme	33
2.2.1.1.4. Büyütme ve küçültme	33
2.2.1.1.5. İkili (hep ya da hiç biçimde) düşünme	33
2.2.1.1.6. Kişiselleştirme	34
2.2.1.1.7. Felaketleştirme	34
2.2.1.1.8. Gereklilik ya da zorunluluk ifadeleri	34
2.2.1.1.9. Zihin okuma	34
2.2.1.1.10. Etiketleme	34
2.2.1.1.11. Duygudan sonuca ulaşma	35
2.2.2. Otomatik Düşüncelerle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	35
2.2.2.1. Otomatik Düşüncelerle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	35
2.2.2.2. Otomatik Düşüncelerle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar ..	37
2.3. Ergenlik Döneminde Özgüven ve Otomatik Düşünceler	38
2.3.1. Ergenlik Döneminde Özgüven	38
2.3.2. Ergenlik Döneminde Otomatik Düşünceler	41

BÖLÜM III

3. YÖNTEM	43
3.1. Araştırma Modeli	43
3.2. Çalışma Grubu	43
3.3. Veri Toplama Araçları	44
3.4. Veri Analizi	45

BÖLÜM IV

4. BULGULAR	47
4.1. Ergenlerin özgüven ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılığı	47
4.2. Ergenlerin özgüven ölçeği alt boyut puanlarının sınıf düzeyine göre farklılığı	48
4.3. Ergenlerin özgüven ölçeği alt boyut puanlarının okul türüne göre farklılığı	49
4.4. Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılığı	51
4.5. Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyut puanlarının sınıf düzeyine göre farklılığı	52
4.6. Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyut puanlarının okul türüne göre farklılığı	55
4.7. Ergenlerin özgüven ölçeği alt boyut puanları ile otomatik düşünceler ölçeği alt boyut puanları arasındaki ilişki	66
4.8. Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puanları özgüven ölçeği alt boyutları puanlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?	67

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM	68
5.1. Ergenlerde özgüvenin cinsiyete göre farklılığı	68
5.2. Ergenlerde özgüvenin sınıf düzeyine göre farklılığı	69
5.3. Ergenlerde özgüvenin okul türüne göre farklılığı	70
5.4. Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin cinsiyete göre farklılığı	71
5.5. Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin sınıf düzeyine göre farklılığı	73
5.6. Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin okul türüne göre farklılığı	74
5.7. Ergenlerde özgüven ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki	76

5.8. Ergenlerin otomatik düşüncelerinin özgüvenlerini yordayıp yordamadığı 77

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER	77
6.1. Sonuçlar	77
6.2. Öneriler	78
6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler	78
6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler	79
KAYNAKÇA	81
EKLER	93
ÖZGEÇMİŞ	98



TEZ KABUL

Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Hüseyin ÇALIKUŞU tarafından hazırlanan *Ergenlerde Özgüven İle Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* başlıklı tez tarafımızdan amaç, kapsam ve kalite yönünden değerlendirilmiş olup, 28/01/2020 tarihinde Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı *Yüksek Lisans Tezi* olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri		
	Unvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi Abdullah SÜRÜCÜ	
Üye	Doç. Dr. Zeliha TRAŞ	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ERDEM	

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Ergenlerde Özgüven İle Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **79** sayfalık kısmına ilişkin, 27/02/2020 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%26** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

27/02/2020

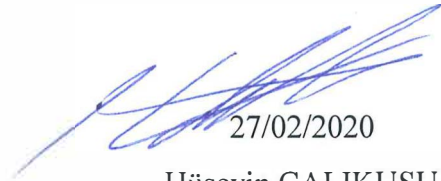
Hüseyin ÇALIKUŞU

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah SÜRÜCÜ



BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.



27/02/2020
Hüseyin ÇALIKUŞU

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1: Ergenlerin Okul Türüne Göre Cinsiyet Dağılımları	48
Tablo 2: Ergenlerin Sınıf Düzeylerine Göre Cinsiyet Dağılımları	48
Tablo 3: Ergenlerde Özgüven Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	51
Tablo 4: Ergenlerin Özgüven Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	52
Tablo 5: Ergenlerin Özgüven Ölçeği Dış Özgüven Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları	53
Tablo 6: Ergenlerin Özgüven Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	54
Tablo 7: Ergenlerin Özgüven Ölçeği Dış Özgüven Alt Boyutu Puanlarının Okul Türlerine Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları	55
Tablo 8: Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	56
Tablo 9: Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	57
Tablo 10: Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri ve Yalnızlık-İzolasyon Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları	59
Tablo 11: Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	61
Tablo 12: Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri Alt Boyutu Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları	63
Tablo 13: Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri Alt Boyutu Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları	66
Tablo 14: Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri Alt Boyut Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin	

Tukey Testi Analiz Sonuçları	68
Tablo 15: Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Yalnızlık-İzalsasyon Alt Boyut Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları	70
Tablo 16: Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Ümitsizlik Alt Boyut Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları.....	72
Tablo 17: Ergenlerin Özgüven Ölçeği Alt Boyutlarıyla Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiye Ait Analiz Sonuçları.....	74
Tablo 18: Ergenlerin Özgüven Ölçeği İç Özgüven Alt Boyutu Puan Ortalamalarının Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	77
Tablo 19: Ergenlerin Özgüven Ölçeği Dış Özgüven Alt Boyutu Puan Ortalamalarının Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	78

ÖZET

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ERGENLERDE ÖZGÜVEN İLE OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hüseyin ÇALIKUŞU

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin özgüvenleri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmanın çalışma grubunu Konya il merkezindeki ortaöğretim okullarından uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 475'i kız ve 551'i erkek olmak üzere toplam 1026 ergen oluşturmuştur. Araştırma verileri, Kişisel Bilgi Formu, Özgüven Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Tukey testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği kullanılmıştır.

Verilerin analizi sonucunda; sınıf düzeyine göre 12. sınıf öğrencilerinin 10. ve 11. sınıf öğrencilerine göre daha fazla dış özgüvene sahip olduğu tespit edilmiştir. Okul türüne göre ise Anadolu Lisesi öğrencilerinin Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine göre daha fazla dış özgüvene sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf düzeylerine göre olumsuz otomatik düşünceler şaşkınlık-kaçma fantezileri ve yalnızlık-izolasyon alt boyutunu 10. Sınıf öğrencilerinin 9. Sınıf öğrencilerinden daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir. Okul türüne göre ise tüm alt boyutlarda Spor Lisesi öğrencilerinin Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine göre, Fen Lisesi ve Anadolu Lisesi öğrencilerinin de Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine göre daha az olumsuz otomatik düşünceye sahip olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin özgüven ölçeği iç özgüven alt boyutu ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeği kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ve ümitsizlik alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunurken, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon alt boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde 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 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, olumsuz otomatik düşünce, ergen

ABSTRACT

Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Program
Master Thesis

EXAMİNİNG THE RELATION BETWEEN SELF-CONFİDENCE AND NEGATIVE AUTOMATIC THOUGHTS İN ADOLESCENTS

Hüseyin ÇALIKUŞU

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 appropriate sampling method in Konya centrum . Research data were collected using Personal Information Form, Self Confidence Scale, Automatic Thoughts Scale. T-test, One Way Variance Analysis (ANOVA), Tukey test and Pearson Moments Product Correlation technique were used in the analysis of the data.

As a result of the analysis of the data, it was determined that 12th grade students have more external self-confidence than 10th and 11th grade students. According to the type of school, it was concluded that Anatolian High School students had more external self-confidence than Anatolian Imam Hatip High School students. According to the grade levels, negative automatic thoughts were found to be used by the 10th grade students more than the 9th grade students. According to the school type, it was determined that Sports High School students had less negative automatic thoughts than the students of Science High School, Anatolian High School, Anatolian Imam Hatip High School and Vocational and Technical Anatolian High School in all sub-dimensions. Also, It was determined that Science High School and Anatolian High School students had less negative automatic thoughts than Vocational and Technical Anatolian High School and Anatolian Imam Hatip High School students.

A moderate negative correlation was found between the self-confidence sub-dimension of adolescents' self-confidence scale and the negative automatic thoughts scale and the self-negative negative feelings and thoughts and the hopelessness sub-dimension. A low negative correlation was found between confusion-escape fantasies, personal dissonance and desire to change, loneliness-isolation subscale. A low negative correlation was found between the external self-confidence sub-dimension of the adolescents and the automatic thoughts scale, the negative emotions and thoughts of the individual, the confusion-escape fantasies, personal dissonance and desire to change, the loneliness-isolation and hopelessness sub-dimension.

It was determined that the negative emotions and thoughts of the person and the hopelessness sub-dimensions of the adolescents' sub-dimensions of automatic thoughts scale were significant predictors of the self-confidence and the negative dimensions of the person's negative emotions and thoughts.

Keywords: Self-confidence, negative automatic thinking, adolescent

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Özgüven duygusu bireyin yakınındaki kişilerle etkileşimini artırmakta çevresiyle bir bütünlük içerisinde yaşamasına yardımcı olmaktadır. Hayatın her alanında özgüven sahibi bir birey olmak kişiyi başarıya ulaştırır (Erden, 2019). Özgüven eksikliği ise bireyin kendisini başarısız ve değersiz hissetmesine neden 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). Parçal'a (2018) göre psikolojik açıdan sağlıklı bir yaşantının temel gerekliliklerini şekillendiren ana unsur özgüvendir. Kendisini toplum içerisinde değersiz hisseden birey yaşamının temel gereksinimlerine cevap veremediği zaman sıkıntı içerisine girer.

Her insan kendisine bir kimlik oluşturma ve sonrasında bu kimliği sevip sevmediğine karar verme gücüne sahiptir. Özgüven, insanın kendisinden memnun olma duygusudur (Traş ve Güngör, 2011). Çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçiş evresi olarak kabul edilen ergenlik dönemini önemli kılan özellik ise bireyin kişiliğinin de bu aşamada şekilleniyor olmasıdır (Bilgin, 2011). Ergenlik döneminde birey kendisini tanıır, yani kişisel özelliklerinin, ilgi, yetenek ve yeterliliklerinin farkına varır, sorgulamayı öğrenir. Çocukluk evresinde model olarak 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 bir tanesi de olumsuz otomatik düşüncelerdir. Olumsuz otomatik düşünceler olumsuz duygu durumla bağdaşan bilinçli ve kendiliğinden düşüncelerdir (Leahy, 2015). Birey özellikle düşünmeyi seçmediği gibi bu düşüncelerin oluşumunda bir güdülenme ya da yönlendirmenin etkisinden de bahsedilemez. 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 düşünceler, özgüvenlerinin de düşmesine neden olduğu söylenmektedir (Demez, 2016).

“Ergenlerde özgüven ile olumsuz otomatik düşünceler arasında bir ilişki var mıdır?” sorusu bu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.1. Amaç

Bu araştırmanın genel amacı, ergenlerde özgüven ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

1. Ergenlerde özgüven ölçeği alt boyutları (iç özgüven, dış özgüven) puan ortalamaları;

1.1. Cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları (kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik) puan ortalamaları;

2.1. Cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.2. Sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2.3. Okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

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

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

1.2. Önem

Ergenlik dönemi bireyin yaşamında önemli bir yer edinmektedir. Ergenlik döneminde; birey kendini tanır, kişisel özelliklerinin, ilgi, yetenek ve yeterliliklerinin farkına varır, sorgulamayı öğrenir (Sarıkaya, 2015). Bireyin sahip olduğu özgüvenin düşük olması depresyon, anksiyete, intihara yönelim, motivasyon eksikliği gibi davranışsal ve duygusal bozukluklara neden olabilmektedir. (Öz, Yılmaz ve Akçay, 2009). 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 (Şahan, 2007).

Bireyin Dünya'ya gelmesi ve sonrasında çevresinde olup bitenlere anlam yüklemeye başlamasıyla meydana gelen otomatik düşünceler bireyin yaşamı boyunca gelişim gösterecektir (Türkçapar, 2015). 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 tür düşünceler her yaşta bireyde görülebileceği gibi ergenlik dönemindeki bireylerde de sıklıkla görülmektedir (Schniering ve Rapee, 2004). Olumsuz otomatik düşüncelere sahip olan ergenler kendilerini başarısız görme eğilimindedirler (Kapkıran, 2012). Ergenlerin kendilerine yönelik sahip oldukları olumsuz bakış açısı ve otomatik düşünceleri özgüvenlerini de etkilediği düşünülmektedir.

Bu araştırma, ergenlerin özgüvenleri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Türkiye'de özgüven kavramıyla ilgili pek çok

çalışma yapılmış olsa da olumsuz otomatik düşüncelerle ilişkilendirilmesine ve yordanmasına yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu 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.

1.3. Sınırlılıklar

Araştırma verileri 2018-2019 eğitim öğretim yılında Konya ili merkez ilçelerindeki farklı ortaöğretim okullarında okuyan öğrencilerden “Özgüven Ölçeği”, “Otomatik Düşünceler Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

1.4. Tanımlar

Ergenlik: Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresi olarak kabul edilen bir ara dönemdir (Steinberg, 2005). 11-21 yaş arası kapsayan bu dönem buluşla başlayıp bedenen büyümenin durmasıyla sona eren özel bir evredir (Kulaksızoğlu, 2011). Bu araştırmada ergenlik döneminde bulunan ortaöğretim okullarında okuyan öğrenciler, ergen olarak ifade edilmektedir.

Özgüven: Özgüven, bireyde doğuştan gelmeyen, yaparak, yaşayarak oluşması gereken, bireyin hayatta karşılaştığı problemlerle baş edebilme yetisidir (Koç ve Gün, 2007).

Olumsuz Otomatik Düşünceler: Otomatik düşünceler, bireyin zihin akışını ortaya çıkaran, müdahale olmadan kendiliğinden ve aniden meydana gelen, herhangi bir güdülenme ya da yönlendirme sonucu oluşmayan düşüncelerdir. Olumsuz otomatik düşünceler ise bilginin hatalı işlenmesi sonucu ortaya çıkan duruma uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya neden olan düşüncelerdir (Türkçapar, 2015).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Özgüven

Bireyin kendisini değerlendirmesiyle meydana gelen öznel bir yapıya sahip olan özgüven, insanın hal ve hareketlerini etkileyen değişken bir yapıdadır. Bireye genetik olarak aktarılan bir özellik olmayıp içinde yaşadığı çevre tarafından sürekli şekillenir (Mckay ve Fanning, 2005). Göknar (2010) özgüven kavramını “genel bir özellik olmaktan daha çok bireyin belli bir aktiviteyi başarılı biçimde yerine getireceğine yönelik inancı ve kendi yargı, yetenek, güç ve kararlarına güvenmesi” şeklinde tanımlamıştır. Bandura (1997) ise özgüveni “bireyin kendisini değerli hissetme yargısıdır” şeklinde tanımlamıştır.

Özgüven bireyin davranışını belirleyen önemli bir kavram olup, bireyin kendine yönelik pozitif düşüncelerinin olması, kendini ve olayları kontrol edebileceği inancının olması, kendini sevmesi, değerli olduğunu hissetmesi, olumlu ve olumsuz yönlerinin kabullenip kendisiyle barışık olması, kendini olduğu gibi kabul etmesi gibi durumlarla ilgili bir kavramdır (Eldeleklioğlu, 2004). Kocaarslan’a (2009) göre özgüven; kişinin başarısızlıktan korkmadan, başarılı olmaya eğilim göstermesi, sosyal kabul ve değersizlik hissine karşı geliştirdiği bir içsel ihtiyaçtır. Diğer bir ifadeyle özgüven, bir kişinin bir olayın üstesinden gelmekteki yetisi, inancı ve başarısı olarak algılanmaktadır. Pervin (2001) özgüvenin anlık durumlara özgü veya kişinin geçici bir tutumu olmadığını genel bir kişilik özelliği olduğunu belirtir.

Özgüven duygusu bireyin yaptıklarının ailesi ya da çevresi tarafından onaylanması ile meydana gelen ve kişide zorlukları, hayatında karşılaşılabileceği problemleri kendi iç kaynaklarıyla, kendi gücüyle, kendi kapasitesini kullanarak aşabileceği yolundaki düşüncesidir (Sayar, 2003). Koç ve Gün’e (2007) göre özgüven, bireyde doğuştan gelmeyen, yaparak, yaşayarak oluşması gereken, bireyin hayatta karşılaştığı problemlerle baş edebilme yetisidir.

Genel anlamda özgüven kavramı bireyin sahip olduğu yetenek ve duygularını tanıması, kendini sevmesi ve kendine güvenmesi olarak tanımlanır (Günalp, 2007).

Gökner'a (2010) göre özgüven; bireyin bedeni ve hareketleriyle kendi hayatı üzerinde denetim ve egemenlik kurmuş olduğunun farkında olmasıdır. Bireyin kurmuş olduğu egemenlik ruhunun, varlığı ya da yokluğu, kişinin dış dünyayla olan ilişkisinde belirleyici rol oynayan önemli etkenlerden biridir. Bu noktada bireyin kendisine yönelik algılamaları temel rol oynar. Bu algılamalar bilinçli ya da bilinçsiz olarak yaşamın her döneminde bireyin hareketlerine yansımaktadır.

Özgüveni yüksek olan bireyler genellikle, kendisine güven duyan, başarmak isteyen, azimli, iyimser, zorluklardan yılmayan, yeniliklere açık ve araştırmacı, insan ilişkilerinde rahat ve sevecen, sorumluluk yüklenen ve atılgan bir kişilik özelliğine sahiptirler. Kendisine saygı duyan, kendisini toplum tarafından kabul edilmeye değer gören, kendisini toplum için faydalı ve değerli bir kişi olarak algılama eğilimindedir (Aksoy ve Mağden, 1993).

Kendini değersiz hissedenden insanlar gerçek benliklerini kabullenmediklerinden hayal dünyasındaki üstünlük düzeyine ulaşabilmek için çaba sarf ederler ve yaşam enerjilerinin çoğunu bu amaç uğrunda tüketirler. Bu bireylerin hedefe ulaşabilmek için geliştirdikleri yöntemler genellikle esneklikten yoksundur ve bu amaçlar ulaşılamaz niteliktedir (Murdock, 2013). Bu bireylerin seçmiş olduğu amaçlar, toplum yararına olmayıp kişisel çıkarlarına yönelik olduğundan davranışları bencilce kabul edilebilir, üstünlük sağlayabilmek amacıyla diğer bireylere zarar verebilecek davranışlarda bulunabilirler (Geçtan, 1999).

Özgüveni düşük olan birey hayatı boyunca kendisini doğru bir şekilde ifade etmekte ve sorumluluk almakta güçlük çeker. Özgüven tüm insanların ihtiyaç duyduğu, bireyin hayatı boyunca sorumlulukların üstesinden gelmesini sağlayacak temel bir duygudur (Kasatura, 1998). Özgüven sahibi birey hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle yüzleşir, kendine karşı dürüst ve gerçekçi olur ve yeterli olmadığı alanlarda kendini geliştirebilmek için çaba sarf eder. Sorumluluk aldığı zamanlarda tek başına üstesinden gelme ve sorunlarla karşılaştığında sorunu çözme yetisine sahiptir (Çelik ve Onay, 2014).

Özgüveni yüksek olan birey çevresindeki insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabildiği için, insanlar tarafından takdir edilmeleri, kabul görmeleri ve yalnızlık duygusunu hissetmemeleri daha mümkün olmaktadır (Aksoy ve Mağden, 1993). Özgüveni yüksek

olan birey gerek iş yaşamında gerek eğitim hayatında daha başarılı olmakla birlikte karşı cinsle arkadaşlık kurma konusunda da özgüveni düşük olan bireylere oranla daha başarılı olmaktadır (Doğan, 2006).

