



2ND INTERNATIONAL RUMELI CONGRESS OF SOCIAL AND EDUCATIONAL SCIENCES

April 27-29, 2024

Istanbul, TÜRKİYE

PROCEEDINGS BOOK

EDITORS:

ASSOC. PROF. DR. GAZIZA JAMALIYEVA

INDIRA AKHMETOVA

**2nd INTERNATIONAL RUMELI CONGRESS OF
SOCIAL AND EDUCATIONAL SCIENCES**

April 27-29, 2024 , Istanbul, TÜRKİYE



PROCEEDINGS BOOK

EDITORS:

Assoc. Prof. Dr. Gaziza Jamaliyeva
Indira AKHMETOVA

ISBN: 978-625-6997-31-8

by
AKADEMİK PAYLAŞIM PLATFORMU PUBLISHING HOUSE®

All rights of this book belong Akademik Paylaşım
Platformu Publishing House
Authors are responsible both ethically and juridically
APP Publications – 2024©
Issued: 24.05.2024

CONGRESS ID

CONGRESS TITLE

2nd INTERNATIONAL RUMELI CONGRESS OF SOCIAL AND EDUCATIONAL SCIENCES

DATE and PLACE

April 27-29, 2024 Istanbul, TÜRKİYE

ORGANIZATION

UBS-Institute of International Scientific Research and Strategy Development Association, Türkiye
Karaganda E. A. Buketov University, Kazakhstan
Istanbul Rumeli University, TÜRKİYE

CONGRESS CHAIRS

Prof. Dr. Mustafa KARA

Istanbul RUMELİ University, Türkiye

CONGRESS COORDINATOR

Dr. Nadire Kantarcıoğlu

UBSDER, Türkiye

PARTICIPANTS COUNTRY

Türkiye, Azerbaijan, Canada, India, Morocco, Kazakhstan, Romania, Pakistan, Nigeria, Iran, Thailand, China, Malaysia, U.K, United States Of America, Cyprus, Qatar, Brazil, Czech, Canada, Morocco, Georgia, Indonesia, Nigeria, Oman, Hungary, Spain, Tunisia, Germany, Australia, South Sudan, Poland, Algeria, Albania, Philippines, Bulgaria.

PRESENTATION

Oral presentation

NUMBER OF PARTICIPANTS

(Türkiye-120, Other Countries -136)

EVALUATION PROCESS

All applications have undergone a double-blind peer review process

SCIENTIFIC BOARD MEMBERS

- Prof. Dr. Baizhol KARIPBAEV, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
Prof. Dr. Shakira MUKHTAROVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
Prof. Dr. Sergali KARGIN, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
Doçent Banu ABDRASHEVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
Doçent Gaziza JAMALIYEVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
Doçent Zhanar KENDIRBEKOVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
Doçent Marzhan BAIMUKANOVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
Doçent Galya SEIFULLINA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
Doçent Roza ALIMBAYEVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
Doçent Assem SAGATOVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
PhD, Doç. Anara MAKATOVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
PhD, Doç. Madina UMURKULOVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
PhD, Doç. Bakhyt ZHUSSUPOVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
PhD, Doç. Aigul BEISENOVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
PhD, Doç. Mira MANASSOVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
Prof. Dr. Mustafa KARA, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Gülzar İBRAHİMOVA, Bakü Avrasya Üniversitesi, Azerbaycan
Prof. Dr. Ömer ÇETİN, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Ayşe YİĞİT ŞAKAR, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Ahmet Mucip GÖKÇEN, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Halit EREN, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Kadir DABBAOĞLU, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Recep YÜCEL, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Burhanettin Aykut ARIKAN, Türk – Alman Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Baki AKSU, Beykoz Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Fatma AYANOĞLU, Marmara Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Hüseyin Rıdvan YURTSEVEN, İstanbul Topkapı Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Ruziye COP, Bolu Abant İzzet Bay sal Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Mehmet HACISALİHOĞLU, Almanya Münih Ludwig Maximilian Üniversitesi, Almanya
Prof. Dr. Turan GÖKÇE, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Tahsin CEMİL, Romanya Cluj Babeş Bolyai Üniversitesi, Romanya
Prof. Dr. Numan ARUÇ, Kuzey Makedonya Bilimler ve Sanatlar Akademisi, Makedonya
Prof. Dr. Ömer ÇAHA, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Meryem KAÇAN ERDOĞAN, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Şirin AKBULUT DEMİRCİ, Bursa Uludağ Üniversitesi, Türkiye
Prof. Dr. Aşkın KOYUNCU, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Mevlüdin IBISH, Kuzey Makedonya Uluslararası Balkan Üniversitesi, Makedonya
Doç. Dr. Serdar SERDAROĞLU, Kuzey Makedonya Uluslararası Balkan Üniversitesi, Makedonya
Doç. Dr. Orhan SALİH, Bulgaristan Bilimler Akademisi, Bulgaristan
Doç. Dr. Neriman ERSOY HACISALİHOĞLU, İstanbul Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Olga RADOVA, İstanbul Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Kaan GAYTANCIOĞLU, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Süleyman ÖZMEN, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Nilüfer SERİNİKLİ, Trakya Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Sabrican SANNAV, Trakya Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Münevver BAYAR, Sosyal Güvenlik Kurumu, Türkiye
Doç. Dr. Nuran VARIŞLI, Sosyal Güvenlik Kurumu, Türkiye
Doç. Dr. Ali HÜSEYİNOĞLU, Trakya Üniversitesi, Türkiye
Doç. Dr. Sibel AKOVA HAVALI, Yalova Üniversitesi, Türkiye