Özgüven bireyin psikolojik hayatının temel parçalarından birisi olup birey için duygusal bir gerekliliktir. Kendisini yeterli ölçüde değerli hissetmeyen bireyin temel ihtiyaçları karşılanmadığında sorunlar içerisinde yaşar. İnsanı diğer canlı türlerinden ayıran temel özelliklerden biride kendinin farkında olmasıdır (Lindenfield, 1997). İnsan kendine ait bir kimlik oluşturur ve sonrasında bu kimliğe bir değer kazandırır. Başka bir ifadeyle, birey kim olduğunu tanımlamak ve sonrasında bu kimliği sevip sevmediğine karar verme gücüne sahiptir. Bireyin tam olarak özgüven problemi, bu yargı gücü ile ilgilidir. Her insan farklı şekil, renk, ses ya da duyuları sevmeyebilir, ama insanın kendisine ait bazı parçaları reddetmesi bireyi ayakta tutan ruhsal yapıya zarar verecektir (Mckay ve Fanning, 2005).

2.1.1. Özgüven Çeşitleri

Lindenfield (1997), birbirlerini tamamlayan iki çeşit özgüvenden bahsetmiştir. Bunlardan biri iç özgüven diğeri ise dış özgüvendir.

2.1.1.1. İç Özgüven

İç özgüven, bireyin kendisinden memnun ve kendisiyle barışık olduğuna dair inancı ve bu konuda hissettikleridir. İç özgüveni oluşturan temel parçalar; kendini sevme, kendine saygı duyma, pozitif düşünme ve kendine belirgin hedefler koyma gibi başlıkları içerir (Akın, 2007).

Kendini sevme; kendini seven bireyler kendilerini önemserler ve ihtiyaçlarına değer verirler. İstediklerini elde etme konusunda azimlidirler. Bir şeyi başardıklarında takdir beklerler, beklentileri karşılanmadığında beklentilerini açık şekilde ifade edebilirler. Toplum içinde ilgi görmek isterler ve bu gördükleri ilgi hoşlarına gider. İyi niyetlidirler ve bunu ifade etmekten kaçınmazlar. Diğer bireylerin haklarına saygı gösterir ve onların haklarını engelleyecek her türlü davranıştan uzak dururlar (Erden, 2019).

Kendini tanıma; bireyler güçlü ve zayıf yönlerini bilip bunu kolaylıkla ifade edebilirler. Benimsedikleri değerleri vardır. Arkadaş konusunda seçicidirler.

Eleştirilmek onları sınırlendirmez, eleştirileri kabul edip eleştirilen yönlerini değiştirmeye çalışırlar. İhtiyaçları olduğunda yardım almaktan çekinmezler (Gür, 2012).

Kendine açık hedefler koyma; ne istediklerinin farkındadırlar. Ulaşabilecekleri hedefleri belirleyip bunlara ulaşmak için tek başlarına mücadele ederler. Hedeflerine ulaşma konusunda azimlidirler. Kendilerini sık sık eleştirirler ve ne kadar geliştiklerini takip edebilirler. Karar vermeleri gerektiği durumlarda çok zorlanmazlar (Erden, 2019).

Pozitif düşünme, bu bireyler hayata genellikle olumlu bakarlar ve güzel şeyler yaşayacaklarına dair her zaman umutları vardır. Gelecekte yaşayacaklarının geçmişten daha güzel olacağını düşünürler. Bir sorunla karşılaştıkları zaman çözmeye çalışırlar çünkü çözümsüz sorun olmadığına inanırlar. Her türlü değişikliğe açıktırlar, bu değişiklikler sayesinde kendilerini geliştireceklerine inanırlar (Erkek, 2016).

2.1.1.2. Dış Özgüven

Dış özgüven ise bireyin sosyal çevresine kendisinden emin olduğunu gösteren tutum ve davranışlarıdır. Dış özgüveni oluşturan unsurlar ise iletişim, kendini ifade edebilme ve duygularını kontrol edebilme başlıkları altında değerlendirilir (Akın, 2007).

İletişim; bu bireyler ne zaman konuşmaları gerektiğinin ne zaman dinlemeleri gerektiğinin farkındadırlar. Konuşmaları sırasında hangi durumlarda ayrıntıya girmeleri gerektiğini bilirler. Beden diline hâkimdirler, karşı tarafın verdiği mesajı anlarlar. Kalabalık bir grup karşısında konuşmak onları sıkmaz ya da zorlamaz (Erden, 2019)

Kendini iyi ifade edebilme; bu bireyler söylemek istediklerini açıkça ifade etmekte zorlanmazlar. Hak ve sınırlarının farkındadırlar ve bu sınırları aşmazlar. Hem kendini hem de karşısındaki güdüleme konusunda başarılıdırlar, yeri geldiğinde karşı tarafın da kendisini güdülemesini isterler. İltifat ederler ve kendilerine de iltifat edilmesini isterler. Rahatsız oldukları durumları kolayca dile getirebilirler (Gür, 2012).

Duygularını kontrol edebilme; olaylara karşı normal tepkiler verirler. Duygularıyla başa çıkabilirler. Mutsuzluklarının kendilerini sürekli engellemesine izin vermedikleri için sıkıntılı dönemlerini kısa sürede atlatabilirler. Anlaşmazlık durumlarında kendilerini iyi savunurlar. Kıskançlık, öfke gibi doğal olan duyguları yaşadıklarında suçluluğa kapılmazlar. İlişkilerinde neşe, sevgi ve mutluluk ararlar (Sayışman, 2018).

2.1.2. Özgüvenin Gruplandırılması

Erkek (2016), insanların sahip oldukları özgüvenlerine göre yüksek ve düşük özgüvenli olmak üzere iki gruba ayrıldığını ifade etmiştir.

2.1.2.1. Düşük Özgüven

Özgüven, anne karnından doğumdan itibaren, bebeklik döneminden çocukluk dönemine, ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine kadar yaşamın her anında bireyi etkilemektedir. Bu etki sadece bireyin okul yaşantısıyla kısıtlı kalmayıp fiziksel, sosyal, bilişsel, duygusal, mesleki ve kişilik gelişimine kadar bireyin tüm gelişim alanlarını etkilemektedir (Başoğlu, 2007).

Özgüvenleri yeterince yüksek olmayan bireyler, neleri yapıp neleri yapamayacakları hususunda kendilerini yeterince tanıyamazlar. Karşılaştıkları bir problemle mücadele edebilecek, üstesinden gelebilecek yeterliliğe sahip oldukları halde o işi yapmakta tereddüt edebilirler. Alışlagelmiş olmayan durumlarla ya da yeni insanlarla karşılaşmak onları huzursuz edebilir (Lindenfield, 1997). Özgüvenleri düşük olan bireylerin, kendinden memnun olmama ve kendini küçük görme eğilimleri vardır. Kendi benlik yapılarına saygıları olmamakla birlikte reddederler. Düşük özgüvene sahip olan bireyler, kendilerini rahat ifade edemezler, pasiftirler, utangaçtırlar, içlerinde her zaman başarısız olma başaramama korkusu vardır. Bireyin özgüveninin düşük olması sosyal ve psikolojik açıdan bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Pişkin, 2002).

Özgüveni düşük olan bireyler özgüveni gelişmiş bireylerle toplum içinde bir arada buldukları zaman huzursuz olurlar. Bu huzursuzluğu yaşamamak için sosyal çevresinde yer alan bireylerin özgüveni gelişmemiş bireyler olmasına dikkat ederler. Bunun nedeni özgüveni yüksek bireylerle bir arada olduğunda kendi güvensizliğinin daha çok farkına varmasıdır (Lauster, 2003).

Düşük özgüvene sahip olan bireyler; sosyal açıdan çevresinden soyutlanmış, içine kapanık, utangaç, yeni ortamlara girip yeni insanlarla tanışıp kaynaşmaktan kaçınan, kendini küçük gören, başkalarının mutluluğunu kendi mutluluğunun önünde tutan bunun için çabalayan, tek başına başarılı olamayacağına inanan her alanda desteğe ihtiyacı olduğunu düşünen, insanlar tarafından sevilip sevilmediğini sürekli

çevresindekilere sorarak tedirgin bir şekilde yaşamını devam ettiren kişilerdir (Günalp, 2007). Özgüveni düşük olan bireyler eleştiriye kapalı, kendini geliştirmede yetersizdirler. Karar alma ve yaratıcı projeler gerçekleştirmede yetersizdirler. Sınırları çizilmiş kuralların dışına çıkmazlar biat etme eğilimindedirler. Risk almazlar, değişime kapalı ve hata yapmaktan korkarlar. Kendi güçlerinin farkında değildirler. Temizlik, yemek yeme, düzen gibi konularda aşırı derecede zorlayıcı olma eğilimindedirler. Kendilerini kanıtlamak ve başkalarına ne kadar değerli olduklarını göstermek için işkolik olma eğilimindedirler (Napoli, Klibrice ve Tebbs, 1992).

2.1.2.2. Yüksek Özgüven

Özgüveni yüksek olan bireyler, bir sorunla karşılaştıkları zaman sorunun üstesinden gelmek için yapabileceklerinin en iyisini yapmak için çaba sarf ederler ve bu işi bir sonuca ulaştırmadan bırakmazlar. Bu bireyler sorunun üstesinden gelemedikleri zaman mazeret üretmezler ve sorunu farklı açılardan ele almaya çalışırlar. Hatalardan yakınmak yerine ortaya çıkan sonuçlardan ders çıkarırlar. Birçok sorunla baş edebilir ve üstesinden gelebilirler (Lindenfield, 1997).

Özgüveni yüksek olan bireylerin kendilerine güvenleri tamdır, kendilerini değerli ve yeterli hissederler, iyimser, üretken ve girişken kişilik özelliklerine sahiptirler, kendilerini toplum önünde rahatlıkla ifade edebilirler fakat kendilerini diğer insanlardan üstün görmezler. Özgüvenin yüksek olması tamamıyla olumlu bir kavramdır. Özgüvenin yüksek olması bireyin duygusal, zihinsel, sosyal ve ahlaki açıdan olumlu bir gelişiminin olduğunun göstergesidir (Pişkin, 2002).

Özgüveni yüksek olan bireyler, diğer insanların kendileri hakkında ne düşündüklerini çok fazla önemsemmezler. Bunun yerine kazanmış oldukları yeterli benlik duygusundan dolayı kendilerini huzurlu hissederler (Lauster, 2003). Yüksek özgüvene sahip bireyler başkalarına bağımlı bir kişilik geliştirmektense bağımsız kişilikleriyle gurur duyarlar. Hedeflerine ulaşabilmek için çaba sarf ederler. Yapabileceklerinin, imkânlarının farkındadırlar ve sorumluluk almaktan kaçınmazlar (Mutluer, 2006). Özgüveni gelişmiş bireyler kendilerini iyi tanımakla birlikte yapabileceklerinin ve yapamayacaklarının farkındadırlar. Kendilerine olan güvenleri sayesinde yeni sorumluluklar alıp yeni deneyimler elde etmek isterler. Diğer insanlarla yarışmazlar

ancak azimlidirler. İnsanların mutluluğu için çaba harcamaktan kaçınmazlar (Özbey, 2004; Günalp, 2007).

Tüm bunlara ilave, gereğinden fazla özgüvene sahip olan bireylerin yetenekleri hakkında gerçekçi olmayan düşüncelere inandıkları, yapabileceklerinin çok üzerinde sorumluluk aldıkları bilinmektedir. Ayrıca bu bireyler her şeyin en güzelini en iyisini kendilerinin bildiklerine inanırlar ve çevrelerinden gelen önerileri gözardı ederler, kendilerine uzatılan yardım elini genelde geri çevirirler. Her şeyin olduğu gibi özgüvenin de fazlası bireye zarar verebilir, gerçekçi olmayan düşüncelere kapılmasına neden olabilir (Lindenfield, 1997). Yapılan araştırmalara göre yüksek özgüvene sahip bireyler hata yapmaktan korkmaz, risk almaktan çekinmezler. Başarısız oldukları zaman suçlu aramak yerine hatadan ders çıkarıp öz eleştiri yapabilirler. Kendi yetenek ve kabiliyetini tanır, neyi yapıp neyi yapamayacağını farkındadır. Karşısındakinin başarısını başka şeylere atfetmeden, kişisel gücünü kabul eder. Ekip çalışmasından zevk alır ve bir iş yerine getirileceğinde takım çalışmasının değerini bilir ve takım arkadaşlarına değer verirler (Napoli vd., 1992).

2.1.4. Kuramların Özgüvene Bakış Açısı

Özgüven kavramına yönelik geliştirilmiş Yapısal Kişilik Kuramı, Psikososyal Gelişim Kuramı, Bireysel Psikoloji, İlişkiler Kuramı, Bütüncül Yaklaşım ve Hümanistik Yaklaşım'a aşağıda verilmiştir.

2.1.4. 1. Sigmund Freud'un Yapısal Kişilik Kuramına Göre Özgüven

Freud insanın kişiliğini oluşturan yapının üç temel bileşenden meydana geldiğini ifade eder. Bu bileşenler id, ego ve süper egodur. İnsanın davranışlarını bu üç temel bileşenin karışımı şekillendirir. Bu bileşenlerden "İd", insanın davranışının altında yatan psikolojik enerjinin kaynağını oluşturmaktadır. Bireyin davranışlarının en kaba, en ilkel, bireyin dürtü ve arzularına yöneldiği halidir (Murdock, 2013). Ego ise id'in denetim altına alınmasına çabalayan kişilik birimidir. İnsanın sahip olduğu Ego, gerçeklik ilkesine uyarak işlevini yerine getirir. Gerçek dünya ile id'in arzuları arasında bir köprü görevi görür (Freud, 2009). Süper ego ise id ve ego'nun anlayamadığı, sürekli çatışma halinde olduğu bu esnada bir nevi arabuluculuk görevi görür. Süper ego bireyin çevresinin ve özellikle ebeveynlerinin değer yargılarını ve standartlarını göstermektedir

(Burger, 2006). Süper ego, kişiliğin toplumsal ve ahlaki yönünü göstermektedir. Freud benliği özgüven sahibi olma açısından ele almak yerine, kişinin kendinden nefret etmesi, suçlaması gibi patolojik yönleriyle inceler (Cüceloğlu, 2006). Yapısal kişilik kuramında bireyin benliğinin temel işlevi uyumdur. Bu uyumu sağlarken benlik, bir taraftan organizmanın içindeki ilkel dürtüsel güçlerle mücadele ederken, bir taraftan çevresel koşullar ve gerçeklerle, bir taraftan da üstbenliğin isteklerini karşılamak bunlar arasında bir uzlaşma sağlamak zorundadır (Altıntaş, 2005).

Çocukluk döneminde, sergilenen davranışların aile tarafından takdir görmesi ve onaylanması sonucu ideal ego ortaya çıkar. İdeal ego çocuğun özgüveninin artmasını ve kendiyile ilgili olumlu bakış açısı geliştirmesini sağlar. Onaylama davranışının ebeveynler tarafından sürekli tekrar edilmesi, çocuğun özgüven artışına zemin hazırlar (Freud, 1977).

Freud (2009), güvensizlik kavramını şöyle tanımlamıştır; bireyin maruz kaldığı iç ve dış uyarıcılar sonucunda meydana gelen, duygusal bir yaşantıdır ve objektif güvensizlik ile nevrotik güvensizlik olarak ikiye ayırıp incelemiştir. Objektif güvensizlik, dış dünyanın algılanması sonucunda meydana gelen rahatsız edici bir yaşantıdır. Kişinin sübjektif duygu ve düşüncelerinden bağımsız, dış dünyada var olan gerçek bir tehlikeye karşı ortaya çıkan bir duygudur. Korku ile eşdeğer sayılabilen bu kavram, kişinin problemleri ile savaşmaz ve objektif çözüm yolları bulmaz ise, nevrotik güvensizliğe dönüşür. Merey (2010) nevrotik güvensizliğin ise bireyin içgüdülerinden gelen bir tehlike sonucu ortaya çıktığını, birey farkında olmadan kendine zarar getirecek bir faaliyette bulunmaktan korktuğunu ifade eder. Freud'a göre nevrotik güvensizlik id ve süper egonun çatışması sonucu egonun çaresizliğe düşmesi durumudur.

Çocuğun anne ve babasıyla olan ilişkilerinde kendini güvende hissetme güdüsüne zarar veren herhangi bir durumla karşılaşırsa, çocukta temel güvensizlik ortaya çıkar. Çocuğun çevresinde göreceği olumsuz davranışlara tanıklık etmesi ya da maruz kalması, kendisini tehlike durumunda hissetmesine neden olur, ebeveynlerin çocuklarına gerekli sıcaklık ve ilgiyi veremediği durumlar da temel güvensizlik duygusu gelişim gösterir (Kasatura, 1998).

2.1.4.2. Erik Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına Göre Özgüven

Erikson, Freud'un temel görüşlerine bağlı kalarak, kişilik gelişimini 8 ayrı dönemde ele alır. Her bir evrede insan benliğinin karşılaştığı sorunların, eğer birey karşılaşılan sorunun üstesinden gelemese, daha sonraki dönemlerde de sorun olarak bireyin karşısına çıkacağını savunan Erikson, psikososyal gelişim evrelerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

1. Temel güvene karşı güvensizlik dönemi
2. Özerkliğe karşı kuşku ve utanç dönemi
3. Girişimciliğe karşı suçluluk duygusu dönemi
4. Çalışkanlığa (başarıya) karşı yetersizlik (aşağılık) duygusu dönemi
5. Kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası dönemi
6. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık (yalnızlık) dönemi
7. Üretkenliğe karşı verimsizlik (durgunluk) dönemi
8. Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemi (Erikson, 2014).

Bireyin bu sekiz evrede de atlatması gereken bir kriz, bir çatışma bulunmaktadır. İnsanların sağlıklı birer kişilik kazanmalarında bu krizlerin veya çatışmaların sağlıklı olarak atlatılması önemlidir (Kulaksızoğlu, 2011). Bireyin bir evredeki karşılaştığı krizi başarılı olarak atlatması, bir sonraki evre için sağlıklı temeller oluşturur. Eğer birey içinde bulunduğu dönemdeki krizi tam anlamıyla çözümlenemezse, atlatamazsa yaşamının daha sonraki dönemlerinde de karşısına çıkar ve çözümlenene kadar bireye sorun yaratmaya devam eder. Örneğin; bireyin bebeklik evresinde edindiği güvensizlik, ergenlik dönemi krizi olan kimlik karmaşası pek çok yetişkinde de gözlenebilmektedir (Senemoğlu, 2005).

Bu evrelerin her biri, bireyin özgüven gelişimi üzerinde oldukça etkilidir. Özellikle birinci evre olan temel güven duygusunun birey tarafından kazanılmış olması beşinci evre de yer alan ergenlik dönemi kimlik karmaşasının çözümlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Çocuğun küçük yaşlardan itibaren özerkliği, girişimciliği ve çalışkanlığı ebeveynler tarafından bir şekilde engellenirse, çocuğun özgüven gelişimi de dolaylı olarak engellenmiş olur (Erikson, 2014). Bebeklik doğumla başlar ve ortalama

bir yaşına kadar devam eden temel güven duygusunun geliştiği bir evredir. Çocuğun doğum anından itibaren ilişki kurduğu en önemli kişi annesi ya da annesi yerine geçen bakımını üstlenen kişidir (Kulaksızoğlu, 2011). Bu dönemde çocuk annesinin bakımına muhtaçtır ve tamamen alıcı durumundadır. Bebeğin gelişim evresi süresince, anne ile bebek arasında kurulan ilişki oldukça önemlidir (Bilgin, 2011).

Annenin çocuğunu beslenmesini sağlaması, onu sevmesi, şefkat göstermesi, bebeğiyle ilgilenmesi sonucu bebek kendisini güvende hisseder ve annesine bağlanır. Anne ile çocuğun aralarında kurdukları ilişkilerindeki süreklilik, tutarlılık ve aynılık çocuğun temel güven duygusu oluşturabilmesinin temelini oluşturur (Yavuzer, 2013). Çocuk önce kendisini sevip, koruyup, kollayan annesine güvenir, sonrasında ise kendisini annesinin sevgi ve güvenine değer bularak kendisine güvenmeye başlar. Bu sayede çocuğun benliğinde sağlıklı bir kişiliğin gelişmesi için gerekli olan temel güven duygusu gelişmektedir. Bu da çocuğun kendisine ve dış dünyaya güvenebilmesi demektir (Başoğlu, 2007; Meray, 2010).

Bebekteki güven duygusunun ilk belirtileri, bebeğin emzirilirken huysuzlanmaması, bağırsaklarının rahatlaması ve uykusunun derinleşmesidir. Bu sağlıklı gelişim evresi sonucunda bebek kendisine ve dünyaya güvenir. Annesiyle olan ilişkisinin sağlıklı veya sağlıklı olmayan oluşuna göre bebekte temel güven duygusu veya temel güvensizlik gelişir (Kasatura, 1998). Anne ve çocuk arasında kurulan ilişkinin sağlıklı veya sağlıklı olmayan olmasına göre, bebeğin temel güven duygusu da sağlıklı veya sağlıklı olmayan gelişir. Bu dönemde bebeğin elde ettiği güven duygusu, bebeğe verilen besinlerin ya da sevgi gösterilerinin niceliğine değil, daha çok anne ile çocuk arasındaki ilişkinin niteliğine bağlıdır (Yavuzer, 2013). Bebeklik evresinde temel güven duygusu sağlıklı gelişen birey, yaşamının ileriki yıllarında hem kendisine güvenir hem de karşılaştığı güçlüklerle başa çıkabileceği inancına sahiptir. Temel güven duygusu olumlu ve sağlıklı gelişmeyen kişiler ise yaşamlarının ilerleyen yıllarında içlerine kapanabilir, psikoaktif madde alışkanlığı daha kolay kazanabilirler. Bu kişiler şüpheli ve alıngandırlar (Ekşi, 1990; Öztürk, 1997).

Ergenlik dönemindeki bir birey, nasıl ki bebeklik evresinde yakın çevresindeki insanlarla güvenilir ilişkiler kurarak bir “güven” duygusu edindiyse, bu defa da içinde bulunduğu çevreyle güvenilir ilişkiler kurarak kendisine kimlik duygusu edinmeye çalışır. Bu aşamada insanların yararına olduğunu düşündüğü fikirleri için çaba gösterir.

Bu sayede insanlara güvenilir olduğunu göstermeye çalışır. Görüldüğü üzere ergen bebeklik evresindeki temel güven duygusunun farklı bir formatını gençlik döneminde yeniden yaşayarak bir kimlik bütünlüğüne ulaşmaya çabalar (Arı, 2005).

Erikson'a göre, ergenlik döneminde birey yaşadığı kimlik karmaşasının, başarılı bir şekilde üstesinden gelebilirse, kendisine güvenen, kendisinden emin bir birey olarak hayatını devam ettirebilir ve başarılı olur. Aksi bir durumda ise birey, rol karmaşası yaşar, hayatının diğer evrelerinde de bu kriz çözümleninceye kadar sürecektir (Senemoğlu, 2005).

2.1.4.3. Alfred Adler ve Bireysel Psikolojiye Göre Özgüven

Adler insanların dünyaya aşağılık duygusuyla geldiğini, insan davranışının temelinde, aşağılık duygusunu azaltıp, üstünlük kurma çabası olduğunu ifade etmiştir. İnsanın fiziksel, zihinsel ve sosyal konum olarak dünyaya güçsüz ve aciz olarak gelmesinin sebep olduğu aşağılık duygusunu en aza indirmek için birey hayatı boyunca mücadele eder. Adler insanın bu bağlılık algısını, insanın yaşamı boyunca aşağılık duygusuyla başa çıkmak için göstereceği çabanın başlangıcı olarak gösterir (Adler, 2015).

İnsanın yaşamı boyunca devam eden hedeflerine ulaşma arzusu, başarıları ve başarısızlıkları, özgüvenine olumlu veya olumsuz katkılarda bulunur. Ebeveynlerin, çocuklarındaki bu çabayı desteklemesi, çocuğun özgüveninin gelişim göstermesi açısından çok önemlidir. Ebeveynlerinden bu desteği alamayan çocukların özgüveni zedelenir (Kurtuldu, 2007; Başoğlu, 2007).

Adler (2015), güvensizliği, diğer insanlar üzerinde üstünlük kurmak için kullanılan bir silah olarak tanımlar. Yetişkinlik evresinde bireyin, çevresindeki kişilerin ailelerinin karar verici olmadığını görmesi, bireyde eksiklik ve güvensizlik duygusu meydana gelmesine sebep olabilir.

2.1.4.4. Harry Stack Sullivan'ın İlişkiler Kuramına Göre Özgüven

Sullivan, insanın kişiliğinin oluşması için; bireyin gerçek ya da hayal dünyasındaki kişiler arasında bir ilişkinin olması gerektiğinin üzerinde durmuştur. Kişiliğin, insanın hayatını devam ettirdiği ve sahip olduğu, karmaşık ilişkilerden soyutlanması mümkün değildir (Burger, 2006).

Sullivan'a göre, insanın özgüvenini yitirmesi, bireyde kaygıya dönüşen bir huzursuzluğa sebep olabilir. Bu nedenle birey özgüvenini kaybetmemek için devamlı çaba gösterir. Bireyin; geçmişte hayatında yer edinmiş, önem verdiği insanlar tarafından aşağılanmış olması ve bu aşağılanmanın tekrar edebileceği düşüncesi bireyde özgüven eksikliğine neden olabilir (Topçuoğlu, 2003).

2.1.4.5. Karen Horney ve Bütüncül Yaklaşım Göre Özgüven

Horney (2017), insanın dünyaya kendisini gerçekleştirme yeteneğiyle birlikte geldiğini ifade etmektedir. Yaşamın ilk yıllarında bireyin psikolojik gelişim açısından ihtiyaç duyduğu gereksinimlerinden bir kısmı karşılanmadığı zaman, benlik gelişiminde eksiklikler meydana gelir. Kişiliğin bireydeki güven duygusunun gelişimi ve doyuma ilişkili olduğunu ifade eder. İnsanın çevresi tarafından kabul edilmesi ve güven duygusunun gelişimi arasında bir bağlantı vardır. İnsanın çocukluk döneminde yaşadığı kaygılar ise yaşamın ilerleyen yıllarında doyumsuzluk meydana getirmektedir.

Horney, “temel kaygı” diye adlandırdığı çaresizlik ve yalnızlık duygularının insanda mutsuzluğa ve kişisel verimin azalmasına sebep olduğuna inanır. Horney'e göre, insanda kaygı oluşmasına neden olan etmenler; bireyin çevresi tarafından takdir edilmemesi, baskı altında tutulması, horlanması, saygı ve ilgi görmemesi gibi nedenlerdir. Bu tavırlar anne, baba ve çocuk arasındaki ilişkinin sorunlu olduğunun işaretidir. Çocuk çevresindeki insanları kendisine uzak hissederse, “temel kaygı”nın içerisine hapsolür. Horney'e göre bu his, güvenlik hissinden yoksun olmanın bir sonucudur. Güvenlik hissi, özgüven kavramı ile bağlantılıdır (Horney, 2013).

Horney (2017), temel kaygı karşısında bireyin savunmada bulunduğunu belirtir. Kaygı ile baş etmenin yollarından birisi olarak da, kişinin kapasitesinin ve amaçlarının idealize edilmiş bir imaj yarattığını ve bu imajın kişi üzerinde fonksiyonel bir etkisi olduğunu savunur. İdealize imajın başarısızlık sonucu tatmin edilmemesi, özgüvenini etkiler ve kişinin kendini değerlendirmesinde önemli rol oynar.

2.1.4.6. Abraham Maslow ve Hümanistik Yaklaşım Göre Özgüven

Maslow (2000), bireyin kendini gerçekleştirmesinde, benlik, benlik saygısı, özgüven kavramlarının oldukça önemli olduğunu belirtir. Özgüven kavramı, psikolojik açıdan sağlıklı insanların sahip olduğu bir içsel dinamiktir. Maslow, bireyin dünyaya

geldiği andan itibaren temel hedefi olan kendini gerçekleştirme ihtiyacını aşamalara böldüğü, ihtiyaçlar hiyerarşisini oluşturmuştur. İhtiyaçlar hiyerarşisinin aşamalı bir şekilde doyuma ulaştırılması, insan davranışlarının temel motivasyonu olduğunu ifade etmiştir. Bu ihtiyaçlar en alttan en tepeye doğru sırasıyla; fizyolojik ihtiyaçlar, güven ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, değer, saygı (özgüven) ihtiyacı, kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Burger (2006) doyum önceliğinin tabandan tepeye doğru olduğunu ve alt kademedeki ihtiyaç karşılanmadan bir üst kademedeki ihtiyacın doyuma ulaşamayacağını ifade etmiştir. Bu sisteme göre kişinin kendini gerçekleştirmesinin ön koşulu özgüvendir.

2.1.4.7. Eric Fromm'a Göre Özgüven

Fromm (1996) özgüven kavramıyla bireyin kendini sevmesinin eş anlamlı sözcükler olduğu tezini savunur. Fromm'a göre bireyin insanlara güvenebilmesi, sevebilmesi, yaratıcı olabilmesi ve kendini ifade edebilmesi, bireyin özgüveninin bir yansımasıdır. Bireyin içinde yaşadığı toplum tarafından kabul edilmesi ve düşüncelerini özgürce ifade edebilmesi gibi kavramlar, bireyin özgüveninin ortaya çıkmasını sağlar. Bu kavramların temeli, bireyin dünyaya geldiği andan itibaren, yaşamını sürdürdüğü aile içinde atılır. Birey kendisini sevmezse özgüveni gelişmez, bunun sonucunda diğer insanlara karşı güvensiz davranışlar geliştirebilir

Bireye saygı, ilgi, kabul, özgürlük ve bağımsızlık gibi kavramların bir arada bulunduğu toplumsal koşullar, kişinin özgüven sahibi olmasını sağlar. Fromm'a göre kişinin davranışını kendine duyduğu güven sonucu kazandığı özgürlük ya da kendine karşı güvensizliği sonucunda içinde bulunduğu grubun güvenine duyduğu ihtiyaç belirler. Bu davranışlardan hangisi yönünde hareket edeceğini sevgi ilişkilerini şekillendirme yeteneği ve güven duygusu içinde sosyal ilişkilerini yürütebileceği inancı belirler (Fromm, 2015).

2.1.4.8. Carl Rogers'ın Kişilik Kuramına Göre Özgüven

Rogers (2011) insanın özünde iyi olduğunu ifade etmiştir. Ona göre insan dünyaya geldiği andan itibaren mutluluğu arar ve içindeki potansiyeli ortaya çıkartmak için çaba sarf eder. Rogers insanların çevre ile ilişki sonucunda ortaya çıkan ve ailesel, sosyal önyargı kalıntılarıyla ilişki içinde olan benlik imajı geliştiğini vurgular. Bireyin kendisiyle ilgili yargısı olumsuz ise, özgüveni de bundan olumsuz etkilenir. Düşünce ve

davranışların reddedilmesi bireyin kendini kabulünü engeller ve bireyin yaşantısında sorunlar ortaya çıkar.

Bireyin kendisini nasıl algıladığıyla meydana gelen gerçek benlik ve bireyin nasıl olmak istediği nitelikleri içeren ideal bir benlik vardır. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki ilişki olumlu olduğu sürece bireyin özgüveni bu durumdan olumlu şekilde etkilenir. Bu ikili arasındaki ilişkinin olumsuz olması sonucunda bireyin özgüveni bu durumdan olumsuz etkilenir (Murdock, 2013). Bireyin özgüveni gerçek benliği, ideal benliğine yaklaştıkça doğru orantılı olarak artar. Her insanda bulunan olumlu ilgi ihtiyacı; sıcaklık, sevilme, beğenilme ve kabul edilme gibi hislerden meydana gelmektedir. Aile içerisinde ve bireyin çevresindeki insanlar ile olan ilişkisinde, olumlu ilgi ihtiyacı karşılanan bireylerin özgüvenleri, karşılanmayanlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmektedir (Rogers, 2011).

2.1.4.9. William James'e Göre Özgüven

James'e (2003) göre eğer kişinin başarıları gerçekçi ve onları elde edebiliyor ise sonuç olarak kişide yüksek özgüven meydana gelir. Özgüven bireyin yapabildiğini iddia ettiği şeylerle yaptıklarının kıyaslanmasıyla şekillenir. Bireyin başarısının salt olarak ele alınmasının dışında, beklentisinin de ne derece karşılanıyor olduğu önemlidir. Birey bu kıyaslamada yalnız kendisini ele aldığı kadar, kendisini toplumun diğer kesimleriyle de karşılaştırır. Beden, soy, şöhret gibi kişilik uzantılarına verilen değerler de özgüven üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etki yaratır. Aynı zamanda kişinin diğer insanlar tarafından kabullenilmesi, özellikle de çocuklar açısından en önemli noktada olan ebeveyn tarafından benimsenmesi özgüven oluşumuna olumlu katkı sağlar.

Özgüven oluşumunda bireyin önem verdiği alanlardaki becerileri de James'in vurguladığı noktalar arasındadır. Buna göre; özgüveni fazla olan kişi sahip olmadığı veya olamadığı beceri ya da özelliği önemsemez ancak buna karşın düşük özgüvenli kişiler eksikliklerini oldukça önemserler. James'e göre düşük özgüveni arttırmak için bireyin başarısız olduğu alanları göz ardı ederek, başarılı olduğu alanlara yönelmesi gerekmektedir (Akt: Bilgin, 2001).

2.1.4.10. Charles Cooley’e Göre Özgüven

Cooley, özgüven kavramıyla ilgili James’in savunduğu; bireyin kendisine yönelik bilişsel değerlendirmelerinin aksine, özgüven oluşumunda birey için önem taşıyan kişilerin kendisi ile ilgili görüşlerinin önemi üzerinde durur (Akt: Merey, 2010). Bireyi yaşadığı çevreden ve etkileşim içinde bulunduğu toplumdan ayırtırmak pek mümkün değildir. Birey etrafındaki insanların beğenisini kazandığı takdirde özgüveni gelişim gösterecektir. Kişinin yaşamını devam ettirdiği çevreden ve sürekli ilişkili olduğu insanlardan ayırmanın olası olmadığını savunarak, sosyal benlik kavramını vurgular ve bunu dış değerlerin yansıması olarak ortaya çıkan “ayna benlik” olarak tanımlar. Cooley’e göre ayna benlik; bireyin başkaları tarafından nasıl algılandığına dair sahip olduğu görüşünü, bireyin davranışları sonucunda başkaları tarafından oluşan algının bireyde nasıl bir tepki yarattığını ve benliğe dair sahip olunan duyguları içerir (Akt: Başoğlu, 2007).

Cooley, özgüven ve benlik kavramlarını, gelişim teorisi içinde incelemiş ama bu kavramları çok ayrıntılı ele almamıştır. Çocuğun hayatındaki en önemli kişiler olan ebeveynleri ilgili, saygılı, onaylayıcı ve kabul edici tutumlarda buldukça çocuğun özgüvenin gelişim göstereceğinin üstünde durmuştur (Kurtuldu, 2007; Merey, 2010).

2.1.4.11. George Herbert Mead’e Göre Özgüven

Mead’e (2017) göre özgüven kavramı; bireyin diğer insanlarla nasıl değerlendirildiğini algılamasının yanı sıra, diğer insanların görüşlerini içselleştirmesi de özgüvenini etkiler. İnsanlar tarafından etiketlenmiş bireyler olumsuz değerlendirmelerin farkında olurlar ve bu olumsuz değerlendirmeleri içselleştirmeleri sonucu özgüvenlerinin düşmesine neden olurlar.

Mead (2020), bireyin diğer insanların düşünce ve davranışlarını özümsemesiyle “bilinen benliğin” meydana geleceğini ve bu nedenle bireyin özgüveninin diğer insanların değerlendirmeleriyle şekillendiğini savunur. Bu görüşe göre, kişinin kendisiyle ilgili saptamış olduğu olumlu ve olumsuz algıları, hayatı boyunca karşılaştığı insanlar tarafından verilen olumlu ya da olumsuz geri bildirimlerin yoğunluğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Ayrıca Mead (2017), ailede var olan kabullenici tutumların çocuklarda özgüveni geliştireceğini, reddedici tutumların ise düşük özgüven oluşumuna neden olacağını da ifade etmiştir.

2.1.4.12. Marshall Rosenberg'e Göre Özgüven

Rosenberg (2007), özgüven kavramının, zorlukların üstesinden gelmek, engelleri aşmak veya daha genel çerçevede olayların, bireyin istediği şekilde gerçekleşebileceğine olan inancı şeklinde tanımlamakla birlikte, özgüven gelişiminin bireyin yaşamında aktif rol oynamasına bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Benlik saygısının temelinde ise bireyin kendisini kabullenmesi, kendisine olan saygısı ve kendini değerli hissetmesi gibi duygular yattığını ifade etmektedir.

Rosenberg (2019), ergenler üzerinde yaptığı çalışmalar sonucunda, özgüven gelişiminde ailenin ve çevrenin önemini vurgular. Rosenberg'e göre, özgüveni düşük bireylerde, özgüveni yüksek olan bireylere kıyasla, daha fazla nevrotik eğilimler olduğunu, geleceğe yönelik umutsuzluk, karamsarlık ve sosyal ilişkilerde zorluklar yaşadığını ifade etmektedir. Özgüveni düşük bireylerin bu davranışlarda bulunmalarının nedenini ise, sosyal yaşantılarında yaşamış oldukları deneyimler sonucu gelişen güvensizlik hissinin neden olduğunu ifade etmektedir.

2.1.4.13. Stanley Coopersmith'e Göre Özgüven

Coopersmit'e göre özgüven, bireyin davranış, tutum ve tavırlarına yön veren, kendisi hakkındaki düşünceleridir. Yaptığı araştırmalar sonucunda bireyin özgüven sahibi olmasını, yetişmesi esnasındaki üç kuralın yerine getirilmesine bağlar. Bunlar; çocuğun ebeveynler tarafından kabul görmesine, ebeveynler tarafından çocuğa yönelik tutarlı bir özgürlük sınırı çizilmesine ve çocuğa insiyatif alma şansı tanınmasına bağlı olduğunu ifade eder (Akt: Başoğlu, 2007).

Coopersmit özgüvenin, bireyin kendi kimliğini değerlendirmesini, savunma mekanizmalarını ve bu olguların yansımalarını içeren karmaşık bir kavram olarak tanımlar. Bireyin kendisini değerli, saygın hisseden yüksek özgüvene sahip ve kendini değersiz hisseden fakat bu hissi kabul edemediği için savunma yöntemlerine başvuran, savunmacı özgüvenlerden oluşur (Umutlu, 2010). Bütün bunlarla beraber bireyin hayatı boyunca kazandığı başarılar, değer ve beklentiler, özgüvenin oluşumunda rol oynayan diğer etkenlerdir (Çelik, 2014).