Dr. Ömer AKPINAR T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye
Dr. Ahmet ÇAM ,Sırbistan Novi Pazar Devlet Üniversitesi, Sırbistan
Dr. Mustafa KRUPALIJA,Bosna-Hersek Uluslararası Saraybosna Üniversitesi, Bosna-Hersek
Dr. Jahja MUHASİLOVIĆ , Bosna-Hersek Uluslararası Saraybosna Üniversitesi, Bosna- Hersek
Dr. Sedad BESLIJA ,Bosna-Hersek Saraybosna Devlet Üniversitesi, Bosna-Hersek
Dr. Ayla HAFIZ KÜÇÜKUSTA,Kosova Balkan Türkoloji Araştırmaları Merkezi, Makedonya
Dr. Rifat GÜRGENDERELİ,Trakya Üniversitesi, Türkiye
Dr. Mehmet Fatih SANSAR ,Ege Üniversitesi, Türkiye
Dr. Sibel DOĞAN , İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Dr. Dilek KARACA , İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Dr. Didem GEZMİŞOĞLU ŞEN , İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Dr. Sinem YÜKSEL ÇENDEK , İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Dr. Fulya KIVILCIM , İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Dr. Emre Feyzi ÇOLAKOĞLU ,İstanbul Rumeli Üniversitesi,Türkiye
Dr. Yıldırım ERBAŞ,İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Dr. Zeki ANIT, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Dr. Duygu Hidayet BAĞCI,İstanbul Rumeli Üniversitesi, Türkiye
Dr. Recep ŞEHİTOĞLU ,Gaziantep Üniversitesi, Türkiye
Dr. İskender GÜNEŞ ,Marmara Belediyeler Birliği,Türkiye
Dr.Öğr.Üyesi Jale COŞKUN,İstanbul Aydın Üniversitesi,Türkiye
Dr. Ahmet DERVISHEV
Dr. Gamze ÇAKMAK
73.Dr.Öğr.Üyesi Nuray AŞANTUĞRUL,Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi
74.Dr. Fuat ÇELİKEL,Sosyal Güvenlik Kurumu, Türkiye
75.Dr.CebraİL YAKIŞIR, Diyanet İşleri Başkanlığı,Türkiye
76.Dr. Öğretim üyesi Turgay KARALINÇ,İstanbul Gelişim Üniversitesi

ORGANIZING BOARD MEMBERS

Assoc. Prof. Dr. Gaziza Jamaliyeva, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
Lecturer Indira AKHMETOVA, Karaganda Buketov Üniversitesi, Kazakistan
Prof. Dr. Ayşe YİĞİT ŞAKAR, Rumeli Üniversitesi
Dr. Zhuldyz SAKHI, UBS Enstitü
Dr. Veysel GÖÇER, Milli Eğitim Bakanlığı
Dr. Chems Eddine BOUKHEDIMI, University of Tizi Ouzou, Department of commerce. Marketing
Management. Algeria
Dr. Muhammad Zia-ur-Rehman,Universiti Malaya, Malaysia & NDU, Pakistan
Assist. Prof. Dr. Ananda MAJUMDAR, North Central Theological Seminary, Minneapolis, USA
Dr. Ender ÖZEREN, Dicle Üniversitesi
Dr. Erdem EREN, İstanbul Rumeli Üniversitesi
Ress.Assist. Cansu TUNAHAN,İstanbul Rumeli Üniversitesi
Dr. Nadire KANTARCIOĞLU, UBSDER