2.1.4.14. Gordon Allport'a Göre Özgüven

Allport, bireyin en iyi şekilde kendini geliştirmesine yardım eden, benliğe anlam kazandıracak biçimde faaliyet gösterme eğiliminden ve organizmanın fiziki yaşamını sürdürmesini sağlayan yaşam ile biyolojik ihtiyaçları devam ettirme ve doyurma eğiliminden söz eder. Kendini geliştirme, öz eğilim olarak ele alınır ve buna eğitimde sosyal öğrenmenin katkısı önemlidir. Çocuk, aile tarafından yönlendirilir ve ileriki yaşlarda kendini geliştirme, kendini tanıma ile eş düzeyde gider. Gordon, kişinin kendine dair sahip olduğu farkındalık ve gerçekçi algı ne kadar çok olursa özgüveninin de o kadar yüksek olacağını ifade eder (Gordon, 2017).

2.1.4. Özgüvenle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Bu başlıkta önce Türkiye' de, sonra da yurt dışında özgüven kavramı ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.4.1. Özgüvenle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Başoğlu (2007) tarafından erinlik döneminde sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, yüksek kaygının sınav sonrası düştüğü, özgüven ile sınav kaygısı arasında negatif bir ilişkinin olduğu, erinlik döneminde; yaş ilerledikçe sınav kaygısının artmadığı, kız öğrencilerin sınav kaygısının yüksek olduğu, anne veya babanın yaşamını yitirmesinin özgüveni olumsuz etkilemediği, ders durumu iyi olan öğrencilerin sınav kaygısı ile özgüvenleri arasında negatif bir ilişki olduğu, aşırı heyecanlanmanın özgüveni olumsuz olarak etkilediği, ilgilenilen etkinliklerin özgüveni anlamlı düzeyde etkilemediği tespit edilmiştir.

Şar, Avcu ve Işıklar (2010), lisans öğrencilerinin özgüvenlerini, cinsiyet ve öğrenim gördükleri bölümleri açısından incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, lisans öğrencilerinin özgüvenleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla özgüvenlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin okudukları bölümler ile özgüvenleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Matematik Öğretmenliği ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin özgüvenleri; Fen Bilgisi ve Beden Eğitimi bölümlerinde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek çıkmıştır.

Bilgin (2011), “Ergenlerde özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” isimli çalışmada ergenlerin özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenlerle olan ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubu 2010-2011 eğitim öğretim yılında Kocaeli ili Kartepe ve İzmit İlçelerinde Spor Lisesi, Anadolu Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine devam eden 600 ortaöğretim öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre, ergenlerin okudukları sınıf düzeyi ve öğrenim gördükleri okul türlerine göre özgüvenlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Sayışman (2018) tarafından İstanbul ilinde iki farklı ortaokulda eğitim gören 162’si kız, 142’si erkek toplam 304 ergen üzerinde yapılan araştırmadan elde edilen bulgulara göre, ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Erden (2019) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin özgüvenleri ile cinsiyet ve okul türü değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir ve ergenlerin özgüven ölçeği puan ortalamaları ile cinsiyet ve okul türü değişkeninde anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırmanın bulgularına göre, Çok Programlı Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin özgüvenleri Anadolu Lisesi ve Fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerden daha fazla, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesine giden öğrencilerin özgüvenleri de diğer lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

2.1.4.2. Özgüvenle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Leondari ve Syngollitou (1998) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, akademik başarı, motivasyon ve özgüven arasındaki ilişki incelenmiş, kız ve erkekler arasında erkekler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Kasatura (1998) tarafından 144 başarılı, 144 tane de başarısız lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, ailenin ekonomik anlamda sıkıntı çekmesinin, öğrencide güven duygusunun azalıp, bunun yerine korku ve endişe duygularının artmasına neden olduğu, bu durumda öğrencinin okul başarısını olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin çoğunluğu ailelerinin kendileriyle ilgilenmesini istemektedir. Araştırma sonucuna göre ebeveynlerin çocuklarıyla ilgilenmemesi, çocuğun kendine olan güveninin azalmasına sebep olmakta, ebeveynlerin çocuklarıyla ilgilenmesi ise çocuğun okul başarısını artırmaktadır.

Bruce (2000) tarafından Avustralya’da ergenler üzerinde yapılan araştırmanın bulgularına göre, kaygı düzeyleri ve özgüven arasındaki ilişkide cinsiyete bağlı farklılıkların olduğu saptanmıştır. Buna göre, erkeklerin özgüvenlerinin kızlara oranla daha yüksek, kızların ise erkeklere oranla daha fazla kaygılandıkları tespit edilmiştir.

Liping (2000) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin özgüven gelişimini cinsiyet ve okul türü açısından incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, genel özgüven, okul özgüveni ve fiziksel özgüvenin erkek öğrencilerde kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğu, sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunduğu ve küçük sınıfların genel özgüven, okul özgüveni ve fiziksel özgüveninin en düşük düzeyde olduğu, üniversite türleri arasında özgüven açısından anlamlı bir fark olduğu ve özel üniversite öğrencilerinin, devlet üniversitelerindeki öğrencilere oranla özgüvenlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Riklta (2004) tarafından yapılan çalışmada, sosyal kabulün özgüven ve kaygı arasındaki korelasyonun artmasına neden olup olmadığı araştırılmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre, kaygı ve özgüven arasındaki negatif korelasyonda, sosyal kabul faktörü dışarıda bırakıldığı zaman kaygı ve özgüven arasındaki korelasyonun azaldığı görülmüştür. Dolayısıyla sosyal kabulün kaygı ve özgüven arasındaki ilişkiyi arttırdığı söylenebilir.

Özgüvenle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, genellikle benlik saygısı, akademik başarı, aile uyumu, beden imajı, öz saygı, aile uyumu, depresyon, sınav kaygısı gibi değişkenlerle olan ilişkisine bakılan araştırmalara rastlanılmaktadır. Yapılan araştırmaların çoğunluğunun örneklem grubunu ise lise ve üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

2.2. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler bireyin zihin akışını ortaya çıkaran, müdahale olmadan kendiliğinden ve aniden meydana gelen, herhangi bir güdülenme ve yönlendirme sonucu olmayan düşüncelerdir (Türkçapar, 2015). Yavuzer ve Karataş’a (2012) göre otomatik düşünceler bireyin bir olay karşısında kendi kendine tekrarladığı olumlu ya da olumsuz benlik ifadesidir.

En genel tanımıyla 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). Bireyin bir çaba harcamasına gerek kalmadan aklına gelebildiği için bu düşüncelere otomatik denilmiştir. Otomatik düşünceler bilinç düzeyinin hemen altında yer aldığından dolayı bireyin dikkat ettiği anda hemen fark edebileceği bir yapıdadır (Türkçapar, 2015).

Yapılan bir araştırmada, günlük hayatta insanların zihninden ortalama dört bin farklı düşüncenin geçtiği bulunmuştur. İnsanların zihninden geçen düşüncelerin büyük bir kısmı bir soru ya da duruma göre ortaya çıkan yönlendirilmiş düşüncelerken, yüzde 13'ü herhangi bir yönlendirme olmadan kendiliğinden meydana gelen otomatik düşüncelerden oluşmaktadır (Türkçapar, 2015). Bireyin gündelik yaşamda karşılaştığı herhangi bir durumla ilgili aniden ortaya çıkan otomatik düşünceler başkaları tarafından inandırıcı olmasa bile birey açısından bakıldığında akla yatkın ve mantığa uygundur. Bu düşünceler, sorgulanmadığı için birey tarafından doğruymuş gibi algılanır (Beck, Freman ve Devis, 2008).

İçeriğine ve anlamına bağlı olarak bireyde 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). Birey mantıksız olduğunu bilse bile otomatik düşüncelerin aklına gelmesini engelleyemez ve zamanla kendini tekrar eden otomatik düşüncelere inanma yönünde bir eğilim gösterir. Otomatik düşünceler kendini olumsuz duygularla açık ettiği gibi, olumsuz duyguların oluşmasına da neden olabilir (Gökçakan ve Gökçakan, 2005).

2.2.1. Aaron Beck'in Bilişsel Kuramına Göre Otomatik Düşünce

Bilişsel kuram, bireylerin duygularını ve bunun sonucunda da davranışsal tepkilerini etkileyen etmenin, herhangi bir durumun kendisi değil, bireyin o duruma atfettiği düşüncelerle kendini açığa çıkaran, otomatik düşüncelerinin olduğunu ifade etmiştir. Otomatik düşünceler bireyin geçmişi, şimdisi ve geleceğiyle ilgili iç konuşmalarıdır. 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 ve diğerlerine (2008) göre 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 düşüncelerin özellikleri bakımından sınıflandırılmasıyla, ortaya çıkan bilişsel çarpıtma kategorileri aşağıda açıklanmıştır.

2.2.1.1. Bilişsel Çarpıtmalar

İnsanlar 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). Sıklıkla kullanılan bilişsel çarpıtmalara ilişkin açıklamalar aşağıda verilmiştir:

2.2.1.1.1. Keyfi çıkarsama

Bireyin yaşadığı bir olaydan kesin sonuç çıkarması ve bu sonucu destekleyen yaşantıları olmadığı halde direk sonucu genellemesi olarak tanımlanmaktadır (Nichols, 2013). “Eşi eve sürekli geç kalan birinin eşi tarafından önemsenmediğini düşünmesi” keyfi çıkarsamaya örnek olarak verilebilir.

2.2.1.1.2. Seçici soyutlama

Bireyin olayın bütününden koparak, sadece bir noktaya odaklanmasıdır. Birey burada bütünü ele almak yerine seçtiği bir detayı öne çıkarır ve diğer önemli detayları göz ardı eder (Beck, 2001). Örneğin, iyi bir arkadaşının bireyi akşam yemeğine davet etmesi, sonrasında ise arayarak iyi değilim bu akşamki yemeği iptal etsek olur mu demesi üzerine, birey “Arkadaşım benimle zaman geçirmekten hoşlanmıyor” diye aklından geçirebilir (Sharf, 1999).

2.2.1.1.3. Aşırı genelleme

Aşırı genelleme, bireyin tek bir olaydan hareket ederek durumu genellemesi ve sonrasında tekrar eden durumları da aynı kabul etmesidir. “Bu bana her zaman oluyor”, “Bu kez de başarısız olacağım, çünkü her zaman başarısız olurum” gibi düşünceler aşırı genellemeye örnek gösterilebilir (Leahy, 2015).

2.2.1.1.4. Büyütme ve küçültme

Yaşanılan bir olayın aslına aykırı bir şekilde birey tarafından aşırı bir şekilde abartılması ya da küçük görülmesidir (Nichols, 2013). “Ayda iki-üç kez alışverişe çıkan adam tüm ev işi görevlerini yaptığını düşünürken (büyütme), karısının hiçbir iş yapmadığını (küçültme) düşünmek” olayı büyütmeye ve küçültmeye bilişsel çarpıtmasına örnek olarak verilebilir.

2.2.1.1.5. İkili (hep ya da hiç biçimde) düşünme

Bireyin yaşantısında karşılaştığı durumları ya hep siyah ya da hep beyaz olarak yorumlamasıdır. Olaylar ya hep kötüdür ya da hep iyidir, ikili düşünmede griye yer yoktur (Türkçapar, 2015). Örneğin işinde yapmış olduğu bir projede başarısız olan birey, “İşimde başarılı olamadım, demek ki başarısız bir çalışanıam” diye düşünebilir (Beck, 2001).

2.2.1.1.6. Kişiselleştirme

Bireyin kendisi ile ilgisi olmayan bir durumu üzerine almasıdır. Kişiselleştirmede birey yaşanan olumsuz durumları genellikle kendisine atfeder (Shark, 2014). “Evliliğimiz benim başarısızlığım yüzünden sona erdi.” düşüncesindeki bireyin düşünce durumu buna örnek olarak verilebilir (Leahy, 2015).

2.2.1.1.7. Felaketleştirme

Birey, yaşadığı olay veya durumun tüm sonuçlarını ele almadan geleceği olumsuz olarak değerlendirir ve bu yönde bir beklenti içine girer. En belirgin özelliği birey olumsuzla odaklanır ve geleceği olumsuz görür. “Çok kötüyüm. Hiç düzelmeyeceğim”, “İşi yetiştiremedim. Patron beni kovacak.” gibi düşünceler örnek olarak verilebilir (Türkçapar, 2015).

2.2.1.1.8. Gereklilik ya da zorunluluk ifadeleri

Birey, insanların bireysel ya da grup olarak nasıl davranmaları gerektiği ile ilgili katı kurallara sahiptir. Birey olayların düşündüğü gibi olmadığında durumun vehametini gözünde büyütmektedir. -Malı, -meli konuşma tarzı bu düşünce biçiminde kullanılmaktadır (Beck, 2014). Birey “Çocuklarımı eşit sevmeliyim”, “İnsan önce başkalarını düşünmelidir” gibi, koyduğu kurallara uymadığında suçluluk hissetmektedir (Türkçapar, 2015).

2.2.1.1.9. Zihin okuma

Kişiler arası ilişkilerde birey karşısındakinin nasıl düşündüğünü ve davranışının ardında yatan motivasyonu tahmin etmesidir. Örneğin, “Benim aptal olduğumu düşündü”, “Beni önemsemedi”, cümleleri zihin okumaya örnek verilebilir (Hamamcı ve Büyükoztürk, 2003).

2.2.1.1.10. Etiketleme

Bireyin daha uygun ve gerçeğe yakın değerlendirmeler yapabilecekken insanlar hakkında genel geçer ve gerçeği yansıtmayan yorumlar yapması ve kategorize etmesi etiketlemektir (Beck, 2014). Bir işi başaramayan kişi için, “o işi başaramadı demek yerine o beceriksizin teki demek” etiketlemeye örnek olarak verilebilir (Türkçapar, 2015).

2.2.1.1.11. Duygudan sonuca ulaşma

Duygusal çıkarsamada, birey sadece o an öyle hissettiği için geçerli sebep aramadan veya aksini gösteren sebep olsa bile bazı sonuçlara inanmaktadır. Örneğin, “Şu anda kötü hissediyorum, mutlaka olumsuz bir olay yaşayacağım”, şeklinde düşünen bir birey yaşadığı duygu durumu ile ilişkili bir olay yaşayacağı düşüncesindedir (Beck, 2001; Sharf, 1999).

2.2.2. Otomatik Düşüncelerle İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Bu başlıkta önce Türkiye’de, sonra da yurt dışında olumsuz otomatik düşüncelerle ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.2.1. Otomatik Düşüncelerle İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Bozkurt (1998) tarafından 485 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırma bulgularına göre, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla otomatik düşüncelerinin daha fazla olduğu, akademik başarısı düşük olan öğrencilerin, başarılı öğrencilere oranla daha fazla otomatik düşünceye sahip olduğu, akranlarına oranla daha fazla depresif belirtiler gösteren öğrencilerin otomatik düşüncelerinin daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Menteş (2006) yaptıkları araştırmada, lise öğrencilerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşünceleri, yaşanan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerde sosyal yetkinlik beklentisi azaldıkça otomatik düşüncelerde artma olduğu, yurtda kalan öğrencilerin aile ve akrabasının yanında kalan öğrencilere oranla olumsuz otomatik düşüncelerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Cinsiyet ve otomatik düşünceler arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Koruklu, Öner ve Oktaylar'ın (2006) yaptığı bir çalışmada ise üniversite sınavına girecek 60 öğrenciye sınav kaygısıyla baş etme grup rehberliği programı uygulanmış, uygulanan programın sınav kaygısına ve otomatik düşüncelere olan etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda grup rehberliği programına katılan öğrencilerin kaygı düzeylerinde ve otomatik düşüncelerinde anlamlı bir düzeyde azalma olduğu saptanmıştır.

Ağır'ın (2007) üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ve problem çözme becerileri ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeylerinde artış meydana geldikçe özgüven düzeylerinde azalma olduğu tespit edilmiştir.

Kurtoğlu (2009) tarafından 9. 10. ve 11. sınıflardan toplam 1185 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada, öğrencilerde görülen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına, göre erkek öğrencilerin otomatik düşüncelerinin kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. 11. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, 10. ve 9. sınıfa giden öğrencilere oranla otomatik düşünce puanları daha yüksek bulunmuştur.

Tümkaya ve diğerleri (2011) tarafından 274 gönüllü ergen üzerinde yapılan araştırmada ise lise ğrencilerinde boyun eğici davranışlar ile otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Lise ğrencilerinin cinsiyete göre otomatik düşünce puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Sınıf düzeyine göre ise otomatik düşünce puanlarında 9. ve 12. sınıf, lehine anlamlı bir farklılık olduğu grlmştir.

Yavuzer ve Karataş (2012) tarafından yaşları 14-16 arasında değişen 9. sınıfta okumakta olan 224 lise ğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada, ergenlerin otomatik düşünceleri ile fiziksel saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkide öfkenin aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, 9. sınıf ğrencilerinin, otomatik düşüncelerinin saldırganlık ve öfke düzeylerini yordayıcı bir güce sahip olduğu saptanmıştır.

Kapıkıran (2012) tarafından yaşları 14-20 arasında değişen lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise ergenlerde olumsuz otomatik düşünceler ve içsel güdülenme arasındaki ilişkinin aracı ve farklılaştırıcı olarak başarı yönelimi ve kendini engelleme davranışlarının sınaması incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, olumsuz otomatik düşünceler ile öğrenme yönelimi, kendini engelleme ve içsel güdüleme arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır. Fakat olumsuz otomatik düşünceleri ile performans yönelimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Akın (2012) tarafından 299 niversite ğrencisi üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin öz duyarlılık ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, öz duyarlılık ve otomatik düşünce arasında orta düzeyde pozitif korelasyon grlmştir.

şirin ve Izgar (2013) tarafından 478 niversite ğrencisi üzerinde yapılan araştırma bulgularına göre, iletişim becerisi yüksek olan öğrencilerin, düşük olanlara oranla daha az olumsuz otomatik düşüncelere sahip olduğu saptanmıştır.

Kaya'nın (2018) lise ğrencilerinin tükenmişliğini yordamada öğrenilmiş güçlülük ve olumsuz otomatik düşüncelerin etkisini incelediği araştırmaya 9. 10. ve 11. sınıflarda öğrenimlerine devam eden 568 ğrenci katılmıştır. Cinsiyete göre öğrencilerin otomatik düşünce leği puanları arasında kızlar lehine anlamlı farklılaşma

olduğu saptanmıştır. Sınıf düzeyine göre ise öğrencilerin otomatik düşünce ölçeği alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılaşmanın görülmediği sonucuna varılmıştır.

Bulut Serin ve Sözlü'nün (2019) lise öğrencileriyle yaptıkları bir araştırmada, cinsiyet değişkeniyle öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ancak sınıf düzeyi değişkeni ile olumsuz otomatik düşünceler ölçeğinin “uyumsuzluk” ve “pişmanlık” alt boyutları, eğitim görülen lise türü değişkeni ile de olumsuz otomatik düşünceler ölçeğinin “uyumsuzluk ve “pişmanlık” alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, öz-duyarlılığın alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutlarının otomatik düşünceler ile negatif; öz-yargılama, aşırı özdeşleşme ve izolasyon boyutlarıyla ise pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.2.2.2. Otomatik Düşüncelerle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Silverman ve Diguseppe (2001) tarafından yapılan araştırmanın bulgularına göre, 9-13 yaşındaki çocukların olumsuz otomatik düşüncelerinin içe yönelmiş duygusal ve davranışsal problemlerle daha fazla ilişkili olduğu saptanmıştır.

Calvete ve Smith (2005) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin hayatlarında pozitif düşüncelerin olup olmadığı ve psikolojik belirtiler ile otomatik düşüncelerin biçimi arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Araştırma sonucunda olumsuz otomatik düşüncelerin bireylerde kaygıya ve şiddet yönelimli davranışlara yol açtığı görülmüştür.