ERGENLERİN OLUMSUZ OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ İLE SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ
THE RELATION BETWEEN ADOLESCENTS' NEGATIVE AUTOMATIC THOUGHTS AND SOCIAL ANXIETY LEVELS

Psk. Dan. Cansu Betül GÜLER

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, Küçükçekmece, İstanbul
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-0061-8149>

Prof. Dr. Mustafa Yüksel Erdoğan

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, Küçükçekmece, İstanbul
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6403-5630>

ÖZET

Bu araştırmanın amacı ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın verileri 15 ile 20 yaş aralığında 209'u kadın, 108'i erkek olmak üzere 317 kişiden elde edilmiştir. Araştırmada Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ile Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada alınan puanların normallik testi sonucunda; Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), t Testi, Korelasyon, bağımlı değişken ve bağımsız değişken arasındaki etkinin yordanması için de regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunulmuştur. Olumsuz otomatik düşünceler alt ölçeklerinin sosyal kaygıyı yordama gücüne bakıldığında yalnızlık ve izolasyon alt boyutunun pozitif yönde anlamlı bir yordama gücü olduğu gözlemlenmiş ve sosyal kaygı varyansının %18'ni açıkladığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bilgiler etkisinde elde edilen bulgular sonuç kısmında tartışılarak açıklanmış ve önerilerde bulunulmuştur

Anahtar Kelimeler: Olumsuz Otomatik Düşünceler, Sosyal Kaygı, İlişki

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationship between adolescents' negative automatic thoughts and social anxiety levels. The data of the research from 317 people, 209 women and 108 men, between the ages of 15 and 20. The Negative Automatic Thoughts Scale and the Social Anxiety Scale for Adolescents were used in the study. As a result of the normality test of the scores obtained in the research; One-Way Analysis of Variance (ANOVA), t Test, Correlation, regression analysis were also used to predict the effect between the dependent variable and the independent variable. Considering the results of the research, a positive and significant relationship was found between adolescents' negative automatic thoughts and social anxiety levels. When the predictive power of the negative automatic thoughts subscales on social anxiety was examined, it was observed that the loneliness and isolation subscale had a significant positive predictive power and it was concluded that it explained 18% of the variance of social anxiety. The findings obtained under the influence of this information were discussed and explained in the conclusion section and suggestions were made.

Keywords: Negative Automatic Thoughts, Social Anxiety, Adolescents.

GİRİŞ

Sosyal kaygı, etraftaki insanlar tarafından olumsuz değerlendirme korkusuyla ilişkili (Marisson, 2013), daha çok 11 yaşında başlayan (Stein, 2008), sosyal standartların ve belirlenen sosyal rollerin beklentisiyle bağlantılı olabilen (Hofmann, 2010), sosyal alanlara girmekten korkma ve bu alanlara girebilecek durumlardan kaçınma olarak kendini gösteren (Schinner,2015), genellikle birileri tarafından incelenme kaygısıyla özdeşleşen içeriğinde zayıf, aptal, işe yaramaz, sıkıcı gibi olumsuz yargıların yer aldığı (Leweke, 2017) bir duygudur.

Sosyal kaygının ergenlerde görülmesinin sebeplerine; ergenlik sürecinde kendi kimlikleri oluşturmaya başlamalarıyla birlikte başlayan yetersizlik, özgüven, sorumluluk alabilme, kendine yetebilme gibi kavramlarda problem yaşamaları ve bu etkenlerle birlikte çocukken yaşadıkları aile ortamı ve sosyal çevre faktörü örnek verilebilir (Arslan ve ark., 2022). Sosyal kaygı, kişinin toplum içinde konuşmaktan çekinme, söylemek istediklerini söyleyememe, yemek yerken çekinme ve küçük düşeceğini düşünme gibi kendini gösterebilir ve kişinin toplum önünde olmaktan kaçınmasına sebep olabilir (Çağlar, Dinçyürek ve Arslan, 2012).

Sosyal kaygının ilişkili olabileceği duygu ve davranış bozuklukları ile ilgili birçok araştırma mevcuttur. Kraaimaat, Vanryckeghem ve Van Dam-Baggen'in (2002) yaptığı çalışmada kekemeliği olan kişilerin toplum içinde kaygı düzeylerinin arttığı gözlenmiştir. Brook ve Willoughby'in (2015) yaptığı araştırma olumlu sosyal bağların akademik başarıyı arttırdığı ve bununla birlikte sosyal kaygıyı azalttığını göstermiştir. Stopa ve Clark'ın (2000) yaptığı çalışmada kişilerin belirsiz sosyal durumları olumsuz değerlendirme düzeylerinin arttıkça sosyal kaygının da arttığını göstermiştir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında ergenlerdeki sosyal kaygı düzeyinin belirleyici faktörleri hem çevre hem yetiştikleri aile hem de gösterdikleri akademik başarılarının etkisiyle yaşadıkları sosyal olayları değerlendirme şekilleridir. Sosyal olayların olumsuz değerlendirilmesi sonucu sosyal kaygının arttığı araştırmalarda görülmüştür. Bu olumsuz değerlendirmenin sebepleri kişide otomatik olarak oluşan düşünceler olduğu düşünülebilir. Bu çalışmada sosyal kaygı üzerinde etkisi olduğu düşünülen olumsuz otomatik düşünceler incelenmiştir.

Olumsuz otomatik düşünceler, kişinin şimdi yaşadığı veya gelecekle ilgili aklına gelen (Flouri ve Panourgia, 2014), duygusal bozukluklara sebep olan (Kumari ve Blackburn, 1992) kendiliğinden oluşan otomatik olarak anında kişinin aklında açığa çıkan (Yıldız, 2017) çoğunlukla düzensiz ve yaşanan olayla ilişkili (Kwon ve Oei, 1992) düşünceleridir. Bireyin gelecek ve dünya için çoğunlukla olumsuz değerlendirmeye sebep olan (Serin ve Aysan, 2021) olayları yaşarken veya akla geldiğinde olumlu olmayan duyguları beraberinde getiren (Demez ve Başgül, 2016) kişinin zihnindeki düşüncelerin akışını açığa çıkaran hiçbir çaba olmaksızın birdenbire ortaya gelen bir yönlendirme gereksiz olan oluşan imgesel olarak da kendini gösteren düşünceler (Türkçapar, 2015) olarak da tanımlanır.

Tüm bu tanımlara bakarak özetleyecek olursak olumsuz otomatik düşünceler kişinin aklına engellenemez bir şekilde gelen, duruma bağlı olarak değişebilen gelecek veya bireyin kendisi ile ilgili aniden gelişen uğraş gerektirmeyen bir hatırlatıcıya ihtiyaç duymadan açığa çıkan düşünceleri olarak tanımlayabiliriz.

Olumsuz otomatik düşünceleri ortaya çıkaran farklı sebepler olabilir. Bunlar içinde en temel olanlarından birkaçı şöyle sıralanabilir; kişinin anne ve babasının kişiye olan yaklaşımları kişiyle olan etkileşimleri, kişinin akrabalarıyla ve çevresiyle olan ilişkileri, mizaç özellikleri, inanç sistemi, gelecekle ilgi sahip olduğu düşünceleridir (Türkçapar, 2008). Olumsuz otomatik düşüncelerden kaynaklı bireyin özgüveninde düşüş, işe başlamadan yapamayacak olduğunu düşünme, yaşadığı olumsuzlara farklı çözümler üretememe gibi hem kişinin hayatını hem de

akademik başarısını etkileyen davranış ve duygu bozuklukları meydana gelebilir (Duran ve ark., 2017).