Szentagotai ve Freeman (2007) yaptıkları çalışmada; psikolojik problemleri yordamada irrasyonel inançların ve otomatik düşüncelerin ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma bulguları, irrasyonel inançların depresyon üzerindeki etkisinin otomatik düşünceler tarafından şekillendirildiğini ortaya koymuştur.

Olumsuz otomatik düşüncelerle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, genellikle akademik başarı, öz duyarlılık, iletişim becerisi, sınav kaygısı, benlik saygısı, gibi değişkenlerle olan ilişkisini inceleyen araştırmalara rastlanılmaktadır. Yapılan araştırmaların çoğunluğunun örneklem grubunu ise lise ve üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

2.3. Ergenlik Döneminde Özgüven ve Otomatik Düşünceler

Bu başlıkta ergenlik dönemindeki bireylerin özgüven gelişimi ve otomatik düşüncelerinin önemi üzerinde durulmuştur.

2.3.1. Ergenlik Döneminde Özgüven

Ergenlik döneminde; birey kendisini tanır, yani; kişisel özelliklerinin, ilgi, yetenek ve yeterliliklerinin farkına varır, sorgulamayı öğrenir. Çocukluk evresinde model olarak kişiliğini geliştirme örüntüsü çizen çocuk, bu evrede model almak yerine kendisini keşfetmeye başlar. Bu da bireyin özgüven kavramının gelişimi için atılan büyük bir adımdır. Birey kendisini tanıma süreci içerisinde farklı duygu ve düşünceler hissedebilir. Gün gelir kendisini çok başarılı, kabiliyetli hissederken, gün gelir hissettiği duygu ve düşüncelerin tam tersi düşüncelere kapılarak kendisinin başarısız ve yeteneksiz olduğunu düşünebilir (Kulaksızoğlu, 2011).

Ergenlik dönemindeki bir birey, özgüvenini geliştirip artırmak amacıyla, yeni sosyal mecralara yönelebilir. Kendisini değerli hissedip, kendine değer verildiğini düşündüğü ortamlarda huzur bulur. Bu ortamlar olumlu olabileceği gibi olumsuz özellikleriyle de dikkat çeken sıra dışı gruplar olabilir (Altıntaş, 2015). Örneğin; madde kullanma eğilimi içerisinde olan gençlerin oluşturduğu gruplar, terör ve bölücü faaliyetlerde bulunma eğilimi olan vandalist gruplar ya da suç işleme eğilimi olan gençlerin oluşturduğu gruplarda yer alan birey grubun beğenisini kazandıracak davranışlar sergilediği zaman grubun diğer üyeleri tarafından takdir edilip ödüllendirilecektir. Kulaksızoğlu (2011) ergenin, grup tarafından takdir edilmek için olumsuz davranışlar gösterme eğiliminde olabileceğini, bu eğiliminde beraberinde riskleri ve bu davranışlar sonucunda meydana gelebilecek olumsuz sonuçları doğurabileceğini ifade etmektedir.

Olumsuz bir durumla karşılaşan ve bunun sonucunda dışlanan, cezalandırılan ergenin özgüveni bu durumdan zarar görecektir, kendisini gruba dâhil hissedemeyecektir. Bu tarz durumlarda ergenin kendisini iyi hissedeceği sanat ve spor gibi uğraşlar sunmak onu hem olumlu etkileyecek hem de kendisine olan güven duygusunu tazeleyecektir (Erkek, 2016).

Ergenlik dönemi bireyin kendisine en çok vakit ayırdığı evredir. Bu dönemde çevresindeki akranları tarafından beğenilmek onlar için çok önemlidir. Beğenilmek, farklı olmak özgüvenleri üzerinde pozitif etki yaratır. Ancak ergen bazen kendisini beğendirmeye öyle kaptırır ki, ergen benmerkezciliği dediğimiz etrafındaki herkesin kendisini izlediğini ve herkesin onu beğendiğini düşünür. Bu dönemde ergen bu ilginin sadece dış görünüşle sınırlı olduğunu varsayarak karşı tarafın düşünceleriyle kendi düşünceleri arasındaki farkı görmez (Kumbaroğlu, 2013). Bu dönemde yeterli düzeyde özgüven kazanan birey, özgüveni sayesinde yetenek ve yeterliliğinin farkına varır, bunun sonucunda sağlıklı bir kimlik geliştirir ve üstesinden gelebileceği sorumluluklar alır (Tatoğlu vd., 2006).

Bu dönemde ergen için dış görünüş oldukça önemlidir. Dışarıdan nasıl görüldüğü üzerine sıklıkla düşünür ve sürekli iyi görünme, kötü görünmeme kaygısı taşır. Bu kaygı ergeni birçok konuda düşünmeye iter (boyunun uzunluğu, saçının şekli, kilosu, ten rengi vs.). Bu tarz düşünceler de ergenin beden algısını bunun sonucunda özgüvenini etkiler (Kulaksızoğlu ve Arıca, 2001; Pınar, 2002).

Ergenin vücudunda ki kendisini fiziksel açıdan rahatsız edici görüntüler, gencin kendisini olumsuz yönde algılamasına neden olur. Bu olumsuz algılamalar sonucunda genç kendisini çirkin ve yetersiz hisseder, bu durumdan bireyin özgüven duygusu olumsuz yönde etkilenir. Ergenlikten erişkinliğe geçiş sürecinde anne-baba-çocuk ilişkileri, özgüven duygusunun gelişimi üzerinde oldukça etkilidir. Ailesiyle iletişim kuran ve olumlu ilişkileri olan bireylerin özgüvenlerinin yüksek olduğu bilinmektedir (Bettelheim, 1988).

Ergenlik döneminde gencin özgüven duygusu ailesinin ekonomik durumundan da etkilenmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan aileler geçim sıkıntısıyla uğraşırken çocuklarına göstermeleri gereken ilgiyi ihmal etmektedirler. Belli bir süre ailesinden ilgi ve sevgi görmeyen çocuklar kendilerinin sevgiye layık olmadığını düşünmekte bu da kendilerine duydukları güven üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır. Ayrıca, ailesinden sevgi ve ilgi görmeyen genç ailesinden uzaklaşacak ve arkadaş gruplarına yakınlaşmaya çalışacaktır. Ancak bu arkadaş grubundan ilgi ve sevgi görse dahi maddi açıdan aynı imkânlarla sahip olmadıklarını fark ettiğinde özgüveni bir kez daha zedeleneyecektir (Erkek, 2016).

Ergenin arkadaş çevresi özgüveni üzerindeki en büyük paya sahiptir. Aileye kıyasla arkadaş çevresinin önemsendiği bu dönemde arkadaş grubunda aranan ve sevilen birey olmak özgüven duygusunun artmasını sağlamaktadır. Bunun aksine arkadaş grubundan atılma, dışlanma, grupta fikirlerinin değer görmemesi ise ergenin özgüvenini olumsuz yönde etkileyecektir. Yapılan bir araştırmada karşı cinsten arkadaşı olan gençlerle olmayan gençlerin özgüven duyguları karşılaştırılmış ve araştırma sonunda karşı cinsten arkadaşı olan gençlerin özgüvenlerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Çevik Büyükşahin, 2007).

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. Bu dönemi 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 meydana gelmektedir (Şahan, 2007).

2.3.2. Ergenlik Döneminde Otomatik Düşünceler

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 yaştan bireyde görülebileceği gibi ergenlik dönemindeki bireylerde de sıklıkla görülmektedir. Çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş aşaması olan 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 ergenin 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).

Gökdağ’ın (2014) yaptığı bir araştırmanın bulgularına göre, ergenlerin başarması gereken bir işte sahip oldukları kaygı düzeyi nedeniyle olumsuz otomatik düşünceleri içsel güdülenmelerini olumsuz etkiler. Bu durum ergenin akademik başarısına olumsuz olarak yansır. Ders çalışma düşüncesi ergende bir gerginlik yaratır ve zihninde “asla yapamayacağım” düşüncesini hâkim kılar. Bunun sonucunda ergen ders çalışmayı bırakır. Birey yaşadığı küçük sorunları gelecekte karşılaştacağı büyük sorunlar olarak değerlendirip sonuçların kötü olacağına kendisini inandırır. Başarısız olacağım otomatik düşüncesi ergenin harekete geçmesini engeller (Beck, vd., 2008).

Olumsuz otomatik düşüncelere sahip olan ergenler kendilerini başarısız görme eğilimindedirler (Schniering ve Rapee, 2004). Ergenlerin kendilerine yönelik sahip oldukları olumsuz bakış açısı ve otomatik düşünceleri kaygıyı da artırır (Tümkiye, Çelik ve Aybek, 2011). Otomatik düşünceler aynı zamanda ergenlerde dikkati toplayamama, hafızada zayıflama ve umutsuzluk ve gibi problemlere de neden olabilir (Aysan ve Bozkurt, 2004).

İnsanların bir olay karşısında nasıl hissettikleri ve nasıl davrandıkları, olayı nasıl yorumladıkları ve o olay hakkında nasıl düşündükleri ile ilişkilidir. Olayın kendisi, insanın nasıl hissedeceğini veya ne yapacağını doğrudan belirlemez. ‘Yetersizim’ inancına sahip olan ergenlerde, öğrenmeyle ilgili zorluklarla karşılaştıklarında, ‘yapamayacağım ve 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 bu şekilde öğrenmelerini ertelemekte ve her defasında benzer duygu ve düşünceler içine girerek başarısız olacağına inanmakta ve başarmayı denememektedir (Beck, 2014).

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölüm; araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri analizi alt bölümlerinden oluşmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, ergenlerin özgüvenleri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında, birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modeli olup, bu tür düzenlemelerde, aralarında ilişki aranacak değişkenler ayrı ayrı sembolleştirilir. Bu sembolleştirme, ilişkisel bir çözümlenmeye olanak verilecek şekilde yapılmak zorundadır (Karasar, 2005). Araştırma, öğrencilere uygulanan ölçeklerle gerçekleştirilmiş olup sonuçlar sayısal veriler şeklinde ifade edilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Konya ili merkez ilçeleri olan Meram, Selçuklu ve Karatay'da resmi ortaöğretim kurumlarında 2018-2019 eğitim öğretim yılında Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesinde öğrenim gören; uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş 475 kız ve 551 erkek olmak üzere toplam 1026 ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur.

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlerin okul türüne ve cinsiyete göre frekans dağılımları Tablo'1de verilmiştir.

Tablo 1

Ergenlerin Okul Türüne ve Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	Fen Lisesi		Anadolu Lisesi		Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi		Anadolu İmam Hatip Lisesi		Spor Lisesi	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kız	113	11	146	14,2	67	6,5	113	11	36	3,8
Erkek	93	9	128	12,4	185	18	91	8,8	54	5,3
Toplam	206	20	274	26,6	252	24,5	204	19,8	90	9,1

Tablo 1’de görüldüğü üzere çalışma grubunda bulunan ergenlerin %46,3’ünü kız, %53,7’sini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %20’si Fen Lisesi, %26.6’sı Anadolu Lisesi, %24,5’i Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, %19.8’i Anadolu İmam Hatip Lisesi ve %9.1’i Spor Lisesinde öğrenim görmektedir.

Ergenlerin sınıf düzeylerine göre cinsiyet dağılımlarını gösteren frekans dağılımları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Ergenlerin Sınıf Düzeyine ve Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	9. Sınıf		10. Sınıf		11. Sınıf		12. Sınıf	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Kız	115	11.2	130	12.7	134	13.05	96	9.4
Erkek	164	16	150	14.6	134	13.05	103	10
Toplam	279	27.2	280	27.3	268	26.1	199	19.4

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan öğrencilerin %27,2’si 9. sınıf, %27,3’ü 10. sınıf, %26,1’i 11. sınıf, %19,1’i 12. sınıfta öğrenim görmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, Kişisel Bilgi Formu, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Özgüven Ölçeğinin çalışma grubunda bulunan ortaöğretim öğrencilerine uygulanmasıyla elde edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan ergenlerin sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi toplayabilmek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Form, öğrencinin sınıfı, cinsiyeti, okuduğu okul türü sorularından oluşmaktadır.

Özgüven Ölçeği: Özgüven Ölçeği, Akın (2007) tarafından ortaöğretim öğrencilerinin özgüvenlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Akın’ın (2007) geliştirdiği Ölçek iç öz-güven ile dış öz-güven şeklinde iki faktör altında toplanan 33 maddeden oluşmaktadır. İç özgüven ve dış özgüven altında toplanan maddeler incelendiğinde, birinci faktörde bulunan maddelerin daha çok bireylerin kendilerine yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu belirlenmiş ve bu faktör iç özgüven adı altında ele alınmıştır. Bu faktör altında toplanan maddeler, bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi gibi özelliklerini değerlendirmektedir. 16 maddeden oluşan dış özgüven

boyutundaki maddeler ise bireylerin kolay iletişim kurabilmesi, kendini sağlıklı biçimde ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi ve risk alabilmesi gibi özellikleri içermektedir. Öğrencilerin özgüvenlerini ölçmeyi amaçlayan bu ölçekte her madde için 5'li likert tipi derecelendirme ölçeği (1: Hiçbir zaman, 2: Ara sıra, 3: Sık sık, 4: Genellikle, 5: Her zaman) kullanılmıştır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe öğrencinin özgüveni artmaktadır. Araştırmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının ölçeğin tümü için .87 olduğu, alt ölçeklerden iç özgüven için .82 dış özgüven için .81 olduğu görülmüştür. Bu bulgu ölçeğin tutarlı bir yapıya sahip olduğunun göstergesidir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği: Otomatik Düşünceler Ölçeği, Hollan ve Kendal (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Şahin ve Şahin (1992) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin İngilizce ve Türkçe formları, her iki dili de iyi bilen 53 öğrenciye uygulanmıştır. Uygulanan iki form arasındaki korelasyon katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Bu ölçek beş alt ölçekten ve toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1 ile 5 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Her madde için beş seçenekten birinin seçilip işaretlenmesi istenmektedir (1: Hiç aklımdan geçmedi, 2: Ender olarak aklımdan geçti, 3: Arada sırada aklımdan geçti, 4: Sık sık aklımdan geçti, 5: Her zaman aklımdan geçti). Ölçeğin alt boyutları; Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri, Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri, Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri, Yalnızlık-İzolasyon ve Ümitsizlik olarak isimlendirilmiştir. Ölçekten 30 ile 150 arasında puan alınabilmektedir. Ölçekten ve alt ölçeklerden alınan toplam puanların yüksekliği olumsuz otomatik düşüncelerin yaygın bir şekilde ve sıklıkla ortaya çıktığını göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamın 1060 öğrenciye veri toplama araçları uygulanmış; bunlardan 34 tanesinde yanıtlanmamış maddeler olduğu için analiz dışı bırakılmış, toplam 1026 tanesi analize dâhil edilmiştir. Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılmıştır. 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 değişkenin basıklık katsayısı .545, çarpıklık katsayısı -.417 olarak saptanmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre, değişkenlerin basıklık çarpıklık katsayılarının -1,5 ile +1,5 arasında olması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Bu sebeple araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizlerde parametrik testler kullanılmıştır.

Özgüven Ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunurken yapılan faktör analizi sonucu geçerliğinin .90 olduğu bulunmuştur. Otomatik Düşünceler Ölçeği için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunurken yapılan faktör analizi sonucu geçerliğinin .96 olduğu bulunmuştur.

Ergenlerin özgüvenleri ve otomatik düşüncelerine ilişkin verilerin analizinde “t” testi ve “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” kullanılmıştır. Anlamli çıkan ANOVA sonuçları için “Tukey” testi kullanılmış, özgüven ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<.05$ kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

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

4.1. Ergenlerde özgüven ölçeği alt boyutları puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Ergenlerde özgüven ölçeği alt boyutları puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Ergenlerin Özgüven Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	t	p
İç Özgüven	Kız	475	63.02	9.76	-4.82	.272
	Erkek	551	65.18	9.36	-4.78	
Dış Özgüven	Kız	475	59.56	9.87	-4.35	.120
	Erkek	551	61.39	9.23	-4.31	

p<.05

Tablo 3'te görüldüğü üzere ergenlerin özgüven ölçeği alt boyutlarından *iç özgüven* ve *dış özgüven* puanlarının cinsiyete göre analizi sonucunda kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Elde edilen bulgulara göre kız öğrencilerin iç özgüven puanlarının ortalaması $\bar{X}=63.02$, erkek öğrencilerin iç özgüven puanlarının ortalaması $\bar{X}=65.18$ 'dir. Dış özgüven puanlarının ortalamasına baktığımızda ise kız öğrencilerin dış özgüven puanlarının ortalamasının $\bar{X}=59.56$, erkek öğrencilerin ortalamasının $\bar{X}=61.39$ olduğu görülmektedir. Aralarında anlamlı farklılık olmamasına karşın erkek öğrencilerin hem iç hem de dış özgüvenlerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.2. Ergenlerin özgüven ölçeği alt boyutları puan ortalamaları sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Ergenlerin özgüven ölçeği alt boyutları puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığı Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Ergenlerin Özgüven Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Sınıf Düzeyi	\bar{x}	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
İç Özgüven	9	64.14						
	10	63.69	566.168	3	188.723	2.060	.104	
	11	63.65	93622.647	1022	91.607			
	12	65.64						
9	60.96							
Dış Özgüven	10	59.77	1220.121	3	406.707	4.478	.037*	10-12
	11	59.51	92830.133	1022	90.832			11-12
	12	62.44						

*p<.05

Ergenlerin özgüven ölçeği alt boyut puanları sınıf düzeylerine göre karşılaştırıldığında, kızlar ve erkeklerin *iç özgüven* alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak *dış özgüven* alt boyutunda p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Dış özgüven alt boyutunda 9. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=60.41$, 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=59.09$, 11. sınıf öğrencilerin puan ortalamasının $\bar{X}=59.16$, 12. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=61.49$ olduğu gözlenmiştir. Ergenlerin sınıf düzeylerine göre dış özgüven alanına yönelik puanları farkının hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve analizler Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Ergenlerin Özgüven Ölçeği Dış Özgüven Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Sınıf Düzeyi	Sınıf Düzeyi	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Dış Özgüven	9	10	1.196	.806	.448
		11	1.456	.815	.280
		12	-1.474	.884	.342
	10	9	-1.196	.806	.448
		11	.260	.814	.989
		12	-2.670	.883	.014*
	11	9	-1.456	.815	.280
		10	-2.602	.814	.989
		12	-2.931	.891	.006*
	12	9	1.474	.884	.342
		10	2.670	.883	.014*
		11	2.931	.891	.006*

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde, Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre; dış özgüven alt boyutunda 10. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 12. Sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ve 11. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 12. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(3-1022)= 4.478$, $p< .05$). Bu durum dış özgüven alt boyutunda 12. Sınıf öğrencilerinin dış özgüvenlerinin 10. ve 11. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

4.3. Ergenlerin özgüven ölçeği alt boyutları puan ortalamaları okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Ergenlerin özgüven ölçeği alt boyutları puanlarının okul türüne göre farklılaşp farklılaşmadığı Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Ergenlerin Özgüven Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Okul Türü	\bar{x}	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
İç Özgüven	1	65.54						
	2	64.51						
	3	64.43	901.215	4	225.304	2.466	0.43	
	4	62.42	93287.600	1021	91.369			
	5	65.65						
Dış Özgüven	1	60.14						
	2	61.51						
	3	60.82	982.321	4	245.580	2.694	0.03*	2-4
	4	58.86	93067.933	1021	91.154			
	5	61.56						