Olumsuz otomatik düşüncelerin sebep olabileceği duygu ve davranış bozuklukları ile ilgili birçok araştırma mevcuttur. Pirbaglou ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada olumsuz otomatik düşüncelerin ve kaygı duyarlılığının kaygı belirtileri arasındaki ilişki olduğunu göstermiştir. Ayhan ve Budak'ın (2021) yaptığı çalışmada depresyon tanısı alan hastalarda olumsuz otomatik düşüncelerin yüksek, farkındalıklarının da düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Budak, Özdemir ve Yıldırım'ın (2020) yaptığı çalışmada şizofreni hastalarında olumsuz otomatik düşüncelerin artmasıyla umut düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Flouri ve Panourgia (2012) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada ergenlerdeki yaşam streslerinde artışlarını olumsuz otomatik düşüncelerin de etkilediği görülmüş ve bunun ergenlerde duygusal ve davranışsal problemlere sebep olabileceği ortaya konulmuştur.

Olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal kaygı ile bir ilişkisi bulunduğu takdirde sosyal kaygıyı en az düzeye indirmek için olumsuz otomatik düşünceleri fazla olan ergenlerin belirlenmesi ve bu anlamda yapılacak psikolojik destek hizmetleri ile olumsuz otomatik düşüncelerin ortamdaki kaldırılması ve bununla birlikte toplumda kendini açıklayabilen, rahatça olduğu gibi davranabilen gençlerin yetiştirilmesinde bu çalışmanın özel bir önemi olduğu söylenebilir. Olumsuz otomatik düşünceleri yüksek olan grupların demografik değişkenlerle ortaya konulması ve bununla birlikte sosyal kaygısı olan bireyler cinsiyetlerine, yaşlarına, kendilerine tanımlama biçimlerine ve yeni bir deneyimde bulunurken nasıl rahat hissettiklerine göre risk grubundaki kişilerin belirlenmesi gerekli önlemlerin alınıp destek olunması konusunda önemli katkılar sağlayacaktır. Bununla birlikte olumsuz otomatik düşünceler ve sosyal kaygı arasında olumlu ilişki bulunduğu bu çalışmanın bulgularının eğitimcilere, psikolojik danışmanlara, araştırmacılara, anne ve babalara önemli katkılar sağlanması beklenmektedir.

Bu araştırma aşağıda belirtilen soruları cevaplamayı amaçlamaktadır:

1. Ergenlerin sosyal kaygı ve alt boyutları (yeni durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma) ile olumsuz otomatik düşünceler ve alt boyutları (kişisel uyumsuzluk ve değişme isteği alt boyutu ve yalnızlık izolasyon alt boyutu) puanları arasında pozitif bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin sosyal kaygı puanları cinsiyet, yaş, kendilerini nasıl tanımladıkları, yeni bir şey deneyimlerken nasıl rahat ettikleri gibi değişkenler ile anlamlı bir farklılık göstermiş midir?
3. Ergenlerin olumsuz otomatik düşünce puanları cinsiyet, yaş, kendilerini nasıl tanımladıkları, yeni bir şey deneyimlerken nasıl rahat ettikleri gibi değişkenler ile anlamlı bir farklılık göstermiş midir?

YÖNTEM

Bu araştırma ergenlerin olumsuz otomatik düşünceler ile sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Bu nedenle bu araştırma ilişki (korelasyonel) tarama modelinde gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları 15-20 yaş aralığındaki ergenlerden oluşmuş olup ölçekler çevrim içi anket olarak uygulanmıştır. Araştırmanın verileri 209'u (%65,93) kadın, 108'i (%34,07) erkek olmak üzere 317 kişiden elde edilmiştir. Katılımcıların 68'i (%21,45) 15-16 yaşında, 191'i (%60,25) 17-18 yaşında, 58'i (%18,29) 19-20 yaşındadır. Katılımcıların 28'i (%8,83) tek

çocuk, 147'si (%46,37) 2 kardeş, 94'ü (%39,65) 3 kardeş, 48'i (%15,14) 4 ve üzeri kardeşdir. Katılımcıların 27'si (%8,51) tek çocuk, 114'ü (%35,96) ilk çocuk, 65'i (%20,50) ortanca, 111'i (%35,01) son çocuktur. Katılımcıların aile tiplerine bakıldığında 269'u (%84,85) çekirdek aile, 21'i (%6,62) geniş aile, 27'si (%8,51) parçalanmış aile tipine sahiptir. Katılımcıların yeni bir şey deneyimlerken nasıl daha rahat olduklarına bakıldığında 150'si (%47,31) yanımda birisi olduğunda, 61'i (%19,24) yalnız olduğunda rahat olduğunu, 106'sı da (%33,43) rahatlığının birisi olup olmamasına bağlı olduğunu söylemişlerdir. Katılımcıların kendilerini tanımlama durumlarına bakıldığında 200'ü (%63,09) iyimser, 117'si (%36,90) karamsardır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada bilgi almak ve katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından "Demografik Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Demografik Bilgi Formunda öğrencilerin; yaşı, cinsiyeti, kardeş sayısı, kardeş sırası, aile tipleri, yeni bir şey deneyimlerken nasıl rahat hissettikleri, kendilerini nasıl tanımladıklarına yer verilmiştir.

Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği: Araştırmada kullanılan Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği Hollon ve Kendall (1980) tarafından oluşturulmuş, Türkçeye uyarlama çalışması Aydın ve Aydın (1990) tarafından yapılmıştır. Ölçek 30 maddeden oluşan 5'li likert tipinde hazırlanmış bir ölçme aracıdır. Ölçeğin tamamı için bulunan Cronbach's Alpha değeri .95 olarak belirlenmiştir (Aydın ve Aydın, 1990).

Bu araştırma için Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği puanları ve alt ölçek puanlarının Cronbach Alfa değerleri Olumsuz Otomatik Düşünceler ,97, Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İsteği Alt Ölçeği 0,1, Yalnızlık ve İzolasyon Alt Ölçeği ,78 olarak bulunmuştur.

Sosyal Kaygı Ölçeği: Araştırmada kullanılan Sosyal Kaygı Ölçeği Inderbitzen ve Walters (2000) tarafından oluşturulmuştur. Ölçek 22 maddeden oluşan 5'li likert tipinde hazırlanmış bir ölçme aracıdır. Ölçeğin tamamı için bulunan Cronbach Alfa değeri ,88 dir. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa değeri ise sırasıyla Olumsuz Değerlendirme Korkusu ,85, Genel Durumlardan Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma ,68, Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma ,67 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin faktör analizine bakıldığında toplam varyansın %48'ni gösteren 3 faktör bulunmuştur (Aydın ve Sütçü, 2007).

Bu araştırma için Sosyal Kaygı Ölçeği ve alt ölçeklerinin puanlarının Cronbach Alfa değeri Sosyal Kaygı 0,90, Yeni Durumlardan Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyuma ,81 olarak bulunmuştur.

İşlem Süreci

Uygulama süreci 9-22 Kasım 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Uygulama yapılabilmesi için gerekli izinler alınmış olup uygulama aşamasında ölçekler araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Her uygulamadan önce ölçeklerin ve demografik bilgi formunun nasıl uygulanacağı açıklanmış, araştırmanın konusu ve gizliliği hakkında öğrencilere bilgi verilmiş. Öğrencilerin yaklaşık olarak 10-15 dakika arasında cevapladıkları gözlemlenmiştir. İşlem sürecinde farklı bir problem gözlenmemiştir.

Verilerin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Yöntemler

Araştırmada elde edilen bulguların istatistiksel analizlerini yapmak için SPSS 18 programı kullanılmıştır. Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanları ve alt boyutlarından elde edilen toplam puanların normallik testi yapılmış basıklık değeri -,541 ile ,273 arasında, çarpıklık değeri ,650 ile ,137 arasında bulunmuştur. Sosyal Kaygı Ölçeği toplam puanları ve alt boyutlarından elde edilen toplam puanların normallik testi yapılmış, basıklık değeri -,329 ile ,273 arasında, çarpıklık değeri ,535 ile ,137 arasında bulunmuştur. Değerler +2 ile -2 arasında çıktığı için puanların normal dağılım gösterdikleri kabul edilmiştir (Aydemir ve ark., 2012). Bu

nedenle ikiden fazla grup ortalamalarından elde edilen değerlerin anlamlılığını test etmek için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA); ikili ortalamalar arasında bulunan farkın anlamlılığı için ilişkisiz t Testi kullanılmıştır. Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Sosyal Kaygı Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı kullanılarak elde edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenlerin üzerindeki etkisini test etmek için ise çoklu regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Bulgular

Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Sosyal Kaygı Ölçeklerinden alınan puanların betimsel istatistiklerinin sonuçları Tablo 1’ de gösterilmiştir.