*p<.05 1-Fen Lisesi, 2-Anadolu Lisesi, 3-Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, 4- Anadolu İmam Hatip Lisesi, 5-Spor Lisesi

Ergenlerin özgüven puanları okul türlerine göre karşılaştırıldığında, *iç özgüven* alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak *dış özgüven* alt boyutu puanları arasında p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Dış özgüven alt boyutu incelendiğinde Fen Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamasının $\bar{X}=60.14$, Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamasının $\bar{X}=61.51$, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamasının $\bar{X}=60.82$, İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamasının $\bar{X}=58.86$, Spor Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamasının $\bar{X}=61.56$ olduğu gözlenmiştir. Ergenlerin okul türüne göre dış özgüven alt boyutuna yönelik puan farkının hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve analizler Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Ergenlerin Özgüven Ölçeği Dış Özgüven Alt Boyutu Puanlarının Okul Türlerine Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları

Özgüven Ölçeği Alt Boyutları	Okul Türü	Okul Türü	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Dış Özgüven	1	2	-1.373	,880	.523
		3	-.684	,896	.941
		4	1.278	,943	.657
		5	-1.425	1,206	.762
		1	1.373	,880	.523
	2	3	.684	,833	.922
		4	-.689	,8829	.023*
		5	2.651	1,159	.100
		1	-.052	,8967	.941
	3	2	.684	,8333	.922
		4	-.689	,8992	.187
		5	1.962	1,172	.970
		1	-.741	,943	.657
		2	-1.278	,882	.023*
	4	3	-2.651	,899	.187
5		-1.196	1,208	.167	
1		-2.703	1,206	.762	
2		1.425	1,159	.100	
5	3	.052	1,172	.970	
	4	.741	1,208	.167	

*p< .05 1-Fen Lisesi, 2-Anadolu Lisesi, 3-Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, 4-Anadolu İmam Hatip Lise, 5- Spor Lisesi

Tablo 7 incelendiğinde, Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre; dış özgüven alt boyutunda Anadolu Lisesi öğrencilerinin grup ortalama puanları ile Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F_{(4-1021)}= 2.694$, $p<.05$). Bu durum dış özgüven alt boyutunda Anadolu Lisesi öğrencilerinin dış özgüvenlerinin Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

4.4. Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	t	p
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	Kız	475	21.88	9.26	3,171	.365
	Erkek	551	20.12	8.55	3,152	
Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri	Kız	475	15.43	6.27	3,519	.397
	Erkek	551	14.07	6.08	3,511	
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	Kız	475	8.78	3.36	3,275	.424
	Erkek	551	8.08	3.41	3,278	
Yalnızlık-İzolasyon	Kız	475	10.57	3.97	3,972	.907
	Erkek	551	9.60	3.89	3,966	
Ümitsizlik	Kız	475	9.52	4.57	2,908	.059
	Erkek	551	8.72	4.25	2,892	

*p<.05

Tablo 8’de görüldüğü üzere ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutlarından *kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri*, *şaşkınlık-kaçma fantezileri*, *kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri*, *yalnızlık-izolasyon* ve *ümitsizlik* puanlarının cinsiyete göre analizi sonucunda kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aralarında anlamlı farklılık olmamasına karşın kız öğrencilerin tüm alt boyutlarda otomatik düşüncelerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.5. Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puan ortalamaları sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları	Sınıf Düzeyi	\bar{x}	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Fark
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	9	20.75						
	10	21.67	217.186	3	72.395	.908	.437	
	11	20.53	81524.187	1022	79.769			
	12	20.70						
Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri	9	14.00						
	10	15.71	447.301	3	149.100	3.905	.009*	9-10
	11	14.40	39021.806	1022	38.182			
	12	14.66						
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	9	8.06						
	10	8.67	53.773	3	17.924	1.543	.202	
	11	8.43	11872.297	1022	11.617			
	12	8.47						
Yalnızlık-İzolasyon	9	9.44						
	10	10.48	169.764	3	56.518	3.633	.013*	9-10
	11	10.05	15920.287	1022	15.578			
	12	10.30						
Ümitsizlik	9	8.72						
	10	9.54	171.597	3	57.199	2.942	.032*	
	11	8.70	1987.043	1022	19.443			
	12	9.51						

*p<.05

Tablo 9’da görüldüğü üzere ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puanları sınıf düzeylerine göre karşılaştırıldığında, *şaşkınlık-kaçma fantezileri* ve *yalnızlık-izolasyon* alt boyutlarında p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutunda 9. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının \bar{X} =14.00, 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının \bar{X} =15.71, 11. sınıf öğrencilerin puan ortalamasının \bar{X} =14.40, 12. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının \bar{X} =14.66 olduğu gözlenmiştir. Yalnızlık-izolasyon alt boyutunda ise 9. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının \bar{X} =9.44, 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının \bar{X} =10.48, 11. sınıf öğrencilerin puan ortalamasının \bar{X} =10.05, 12. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının \bar{X} =10.30 olduğu gözlenmiştir. *Ümitsizlik* alt boyutunda p<.05 düzeyinde anlamlı farklılık çıkmış olmasına rağmen tukey testinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak *kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri*, *kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri* alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ergenlerin sınıf düzeylerine göre *şaşkınlık-kaçma fantezileri* ve *yalnızlık-izolasyon* alt boyutlarındaki puan farkının hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve analizler Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10

Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri ve Yalnızlık-İzolasyon Alt Boyut Puanlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları

Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları	Sınıf Düzeyi	Sınıf Düzeyi	Ortalama Farkı	Standart Hata	P
Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri	9	10	-1.710	.522	.006*
		11	-.399	.528	.874
		12	-.656	.573	.662
	10	9	1.710	.522	.006*
		11	1.311	.528	.063
		12	1.054	.572	.255
	11	9	.399	.528	.874
		10	-1.311	.528	.063
		12	-.256	.578	.971
	12	9	.656	.573	.662
		10	-1.054	.572	.255
		11	.256	.578	.971
Yalnızlık-İzolasyon	9	10	-1.044	.333	.010*
		11	-.611	.337	.269
		12	-.865	.366	.085
	10	9	1.044	.333	.010*
		11	.433	.337	.573
		12	.179	.365	.961
	11	9	.611	.337	.269
		10	-.433	.337	.573
		12	-.254	.369	.901
	12	9	.865	.366	.085
		10	-.17918	.365	.961
		11	.25429	.369	.901

*P<.05

Tablo 10 incelendiğinde, Tukey çoklu karşılaştırma testine göre; *şaşkınlık-kaçma fantezileri* alt boyutunda 9. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 10. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(3-1022)=3.905$, $p<.05$). Bu durum *şaşkınlık-kaçma fantezileri* alt boyutunu 10. Sınıf öğrencilerin 9. Sınıf öğrencilerine kıyasla daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

Yine Tukey testine göre yalnızlık-izolasyon alt boyutunda 9. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 10. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(3-1022)=3.633$, $p<.05$). Bu yalnızlık-izolasyon alt boyutunu, 10. sınıf öğrencilerinin 9. sınıf öğrencilerine göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

4.6. Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puan ortalamaları okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puanlarının okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları	Okul Türü	\bar{x}	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	1	19.23						
	2	19.71	100090.424	4	2522.606	35.946	.000*	1-3 2-5
	3	21.67	71650.950	1021	70.177			1-4 3-4
	4	26.12						1-5 3-5
	5	14.74						2-4 4-5
1	13.63				1-3 1-4			
Şaşkınlık-Kaçma Fantazileri	2	13.88	4214.972	4	1053.743	30.518	.000*	1-5 2-3
	3	15.61	35254.135	1021	34.529			2-4 2-5
	4	17.70						3-4 3-5
	5	10.30						4-5
	1	7.89						1-4 1-5
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	2	8.03	1026.915	4	256.729	24.050	.000*	2-4 2-5
	3	8.68	10899.156	1021	10.675			3-4 3-5
	4	10.00						4-5
	5	6.32						
	1	9.17						1-3 1-4
Yalnızlık-İzolasyon	2	9.74	1345.535	4	336.384	23.293	.000*	1-5 2-3
	3	10.69	14744.517	1021	14.441			2-4 2-5
	4	11.64						3-5 4-5
	5	7.60						
	1	8.22						1-3 1-4
Ümitsizlik	2	8.53	1809.288	4	452.322	25.328	.000*	1-5 2-3
	3	9.60	18233.351	1021	17.858			2-4 2-5
	4	11.21						3-4 3-5
	5	6.54						4-5
	1	8.22						1-3 1-4

*p< .05 1-Fen Lisesi, 2-Anadolu Lisesi, 3-Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, 4-Anadolu İmam Hatip Lise, 5- Spor Lisesi

Tablo 11’de görüldüğü üzere ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyutları puanları okul türlerine göre karşılaştırıldığında *kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantazileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik* alt boyutlarında p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutunda Fen Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=19.23$, Anadolu Lisesi öğrencilerinin puan

ortalamasının $\bar{X}=19.71$, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=21.67$, Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=26.12$, Spor Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=14.74$ olduğu gözlenmiştir.

Şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutunda Fen Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=13.63$, Anadolu Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=13.88$, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=15.61$, Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=17.70$, Spor Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=10.30$ olduğu gözlenmiştir.

Kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutunda Fen Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=7.89$, Anadolu Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=8.03$, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=8.68$, Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=10.00$, Spor Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=6.32$ olduğu gözlenmiştir.

Yalnızlık-izolasyon alt boyutunda Fen Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=9.17$, Anadolu Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=9.74$, Mesleki ve Teknik Lise öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=10.69$, İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=11.64$, Spor Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=7.60$ olduğu gözlenmiştir.

Ümitsizlik alt boyutunda Fen Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=8.22$, Anadolu Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=8.53$, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=9.60$, İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=11.21$, Spor Lisesi öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=6.54$ olduğu gözlenmiştir.

Ergenlerin okul türlerine göre kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik alt boyutlarındaki puan farkının hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve analizler Tablo 12-13-14-15-16'da verilmiştir.

Tablo 12

Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri Alt Boyutu Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları

Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları	Okul Türü	Okul Türü	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri	1	2	-.485	.772	.970
		3	-2.445	.786	.017*
		4	-6.894	.827	.000*
		5	4.488	.1.058	.000*
		1	4.859	.772	.970
	2	3	-1.959	.731	.058
		4	-6.408	.774	.000*
		5	4.974	1.017	.000*
		1	2.445	.786	.017*
		2	1.959	.731	.058
	3	4	-4.448	.788	.000*
		5	6.934	1.028	.000*
		1	6.894	.827	.000*
		2	6.408	.774	.000*
		3	4.448	.788	.000*
	4	5	11.383	1.060	.000*
		1	-4.488	1.058	.000*
		2	-4.974	1.017	.000*
		3	-6.934	1.028	.000*
		4	-11.383	1.060	.000*

*p< .05 1-Fen Lisesi, 2-Anadolu Lisesi, 3-Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, 4-Anadolu İmam Hatip Lise, 5- Spor Lisesi

Tablo 12 incelendiğinde, Tukey çoklu karşılaştırma testine göre; kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri alt boyutunda Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(4-1021)= 35.926$, $p<.05$). Bu durum kişinin sahip olduğu kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerinin Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede okuyan öğrencilere göre daha az, Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerinin ortalama puanlarıyla Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerinin Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin, Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az, Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Fen Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama

puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi ve Spor lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla, Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az olduğunu göstermektedir.

Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerinin Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu kendine yönelik negatif duygu ve düşüncelerin Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az olduğunu göstermektedir.

Tukey testine göre, Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerle Fen Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede okuyan öğrencilerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(4-1021)= 35.926, p<.05$).

Tablo 13

Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri Alt Boyutu Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları

Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları	Okul Türü	Okul Türü	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Şaşkınlık-Kaçma Fantezileri	1	2	-.255	.541	.990
		3	1.987	.551	.003*
		4	-4.074	.580	.000*
		5	3.331	.742	.000*
		1	.255	.541	.990
	2	3	-1.732	.512	.007*
		4	-3.819	.543	.000*
		5	3.586	.713	.000*
		1	1.987	.551	.003*
		2	1.732	.512	.007*
	3	4	-2.086	.553	.002*
		5	5.319	.721	.000*
		1	4.074	.580	.000*
		2	3.819	.543	.000*
		3	2.086	.553	.002*
	4	5	7.405	.743	.000*
		1	-3.331	.742	.000*
		2	-3.586	.713	.000*
		3	-5.319	.721	.000*
		4	-7.405	.743	.000*

*p< .05 1-Fen Lisesi, 2-Anadolu Lisesi, 3-Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, 4-Anadolu İmam Hatip Lise, 5- Spor Lisesi

Tablo 13 incelendiğinde, Tukey çoklu karşılaştırma testine göre şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutunda, Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(4-1021) = 30.518, p < .05$). Bu durum kişinin sahip olduğu şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutlarının Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede okuyan öğrencilere göre daha az, Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Anadolu Lisesi öğrencilerinin ortalama puanlarıyla Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutlarının Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az, Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Mesleki ve Teknik Lisede okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutlarının Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla, Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az olduğunu göstermektedir.

Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutlarının Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu şaşkınlık-kaçma fantezileri alt boyutlarının Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az olduğunu göstermektedir.

Tukey testine göre, Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerle Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(4-1021)= 30,518 p<.05$).

Tablo 14

Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri Alt Boyut Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları

Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları	Okul Türü	Okul Türü	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri	1	2	-.143	.301	.990
		3	-.793	.306	.074
		4	-2.116	.322	.000*
		5	1.570	.412	.001*
	2	1	.143	.301	.990
		3	-.650	.285	.152
		4	-1.973	-.302	.000*
		5	1.714	.396	.000*
	3	1	.793	.306	.074
		2	.650	.285	.152
		4	-1.323	.307	.000*
		5	2.364	.401	.000*
	4	1	2.116	.322	.000*
		2	1.973	.302	.000*
		3	1.323	.307	.000*
		5	3.687	.413	.000*
	5	1	-1.570	.412	.001*
		2	-1.714	.396	.000*
		3	-2.364	.401	.000*
		4	-3.687	.413	.000*

*p< .05 1-Fen Lisesi, 2-Anadolu Lisesi, 3-Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, 4-Anadolu İmam Hatip Lise, 5- Spor Lisesi

Tablo 14 incelendiğinde, Tukey çoklu karşılaştırma testine göre; kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutunda Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F_{(4-1021)}= 24.050$, $p<.05$). Bu durum kişinin sahip olduğu kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutunun Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin, Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az, Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerinin ortalama puanlarıyla Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutunun Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin, Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az, Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Mesleki ve Teknik Anadolu lisede okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutunun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede okuyan öğrencilerin, Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla, Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az olduğunu göstermektedir.

Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutunun Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri alt boyutunun Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az olduğunu göstermektedir.

Tukey testine göre, Fen Lisesinde okuyan öğrencilerle Anadolu Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu lisede okuyan öğrencilerin, Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerle de Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede okuyan öğrencilerin puan ortalamaları arasında, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(4,1021)= 24.050 p<.05$).

Tablo 15

Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Yalnızlık-İzolasyon Alt Boyut Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları

Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları	Okul Türü	Okul Türü	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Yalnızlık-İzolasyon	1	2	-.564	.350	.490
		3	-1.510	.356	.000*
		4	-2.467	.375	.000*
		5	1.579	.480	.009*
		1	5.649	.350	.490
	2	3	-.945	.331	.036*
		4	-1.902	.351	.000*
		5	2.144	.461	.000*
		1	1.510	.356	.000*
		2	.945	.331	.036*
	3	4	-.956	.357	.059
		5	3.090	.466	.000*
		1	2.467	.375	.000*
		2	1.902	.351	.000*
		3	.956	.357	.059
4	5	4.047	.480	.000*	
	1	-1.579	.480	.009*	
	2	-2.144	.461	.000*	
	3	-3.090	.466	.000*	
	4	-4.047	.480	.000*	

*p< .05 1-Fen Lisesi, 2-Anadolu Lisesi, 3-Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, 4-Anadolu İmam Hatip Lise, 5- Spor Lisesi

Tablo 15 incelendiğinde, Tukey çoklu karşılaştırma testine göre; yalnızlık-izolasyon alt boyutunda Fen Lisesinde okuyan öğrencilerinin ortalama puanlarıyla Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(4-1021)= 23.293, p<.05$). Bu durum kişinin sahip olduğu yalnızlık-izolasyon alt boyutunun Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az, Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerinin ortalama puanlarıyla Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip yalnızlık-izolasyon alt boyutunun Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az, Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu yalnızlık-izolasyon alt boyutunun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Fen Lisesi, Anadolu Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu yalnızlık-izolasyon alt boyutunun Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu yalnızlık-izolasyon alt boyutunun Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az olduğunu göstermektedir.

Tukey testine göre, Fen Lisesinde okuyan öğrencilerle Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede okuyan öğrencilerle de Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin puan ortalamaları arasında, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(4-1021)= 23.293 p<.05$).

Tablo 16

Ergenlerin Otomatik Düşünceler Ölçeği Ümitsizlik Alt Boyut Puanlarının Okul Türüne Göre Farklılığına İlişkin Tukey Testi Analiz Sonuçları

Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutları	Okul Türü	Okul Türü	Ortalama Farkı	Standart Hata	P
Ümitsizlik	1	2	-.308	.389	.933
		3	-1.378	.396	.005*
		4	-2.987	.417	.000*
		5	1.683	.533	.014*
	2	1	.308	.389	.933
		3	-1.070	.368	.031*
		4	-2.679	.390	.000*
		5	1.992	.513	.001*
	3	1	1.378	.396	.005*
		2	1.070	.368	.031*
		4	-1.608	.398	.001*
		5	3.062	.518	.000*
	4	1	2.987	.417	.000*
		2	2.679	.390	.000*
		3	1.608	.398	.001*
		5	4.671	.534	.000*
	5	1	-1.683	.533	.014*
		2	-1.992	.513	.001*
		3	-3.062	.518	.000*
		4	-4.671	.534	.000*

*p< .05 1-Fen Lisesi, 2-Anadolu Lisesi, 3-Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, 4-Anadolu İmam Hatip Lise, 5- Spor Lisesi

Tablo 16 incelendiğinde, Tukey çoklu karşılaştırma testine göre; ümitsizlik alt boyutunda Fen Lisesinde okuyan öğrencilerinin ortalama puanlarıyla Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F_{(4-1021)}= 25.328$, $p<.05$). Bu durum kişinin sahip olduğu ümitsizlik alt boyutunun Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az, Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Mesleki ve Teknik Anadolu Lise, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip ümitsizlik alt boyutunun Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az, Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları

arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu ümitsizlik alt boyutunun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla, Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az olduğunu göstermektedir.

Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu ümitsizlik alt boyutunun Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Spor Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermektedir.

Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanlarıyla Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerin ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu durum kişinin sahip olduğu ümitsizlik alt boyutunun Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az olduğunu göstermektedir.

Tukey testine göre, Fen Lisesinde okuyan öğrencilerle Anadolu, Lisesinde okuyan öğrencilerin puan ortalamaları arasında, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(4-1021) = 25.328 p < .05$).

4.7. 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 17’de verilmiştir.

Tablo 17

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

**p<.01

Tablo 17 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 ve 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.

Ortaöğretim öğrencilerinin 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.

4.8. 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 puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin analiz sonuçları ayrı ayrı ele alınmış ve tablo 18-19'da gösterilmiştir.

Tablo 18

Ergenlerin Özgüven Ölçeği İç Özgüven Alt Boyutu Puan Ortalamalarının Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutlarına 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*

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

Özgüven ölçeği alt boyutlarından iç özgüvenin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları (Tablo 18) 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 gözlenmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri (p<.01) ve ümitsizlik (p<.05) değişkenlerinin iç özgüven üzerinde anlamlı birer yordayıcılar olduğu görülmektedir.

Yordayıcı değişkenlerin yordanan değişkenler üzerindeki görece önem sırasını gösteren standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde ise dış özgüvenin en güçlü yordayıcısının kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri olduğu (β =-.446) ve sonrasında ümitsizlik'in (β =-.133) geldiği görülmektedir.

Tablo 19

Ergenlerin Özgüven Ölçeği Dış Özgüven Alt Boyutu Puan Ortalamalarının Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutlarına 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

R= .393 R²=.154 F=37.153 **p<.01

Tablo 19'daki özgüven ölçeği alt boyutlarından dış özgüvenin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları (Tablo 19) 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 gözlenmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise sadece kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri ($p < .001$) değişkeninin dış özgüven üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde ergenlerin özgüvenleri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiye ait bulgular alt problemlere göre tartışılmış ve diğer araştırma bulguları ile karşılaştırmalı olarak yorumlanmıştır.

5.1. Ergenlerde özgüvenin cinsiyete göre farklılığı;

Ergenlerin özgüven ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyete göre karşılaştırıldığında, iç özgüven ve dış özgüven alt boyutlarında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Erkek öğrencilerin özgüven puan ortalamaları, kız öğrencilere göre daha yüksek olmasına rağmen cinsiyet değişkenine göre ergenlerin özgüvenleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

İnsanların özgüven oluşturmada birçok değişken rol oynamaktadır ve cinsiyette bunlardan biridir. Bilgin'in (2011) cinsiyet değişkenine göre ergenlerin özgüvenleri arasındaki farkı incelediği çalışmada erkek öğrencilerin özgüvenlerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış ancak bunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ifade etmiştir. Yaylacı'nın (2019) yapmış olduğu araştırma bulgularına göre de gençlik merkezinde sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin özgüvenlerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Erkek katılımcıların özgüven puan ortalamaları, kız öğrencilere göre daha yüksek olmasına rağmen, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların özgüvenleri arasında bir fark bulunmamıştır.

Şar ve diğerlerinin (2010) lisans öğrencilerinin özgüvenlerini öğrenim gördükleri bölüm ve cinsiyetleri açısından inceledikleri araştırma bulgularına göre ise lisans öğrencilerinin özgüvenleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre kadınların özgüvenleri erkeklerinkinden daha yüksektir. Parçal'ın (2018) ergenler üzerinde yaptığı araştırma bulgularına göre, cinsiyet değişkenine göre özgüven ölçeği İç özgüven alt boyutunda fark bulunmamış, dış özgüven alt boyutunda ise fark bulunmuştur. Dış özgüven alt boyutunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha fazla puan aldığı saptanmıştır.

Erkek (2016) tarafından yatılı ve gündüzlü eğitim alan ortaöğretim düzeyi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmanın bulgularına göre özgüven ölçeğinin alt ölçeği olan iç özgüven ölçeğinde hem yatılı hem de gündüzlü eğitim alan öğrencilerin iç özgüvenlerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Dış özgüven alt boyutunda ise yatılı eğitim alan öğrencilerin dış özgüvenlerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Elde edilen bulgu kız öğrencilerin dış özgüvenlerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu yönündedir. Gündüzlü eğitim alan öğrencilerde ise öğrencilerin dış özgüvenlerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Erden'in (2019) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, özgüvenin cinsiyete göre farklılaşması incelenmiştir. Yapılan analizlerde iç özgüven ve toplam özgüvenin erkek öğrencilerde kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Liping (2000) tarafından yapılan bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin özgüvenlerinin okudukları bölüm ve cinsiyetlerine göre değişip değişmediği araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre genel özgüven, fiziksel özgüven ve okul özgüveninin erkek öğrencilerde kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kali, Trzesniewski, Brent ve Richard (2003) tarafından yapılan çalışmada kadınların özgüveninin, erkeklere kıyasla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Leondari ve Syngollitou (1998) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada kız ve erkek öğrencilerin özgüvenleri arasındaki ilişki incelenmiş erkekler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Laskovic ve diğerlerinin (1990) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin özgüvenlerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kızların erkeklere göre daha yüksek özgüvene sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Akt: Başoğlu, 2007).

Ünsal (2019) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmanın bulgularına göre, iç özgüven alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte katılımcıların dış özgüven alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların sıra ortalama puanları kız katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tatoğlu ve diğerleri (2010); Umutlu (2010); elik (2014) ve Yiğit (2010) tarafından yapılan araştırmalarda, erkek ve kız öğrencilerin zđuvenleri arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmişlerdir.

Yapılan araştırmalarda tespit edilen bu farklı sonuçlar cinsiyetin zđuven üzerinde etkili olup olmadığı konusunda kesin bir yargıya ulaşılamadığını göstermektedir.

5.2. Ergenlerde zđuvenin sınıf düzeyine göre farklılığı:

Ergenlerin zđuven leği alt boyut puanlarının sınıf düzeylerine göre farklılığına ait bulgulara baktığımızda; i zđuven alt boyutunda anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ancak ergenlerin sınıf düzeylerine göre dış zđuven puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu 12. sınıf ğrencilerinin 10. ve 11. sınıf öğrencilerine göre daha fazla dış zđuvene sahip olduklarını göstermektedir. Bu durum 12. sınıf ğrencilerinde ortaöğretim hayatının sonuna yaklaşmaları ve hayatlarında yeni bir dönemin başlıyor olması ile ilgili olabilir.

Bilgin'in (2011) ergenlerde zđuveni bazı değişkenler açısından incelediği araştırmada da zđuven puan ortalamalarında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamış olsa da ölçekten aldıkları puanlar sınıf düzeyi arttıka artmaktadır. Arslan, Doğanay, Kırık ve etinkaya'nın (2015) yaptığı araştırmaya göre de ortaöğretim düzeyinde ergenlerde sınıf düzeyi arttıka i zđuvenin arttığı, dış zđuvenin ise sınıf düzeyinden etkilenmediği sonucuna ulaşmışlardır. Laskovic ve diğerlerinin (1990) ergenlerde zđuvenin yaşa göre değişip değişmediğini inceledikleri araştırma bulgularına göre, yaşı büyük olanların zđuvenlerinin yaşı küçük olanlara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Sınıf düzeyi arttıka yaş yükseldiği için buradan hareketle ergenlerde sınıf düzeyi yükseldikçe zđuvenlerinin yükseldiği sonucuna ulaşılabilir (Akt:Başoğlu, 2007).

Erkek (2016) tarafından yatılı ve gndztl eğitim alan ortaöğretim düzeyi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmanın bulgularına göre, yatılı ve gndztl eğitim alan öğrencilerin zđuvenlerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Umutlu (2010) tarafından yapılan araştırmada ise öğrencilerin zđuven leği mutluluk-doyum zđuveni, kayđı zđuveni ve zđuven algısı alt boyutlarında sınıf düzeyine göre zđuveninin anlamlı farklılık göstermediği ancak popülaritenin

özgüveni, davranış ve uyma özgüveni, fiziksel görünüm özgüveni ve okul durumu özgüveni alt boyutlarında sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlik dönemindeki bireylerde sınıf-yaş seviyesi arttıkça özgüvenlerinin de doğru orantılı olarak arttığını söyleyebiliriz. Toplumsal ve psikolojik algıdan hareketle aynı gelişim evresinde olan kişilerde yaş düzeyi açısından bakıldığında yaşı büyük olan bireyin daha ön planda olacağı ortadadır. Bu durum toplumsal desteği de yanına alan yaşça büyük bireyin özgüveninin yaşça kendisinden küçük olan bireye göre daha fazla özgüvene sahip olmasını sağlamaktadır. Elde edilen bulgular yorumumuzla örtüşür düzeydedir. Buradan çıkarabileceğimiz sonuç yaş olarak ve sınıf düzeyi olarak meydana gelen büyüme toplumsal ve psikolojik açıdan dışsal uyaranların da katkısıyla özgüveni arttırmaktadır.

5.3. Ergenlerde özgüvenin okul türüne göre farklılığı:

Ergenlerin özgüven ölçeği alt boyut puanlarının okul türlerine göre farklılığına ait bulgulara baktığımızda; iç özgüven alt boyutunda anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ancak ergenlerin okul türlerine göre dış özgüven puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha fazla dış özgüvene sahip olduklarını göstermektedir.

Soner'in (2000) yaptığı araştırma bulgularına göre, eğitim sistemimiz içerisinde yüksek puanla tercih edilen okullara giden öğrencilerin akademik başarılarından dolayı akranlarına oranla özgüvenlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlik dönemindeki bireylerde akademik başarının özgüveni pozitif yönde etkilediği bilinmektedir. Buradan hareketle akademik başarının özgüveni arttırdığı söylenebilir. Anadolu Lisesine giden öğrencilerin liseye geçiş sınavında İmam Hatip Lisesine giden öğrencilere kıyasla daha yüksek puanlar alarak lise tercihinde bulduklarını göz önüne aldığımızda, elde edilen bulgular yorumumuzla örtüşür düzeydedir.

Bilgin'in (2011) ergenlerde özgüveni bazı değişkenler açısından incelediği çalışmada ise özgüven puan ortalamalarının okul türüne göre anlamlı düzeyde farklılık

göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulgularına göre en yüksek özgüven puan ortalamasına sahip okul türü Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi olmuştur.

Esati (2017) ergenler üzerinde yapmış olduğu araştırmanın bulgularına göre, diğer liselerde okuyan öğrencilerin özgüvenlerinin İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha yük sek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca toplumumuzda devam etmekte olan geleneksel aile yapısının bir sonucu olarak öğrenci istemese de aile büyüklerinin baskısıyla İmam Hatip Lisesini tercih ettiği yadsınamaz bir gerçektir, bireyin aile baskısına boyun eğmesi de özgüvenini zedeleyip özgüven eksikliğine neden olabilir.

5.4. Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin cinsiyete göre farklılığı:

Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyete göre karşılaştırıldığında, kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik alt boyutlarında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Erkek öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce puan ortalamaları, kız öğrencilere göre daha yüksek olmasına rağmen cinsiyet değişkenine göre ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bulut Serin ve Sözlü'nün (2019) lise öğrencileriyle yaptıkları bir araştırmada da cinsiyet değişkeni ile olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bozkurt'un (1998) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada, kız öğrencilerin olumsuz düşüncelerinin erkek öğrencilerden fazla bulunmasına rağmen aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yine Bulut Serin ve Öztürk'ün (2007) yaptığı araştırma bulguları ve Karahan ve diğerlerinin (2016) lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarda olumsuz otomatik düşünce ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Gül, Keskin ve Bozkurt'un (2014) yaptıkları araştırmada da, lise öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Demez (2016) tarafından yapılan araştırmada ise otomatik düşünceler ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu, kız öğrencilerin otomatik düşüncelerinin

erkeklerden fazla olduğu bulunmuştur. Kaya (2019) tarafından yapılan araştırmada da kızların erkeklere göre daha fazla olumsuz otomatik düşünceye sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ağır (2007) ve Öztütüncü (1996) tarafından yapılan araştırmalarda kız öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce puanları daha yüksek bulunmuşken, ölçeği literatüre kazandıran Hollon ve Kendall (1980) ayrıca ölçeği çalışmalarında kullanan Kuyucu (2007); Tümkaya ve İflazoglu (1999); Odacı (2007); Yücel, Kora, Özyalçın ve Alçalar (2002); Güloğlu ve Aydın (2007); ile Kalender (2017) yaptıkları araştırmalarda olumsuz otomatik düşüncelerin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Kurtoğlu (2009) tarafından yapılan bir araştırmada ise erkek öğrencilerin otomatik düşüncelerinin kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıktığı görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde olumsuz otomatik düşünceler ve cinsiyet arasındaki ilişkiye ait araştırma bulgularının birbiriyle uyuşmadığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda tespit edilen bu farklı sonuçlar cinsiyetin olumsuz otomatik düşünceler üzerinde etkili olup olmadığı konusunda kesin bir yargıya ulaşamadığını göstermektedir.

5.5. Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin sınıf düzeyine göre farklılığı:

Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyut puanlarının sınıf düzeylerine göre farklılığına ait bulgulara baktığımızda; kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ve ümitsizlik alt boyutunda anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ancak ergenlerin sınıf düzeylerine göre şaşkınlık-kaçma fantezileri ve yalnızlık-izolasyon alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bulgu, şaşkınlık-kaçma fantezileri ve yalnızlık-izolasyon alt boyutunu 10. sınıf öğrencilerinin 9. sınıf öğrencilerine kıyasla daha fazla kullandıklarını göstermektedir. Diğer sınıf seviyeleri arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamış olsa da sınıf seviyesi yükseldikçe ölçekten elde edilen toplam puan ortalamaları artmaktadır. Bu durum sınıf seviyesi yükseldikçe olumsuz otomatik düşüncenin de artacağı düşüncesini destekler niteliktedir.

Tümkaya ve diğerlerinin (2011) yaptıkları araştırma bulgularında ise 9. ve 12. sınıfların, 10. ve 11. sınıflara göre otomatik düşüncelerinin daha yüksek olduğu tespit

edilmiştir. Karahan ve diğerleri (2006) ve Kurtoğlu'nun (2009) yaptıkları araştırmalarda ise 11. sınıfta okuyan öğrencilerin, 10. ve 9. sınıfa giden öğrencilere oranla olumsuz otomatik düşünce puanlarının daha yüksek olduğu bulmuşlardır. Demez (2016) ise ortaöğretim düzeyinde öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerinin sınıflar arasında farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Yıldız'ın (2017) ergenlik çağındaki bireyleri ele aldığı araştırmasında sınıf düzeyi değişkeni ile olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Eğitim sistemimizin doğurduğu bir sonuç olarak öğrenciler okul hayatına başladıktan itibaren sürekli olarak okul dışı saatlerde destekleme kurslarına ve etüt merkezlerine gitmek zorunda kalmaktadır. Okul, etüt merkezi ve destekleme kursu gibi eğitim yaşantılarının çocuklarda ve gündelik yaşamın büyük bir kısmını kapsamaması ergenlerin duygusal yaşamları bakımından bir dezavantaj olarak görülebilir. Çünkü arkadaş, aile ilişkileri, boş zaman faaliyetleri ve diğer sosyal-duygusal aktiviteler için ergenlere yeterli zaman kalmamaktadır. Ayrıca sınıf seviyesi arttıkça bir mesleğe ilgi duyma, bir yükseköğretim programına yönelme gibi bireyin geleceğiyle ilgili konularda karar vermesi ve seçim yapması gerekmektedir. Mesleki moratoryum sürecinde ergenlerde kaygı ve stresin yükselebileceği beraberinde kararsızlık sorununun da tetiklenebileceği düşünülebilir. Bu durumun da ergende gelecek kaygısını yükselterek olumsuz otomatik düşüncelerin artmasına neden olduğu düşünülebilir.

5.6. Ergenlerde olumsuz otomatik düşüncelerin okul türüne göre farklılığı:

Ergenlerin otomatik düşünceler ölçeği alt boyut puanlarının okul türlerine göre farklılığına ait bulgulara baktığımızda; kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bulgu, kişinin sahip olduğu kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik düzeylerinin Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az, Fen Lisesi ve Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okuyan

öğrencilerinde Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az olduğunu göstermektedir.

Altındaş (2009) tarafından yapılan bir araştırmada da Spor Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin akranlarına kıyasla kendilerine güvenlerinin yüksek olduğu, karşılaştıkları olumsuzluklarla mücadele etme de başarılı oldukları tespit edilmiştir.

Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerinin düşük çıkması, bu liselerde okuyan öğrencilerin aynı zamanda yetenek ve ilgilerini sergileyebildikleri bir spor dalıyla uğraşmaları ve bu dallarda çeşitli müsabakalara katılarak çeşitli başarılar elde ederek kendilerini olumlu motive etmeleriyle ilgili olabilir.

Fen Lisesi ve Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin liseye yerleşme puanları düşünüldüğünde akademik başarılarının Mesleki ve Teknik Anadolu Lise ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre belirgin bir şekilde yüksek olduğu, ayrıca bu okullarda öğrenim gören öğrencilerin üniversiteye giriş sınavında daha başarılı oldukları bilinmektedir. Bu nedenle Fen Lisesi ve Anadolu Lisesinin daha akademik başarı odaklı oldukları ve bu okullarda okuyan öğrenciler arasında daha rekabetçi bir anlayışın hâkim olduğu sonucu çıkarılabilir. Bu faktörlerle birlikte bu okullarda okuyan öğrencilerden gerek velilerin, gerekse çevrenin beklentisinin yüksek oluşu, öğrencilerde olumsuz düşüncelerin gelişmesine sebep olarak sunulabilir. Ancak literatür incelendiğinde, olumsuz otomatik düşünce ve akademik performans arasında negatif yönlü ilişkiler olduğunu gösteren araştırmaların da olduğu görülmektedir. Bozkurt (1998) tarafından yapılan bir araştırmada, akademik başarısını yüksek olarak algılayan öğrencilerin daha düşük düzeyde olumsuz otomatik düşüncelere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Mesleki ve Teknik Anadolu Lisede öğrenim gören öğrenciler ise bir mesleğe yönelik uzmanlık gerektiren alanlarda atölyelerde eğitim aldıkları bilinmektedir. Öğrenciler bu atölyelerde bir şeyleri başarmayı, yapmayı, düzeltmeyi ve tamir etmeyi öğrendikleri için Anadolu İmam Hatip Lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha az olumsuz otomatik düşüncelere sahip olabilirler.

5.7. Ergenlerde özgüven ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki:

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 düzeyde 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 boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur.

Bilişsel kuram, insanın duygularını ve davranışlarını etkileyen herhangi bir olayın kendisi değil bireyin o olaya yüklediği anlamın yani otomatik düşüncelerle kendisini belli ettiğini ifade etmektedir (Beck, 2001). Bu çerçevede ergenlerin özgüvenleri ile olumsuz otomatik düşüncelerinin ilişkisine baktığımızda öğrencilerin özgüveni arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerinin azaldığını ya da özgüveni azaldıkça olumsuz otomatik düşüncelerinin arttığını söyleyebiliriz. Dolayısıyla, özgüveni azaldıkça bireylerin kendilerini daha olumsuz algıladıkları görülmektedir. Çünkü bireyin düşük özgüvene sahip olması gerçekçi olmayan düşünceleri kullanma eğilimini arttırmaktadır (Leahy, 2015). Aynı zamanda düşük özgüven, bireyin geleceğini olumsuz görmesine yol açmaktadır (Beck ve diğerleri, 2008). Bu bulgulara dayanarak ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ile ilgili çalışmalarda özgüvenlerinin anahtar rol oynadığı görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde yerli ve yabancı kaynaklarda özgüven ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre ergenlerin özgüveni arttıkça olumsuz otomatik düşüncelerinin azaldığı saptanmıştır. Alan yazındaki araştırma yetersizliği araştırma bulguları ile ilgili yorum yapmayı güçleştirmektedir.

5.8. Ergenlerin otomatik düşüncelerinin özgüvenlerini yordayıp yordamadığı:

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 (kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik), özgüven ölçeği iç özgüven alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve iç özgüvene ilişkin varyansın %26'sını açıkladığı gözlenmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise 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 (kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik) anlamlı düzeyde yordadığı ve dış özgüvene ilişkin varyansın %15'ini açıkladığı gözlenmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise sadece kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri değişkeninin dış özgüven üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Analiz sonucuna göre ergenlerin özgüvenleri ile olumsuz otomatik düşüncelerinin ilişkisine baktığımızda, öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri azaldıkça özgüvenlerinin arttığını ya da olumsuz otomatik düşünceleri artıkça özgüvenlerinin azaldığını söyleyebiliriz.

Maslach ve Leiter (1997) 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'de (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.

Leahy (2015) ise insanların özgüvenleri azaldıkça kendilerini daha olumsuz algıladıklarını, düşük özgüvene sahip bireylerinde gerçekçi olmayan düşünceleri kullanma eğilimlerinin fazla olduğunu ifade etmiştir. Parim'e (2019) göre bireylerin olumsuz otomatik düşüncelerinin fazla olması özgüvenlerinin yetersiz olmasıyla ilişkilidir. Beck ve diğerleri (2008) düşük özgüvene sahip bireylerin geleceğini olumsuz gördüklerini, yani olumsuz otomatik düşüncelerinin fazla olduğunu ifade etmişlerdir.

Bu araştırmanın bulgularına göre ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin özgüvenlerini yordadığı saptanmıştır. Alan yazında olumsuz otomatik düşüncelerin özgüveni yordamasını inceleyen araştırma yetersizliği araştırma bulguları ile ilgili yorum yapmayı güçleştirmektedir.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Ortaöğretim öğrencilerinin özgüvenleri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülmüş olan çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Ergenlerin cinsiyet değişkenine göre özgüven ölçeği iç özgüven ve dış özgüven alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

2. Ergenlerin cinsiyet değişkenine göre otomatik düşünceler ölçeği kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

3. Ergenlerin sınıf düzeyi değişkenine göre özgüven ölçeği dış özgüven alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 12. Sınıf öğrencilerinin dış özgüvenleri 10. ve 11. sınıf öğrencilerine göre daha yüksektir. İç özgüven alt boyutu puan ortalamaları arasında ise sınıf düzeyine göre anlamlı fark bulunmamıştır.

4. Ergenlerin sınıf düzeyi değişkenine göre otomatik düşünceler ölçeği şaşkınlık-kaçma fantezileri ve yalnızlık-izolasyon alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. 10. sınıf öğrencilerinin 9. sınıf öğrencilerine kıyasla şaşkınlık-kaçma fantezileri ve yalnızlık-izolasyon düzeyleri daha yüksektir. Kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri ve ümitsizlik alt boyutları puan ortalamaları arasında sınıf düzeyine göre anlamlı fark bulunmamıştır.

5. Ergenlerin okul türü değişkenine göre özgüven ölçeği dış özgüven alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Anadolu Lisesi öğrencilerinin dış özgüvenleri Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine göre daha yüksektir. İç özgüven alt boyutu puan ortalamaları arasında okul türüne göre anlamlı fark bulunmamıştır.

6. Ergenlerin okul türü değişkenine göre otomatik düşünceler ölçeği kişinin sahip olduğu kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az, Fen Lisesi ve Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerinde Anadolu İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilere göre daha az olumsuz otomatik düşüncelere sahip oldukları bulunmuştur.

7. Ergenlerin özgüvenleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki incelendiğinde özgüven ölçeği 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 düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin özgüven ölçeği 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 boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur.

8. 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 (kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik), özgüven ölçeği iç özgüven alt boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ve iç özgüvene ilişkin varyansın %26'sını

açıkladığı gözlenmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise 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 (kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık-kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık-izolasyon ve ümitsizlik) anlamlı düzeyde yordadığı ve dış özgüvene ilişkin varyansın %15'ini açıkladığı gözlenmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise sadece kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri değişkeninin dış özgüven üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

6.2. Öneriler

Araştırma ile ulaşılan sonuçlar doğrultusunda uygulama ve araştırmaya yönelik olarak önerilerde bulunulmuştur.

6.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler

1. Farklı illerde benzer çalışmalar yapılarak ortaya çıkacak sonuçlar bu araştırmanın sonuçları ile karşılaştırılması yararlı olacaktır.

2. Bu araştırmanın örneklem grubu ortaöğretim kademesindeki öğrencilerle sınırlıdır. Benzer çalışmaların diğer eğitim öğretim kademelerindeki öğrencilerle yapılması konu ile ilgili kapsamlı bir bilgiye ulaşılmasını sağlayacaktır.

3. Bireylerdeki özgüvenin zaman içindeki gelişimi ve olumsuz otomatik düşüncelerine etki eden faktörlerin tespit edilmesine yönelik nicel ve nitel araştırmaların yapılması, olumsuz otomatik düşüncelerin azaltılması ve özgüvenin geliştirilmesiyle ilgili eğitim programlarının hazırlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1.Özgüveni arttırmaya yönelik ortaöğretim kademesine uygun programların geliştirilerek, okul psikolojik danışmanları tarafından bireysel ve grup rehberliği uygulamalarının yapılması ergenlerin özgüvenlerinin artmasına katkı sağlayacaktır.

2.Olumsuz otomatik düşüncelerin özgüvenle ilişkisi dikkate alınarak okul psikolojik danışmanları tarafından öğrencilerin rasyonel ve pozitif düşünme becerilerini güçlendirecek bireysel ve grup çalışmaları önerilebilir.

3.Okul rehberlik servisi tarafından olumsuz otomatik düşünceye sahip ve özgüveni düşük öğrenciler belirlenerek bu öğrenciler için seminerler düzenlenmesi yararlı sağlayacaktır.

4.Olumsuz otomatik düşüncelere sahip ve özgüveni düşük olan öğrencilerin ailelerine yönelik konferans, seminer ve toplantıların düzenlenmesi bu öğrencilerin özgüvenlerinin gelişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Adler, A. (2015). *Bireysel psikoloji*. (A. Kılıçoğlu, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, A. (2007). Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 165-175.
- Akın, A. (2012). Öz-duyarlılık ve otomatik düşünceler, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 1-10.
- 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.
- Altındaş, M. (2009). *Türkiye’de açılan spor liselerinin amaç hedef ve beklentilerinin araştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Altıntaş, E. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Altıntaş, E. (2015). *Kuramdan uygulamaya özgüven*. Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- Arı, R. (2005). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 17, 130-149.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*. Malatya: İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Başoğlu, S. T. (2007). *Sınav kaygısı ile özgüven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, A. T., Freman, A. ve Devis, D. (2008). *Kişilik bozukluklarının bilişsel terapisi*. T. Özakkaş (Ed). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi*. (N. H. Şahin, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi*. (M. Şahin ve I. T. Cömert, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bettelheim, B. (1988). *A good enough parent*. Newyork: Random House.
- Bilgin, O. (2011). *Ergende özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde kaygı ile benlik arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan depresyonla ilişkili otomatik düşünce kalıpları* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- 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.

- Bulut Serin, N. ve Sözlü, E. (2019). Lise öğrencilerinde olumlu ve olumsuz otomatik düşüncelerin farklı değişkenler açısından incelenmesi (Kuzey Kıbrıs örnekleme). *Uluslararası Sanat, Spor ve Bilim Eğitiminde Yeni Trendler Dergisi*, 8(3), 85-94.
- Burger, J. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- 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.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı, psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, İ. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Türk Hava Kurumu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, Y. ve Onay, İ. (2014). 6. Sınıf öğrencilerinin bilimsel tutumları ve özgüvenleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(2), 38-51.
- Çevik Büyüksahin, G. (2007). *Lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çevik, Z. (2015). *Türkiye’de yaşayan yabancı uyruklu öğrenciler ile türk uyruklu öğrencilerin özgüven düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demez, M. (2016). *Ergenlerde kendine zarar verme davranışı ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Doğan, T. (2006). *Üniversite öğrencilerinin sosyal zeka düzeylerinin depresyon ve bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- 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.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 111-121.
- Erden, N. (2019). *Lise öğrencilerinin özgüven düzeyinin internet bağımlılığına etkisi üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erikson, E. H. (2014). *İnsanın 8 evresi*. (G. Akkaya, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Erkek, N. (2016). *Yatılı ve gündüzlü eğitim alan ortaöğretim öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile özgüvenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Esati, A. (2017). *Ergenlerin özgüven oluşturmalarında dindarlığın rolü (Sancak Örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Freud, S. (1977). *Endişe*. (L. Özcengiz, Çev.). İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Freud, S. (2009). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id*. (A. Babaoğlu, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Fromm, E. (1996). *Özgürlükten kaçış*. (Ş. Yeğin, Çev.). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Fromm, E. (2015). *Kendini savunan insan*. (N. Arat, Çev.). İstanbul: Say Yayıncılık
- Geçtan, E. (1999). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gordon, A. (2017). *Önyargının doğası*. (N. Nirven, Çev.). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Yayınları.

- Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91- 101.
- Gökdağ, C. (2014). *Otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve mizaç ve karakter arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gökmar, Ö. (2010). *Öz güven kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Gül, A. I., Keskin, D. ve Bozkurt, G. (2014). Tükenmişlik sendromu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 93-98.
- Güloğlu, B. ve Aydın, G. (2007). İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük ve otomatik düşünce biçimi arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 157-168.
- Günalp, A. (2007). *Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray ili örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Gür, S. (2012). Özgüven nedir? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(38), 1-8.
- Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği, ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 107-111.
- 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.
- Horney, K. (2013). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. (B. Kıcırcı, Çev.). İstanbul: Sel Yayıncılık
- Horney, K. (2017). *İçsel çatışmalarımız*. (Z. Koçak, Çev.). İstanbul: Sel Yayıncılık.
- James, W. (2003). *Faydacılık*. (T. Göbekçin, Çev.). Ankara: Yeryüzü Yayınevi.

- Joseph, S. (1994). Subscales of the automatic thoughts questionnaire. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development*, 155(3), 367-368.
- Kalender, Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde ayrılık kaygısı ile oluşan otomatik düşüncelerin bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri, İstanbul.
- Kali, H., Trzesniewski, M., Brent, D. ve Richard, W. (2003). "Stability of self-esteem across the life Span". *Journal of Personality and Social Psychology, University of California*, 84 (1), 205-220.
- 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 yaşanan 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 Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kocaarslan, B. (2009). *Genel müzik eğitimi alan ilköğretim öğrencilerinin müzik dersine ilişkin tutum, müzikal özgüven ve motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- 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. ve Arıca, T. O. (2001). Üniversite öğrencilerinde saldırganlık, benlik saygısı ve denetim odağı ilişkisi. *Trakya Üniversitesi Dergisi C Serisi*, 1(2), 87-94.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kumbaroğlu, Z. B. (2013). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin çeşitli sosyo-demografik özelliklerine göre karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kurtoğlu, E. (2009). *Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kurtuldu, P. S. (2007). *İlköğretim okulu yöneticilerinin özgüven düzeyleri ile liderlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Lauster, P. (2003). *Özgüven öğrenilebilir*. (L. Yarbas, Çev.). İzmir: İlya Yayıncılık.
- Leahy, R. L. (2015). *Bilişsel terapi ve uygulamaları*. (T. Özakkaş, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- 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*. Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Liping, C. (2000). *A research on university students' development of self- confidence*. Shanghai: Department of Psychology, East China Normal University.
- Maslow, A. (2000). *İnsan olmanın psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- 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*. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Mead, G. H. (2017). *Zihin benlik ve toplum*. (Y. Erdem, Çev.). Ankara: Heretik Yayıncılık.
- Mead, G. H. (2020). *Bir sosyal davranışçı açısından zihin, benlik ve toplum*. (V. A. Coşar, Çev.). Ankara: Dorlion Yayınevi.
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Napoli, V., Klibride, J. M. ve Tebbs, D. E. (1992). *Adjustment and growth in a changing world*. (Fourth Edition), Usa: West Publishing Company.
- Nichols, M. P. (2013). *Aile terapisi kavramlar ve yöntemleri*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Odacı, H. (2007). *Submissive behaviour and automatic negative thoughts among adolescent boys and girls: a study with a Turkish sample*. *Social Behaviour and Personality*. *Palmerson North*, 11(8), 1021-1026.

- Öz, R., Yılmaz, H. B. ve Akçay, N. (2009). Tip 1 diyabetli çocuklarda benlik saygısını etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 330-338.
- Özbey, Ç. (2004). *Çocuk sorunlarına yapıcı çözümler*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Öztürk, O. (1997). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Öztütüncü, F. (1996). *Liseli ergenlerdeki irrasyonel/olumsuz otomatik düşüncelerin ana-baba tutumları ve aile içi ilişkiler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Parçal, K. F. (2018). *Ergenlerin sosyal anksiyete düzeyleri ile özgüven algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Parım, K. N. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve anksiyete belirtilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pervin, L. A. (2001). *Personality, theory and research*. USA: John Wiley and Sons, Inc.
- Pınar, R. (2002). Obezlerde depresyon, benlik saygısı ve beden imajı, karşılaştırmalı bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(1), 30-41.
- Pişkin, M. (2002). Özsayı geliştirme programı. Y. Kuzgun, (Ed). *İlköğretimde rehberlik* (ss. 95-120). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Riklta, M. (2004). Does social desirability inflate the correlation between selfesteem and anxiety. *Psychological Reports*, 94(2), 1232-1234.
- Rogers, C. (2011). *Kişi olmaya dair*. (A. Babacan, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Rosenberg, M. (2007). *Öfkenin şaşkırtan amacı*. (Ç. Erendağ, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Rosenberg, M. (2019). *Şiddetsiz İletişim*. (G. Alav, Çev.). Ankara: Remzi Kitabevi.

- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). Bilişsel-davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri. I. Savaşır, G. Soygüt ve E. Kabakçı (Ed.). *Bilişsel davranışçı terapiler* (ss. 17-34). Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sayar, K. (2003). Söz ola gençlik kültür. *Sanat ve Edebiyat Dergisi*, 4, 8-13.
- Sayışman, S. (2018). *Ergenlerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile özgüvenleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Sharf, R. S. (1999). *Theoris of psychotherapy and conselling: Consepts and cases*. Belmont. Broks: Cole.
- Shark, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları*. (N. Voltan Acar, Çev.). Ankara: Nobel Yayın.
- 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.
- Soner, O. (2000). Aile uyumu, öğrenci özgüveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğilim Bilimleri Dergisi*, 12, 249-260.

- Steinberg, L. (2005). Cognitive and Affective Development in Adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9 (2), 69-74.
- 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* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Şirin, H. ve Izgar, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 12(2), 585-596.
- 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.
- Topçuoğlu, V. (2003). *Kişilerarası psikalaniz ve aile terapisi*. Ankara: Bağlam Yayınları.
- 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. ve İflazoglu, A. (1999). . . sınıf ğretmenliği ğrencilerinin otomatik düşünceleri, problem çözme düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi. *VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresinde Sunulmuş Bildiri*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Tümkaya, S., elik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise ğrencilerinde 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.
- Umutlu, . (2010). *ocuk dostu okul projesi kapsamında olan ve olmayan ilköğretim okulu ğrencilerinin özgüvenleri ile zorbalık eğilimlerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- nsal, G. H. (2019). *Spor yapan ve yapmayan lise ğrencilerinin zgven, öz-yeterlik ve iletişim becerilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Yavuzer, H. (2013). *ocuk psikolojisi*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-7.
- Yaylacı, S. T. (2019). *Sportif faaliyetlerin 13-14 yaşındaki bireylerin zgven düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite ğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 1(1), 1-7.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumunu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yücel, B., Kora, K., Özyalçın, S. ve Alçalar, N. (2002). Depression, automatic thoughts, alexithymia and assertiveness in patients with tension-type headache. *Headache, Santa Monica*, 18(42), 194-99.



EKLER

EK-1 Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği İzin Yazısı

44 ileti dizisinden 44. < >



Hüseyin ÇALIKUŞU <hsyncs07@gmail.com>

9 Eyl 2018 Paz 15:34 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: nesrinhisilisahin ▾

Nesrin hocam merhabalar, ismim Hüseyin ÇALIKUŞU Necmeddin Erbakan Üniversitesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında yüksek lisans yapmaktayım. Tez çalışmamda izniniz olursa 1992 yılında türkçeye uyarlanmış olduğunuz otomatik düşünceler ölçeğini kullanmak istiyorum. İyi çalışmalar kolay gelsin.

Şahin, N. H., & Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48 (3), 334-340.



Handan Deniz Ayalp <hdenizayalp@gmail.com>

14 Eyl 2018 Cum 23:53 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Aşağıda bulunan izin yazısı ile söz konusu ölçeğe ilişkin materyaller, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından gönderilmektedir.

Sayın Çalığışu,

Otomatik Düşünceler Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını, puanlama formunu ve belirtilen kaynakları da kullanmanızdır. Ayrıca, Envanterin orijinalini geliştiren araştırmacılarla ilgili gerekli referanslara da çalışmanızda yer verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin <nesrinhisilisahin@gmail.com>, 10 Eyl 2018 Pzt, 03:18 tarihinde şunu yazdı:


⋮

3 Ek




Ek-2 Özgüven Ölçeği İzin Yazısı


Özgüven ölçeği


 **HÜSEYİN ÇALIKUŞU**
20.03.2018 Sal 09:38
aakin@sakarya.edu.tr

Ahmet hocam merhabalar, ismim Hüseyin Çalikuşu Necmeddin Erbakan Üniversitesinde yüksek lisans yapmaktayım. Tezimde sizin geliştirmiş olduğunuz özgüven ölçeğini kullanmak istiyorum eğer izniniz olursa. İyi çalışmalar hocam [Outlook](#)'tan gönderildi


 **Yanıtla**

Özgüven ölçeği


 **Ahmet Akın <aakin@sakarya.edu.tr>**
31.03.2018 Cmt 13:07
Siz

 **3. ÖZ-GÜVEN ÖLÇEĞİ ARAŞTI...**
76 KB

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilimdalı

 **HÜSEYİN ÇALIKUŞU**
31.03.2018 Cmt 14:48
Ahmet Akın

Teşekkürler hocam iyi çalışmalar
[Outlook](#)'tan gönderildi

 **Kime: Ahmet Akın**

EK-3 Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

Sınıfınız: 9 () 10 () 11 () 12 ()

Okuduğunuz Okul Türü:

Fen Lisesi ()

Anadolu Lisesi ()

Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ()

Anadolu İmam Hatip Lisesi()

Spor Lisesi()

EK-4 Otomatik Düşünceler Ölçeği

Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak bu düşüncenin SON BİR HAFTA içinde AKLINIZDAN NE SIKLIKTA GEÇTİĞİNİ işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1=Hiç 2=Ender Olarak 3=-Arada Sırada 4=Sıklıkla 5=Hep aklımdaydı

		1	2	3	4	5
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.					
2	Hiçbir işe yaramıyorum.					
3	Neden hiç başarılı olamıyorum?					
4	Beni hiç kimse anlamıyor.					
5	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.					
6	Devam edebileceğimi sanmıyorum.					
11	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.					
12	Artık dayanamayacağım.					
13	Bir türlü harekete geçemiyorum.					
17	Kendimden nefret ediyorum.					
18	Değersiz bir insanım.					
19	Keşke birden yok olabilseydim.					

EK-5 Özgüven Ölçeği

Sevgili öğrenciler bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Hüseyin ÇALIKUŞU
Doğum Yeri ve Tarihi : KONYA- 09.03.1993
Medeni Durumu : Bekar
e-posta : hsynclks07@gmail.com

Eğitim Bilgileri

İlkokul : Mümtaz Kuru İlköğretim Okulu (1999-2004)
Ortaokul : Vali Necati Çetinkaya İlköğretim Okulu (2004-2007)
Lise : Konya Anadolu Lisesi (2007-2011)
Lisans : Mevlana Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (2011-2015)

İş Deneyimi

1. 2016-Halen Konya Şehit Ahmet Baş Spor Lisesi Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

İlgi Alanları

Kitap okumak, alanla ilgili araştırmalar yapmak, müzik dinlemek

Ödülleri

-

Diğer Bilgiler

-

Yayınları

-