Tablo 1. Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Sosyal Kaygı Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri

N:317

Ölçekler	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart S.
Otomatik D.	30,00	149,00	72,27	29,83
Sosyal Kaygı	23,00	82,00	47,23	13,11
Yeni D. SK	6,00	28,00	14,86	4,91
Kişî	3,00	15,00	8,43	3,14
Uyumsuzluk ve D.i				
Yalnızlık İ.	4,00	20,00	9,96	4,07

Tablo 1’ bakıldığında Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması 72,27, standart sapması 29,83 olarak hesaplanmış; Sosyal Kaygı Ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması 47,23 standart sapması 13,11; Yeni Durumlara Karşı Sosyal Kaygı Ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması 14,86 standart sapması 4,91; Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri Ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması 8,43 standart sapması 3,14; Yalnızlık ve İzolasyon Ölçeğinden alınan puanların aritmetik ortalaması 9,96 standart sapması 4,07 olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Sosyal Kaygı Ölçek puanlarının arasındaki ilişki sonuçları Tablo 2’ de gösterilmiştir.

Değişkenler	1	2	3	4	5
1.Olumsuz Otomatik Düşünceler	-				

2.Sosyal Kaygı	,451**	-			
3.Yeni Durumlarda Sosyal Kaygı.	,333**	,880**	-		
4.Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İsteği	,859**	,376**	,288**	-	
5.Yalnızlık İzolasyon	,917**	,419**	,302**	,784**	-

Tablo 2. Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği, Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği alt boyutları, Sosyal Kaygı Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği

**p<.01

Sosyal Kaygı Ölçeği ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçek puanları arasındaki ilişkiyi bulmak için yapılan Korelasyon analizi sonucunda pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r=,451, p<.01). Öğrencilerin Olumsuz Otomatik Düşünce Ölçek puanları arttıkça Sosyal Kaygı Ölçek puanları da artmaktadır.

Sosyal Kaygı alt ölçeği Yeni Durumlarda Sosyal Kaygı Ölçek puanları arasındaki ilişkiyi bulmak için yapılan Korelasyon analizi pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r=,333, p<.01). Öğrencilerin Olumsuz Otomatik Düşünce Ölçek puanları arttıkça Yeni Durumlarda Sosyal Kaygı Ölçek puanları da artmaktadır.

Bununla birlikte Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeğinin alt boyutları olan Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İsteği Ölçeği (r=,376, p<.01) ve Yalnızlık, İzolasyon Düzeyleri Ölçeği (r=,419, p<.01) de Sosyal Kaygı Ölçeğiyle arasında pozitif anlamlı ilişki saptanmıştır.

Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve alt boyutları ile Sosyal Kaygı Ölçeği ve alt boyutları puanlarının ikili değişkenlere göre yapılan t testi sonuçları Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Alt Boyutları ile Sosyal Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutlarından Elde Edilen Puanların İkili Değişkenlere Göre T Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet Kendini T.	/ N	X±S	Sd	t	P
Sosyal Kaygı	Kadın	209	48,77±13,60	315	2,95	,003
	Erkek	108	44,24±11,59			
Sosyal Kaygı	İyimser	200	45,25±11,95	315	-3,58	,001
	Karamsar	117	50,61±14,31			
Sosyal Kaygı	Kadın	209	73,81±29,12	315	1,28	,200
	Erkek	108	69,27±31,06			

Olumsuz Otomatik Düşünce	İyimser	200	62,93±24,32	315	-7,97	,001
	Karamsar	117	88,23±31,64			
Yeni Durumlarda Sosyal Kaygı Huzursuzluk	Kadın	209	15,53±4,97	315	3,40	,001
	Erkek	108	13,58±4,53			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İsteği	İyimser	200	14,12±4,45	315	-3,58	,001
	Karamsar	117	16,13±5,40			
Yalnızlık İzolasyon	Kadın	209	8,58±3,06	315	1,16	,244
	Erkek	108	8,14±3,29			
	İyimser	200	7,56±2,87	315	-6,89	,001
	Karamsar	117	9,92±3,04			
	Kadın	209	10,07±3,91	315	0,67	,500
	Erkek	108	9,75±4,39			
	İyimser	200	8,68±3,97	315	-8,04	,001
	Karamsar	117	11,78±4,97			

Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarına bakıldığında cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir [t(315)=2,95, p<.05]. Kadın öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri (\bar{X} =48,77) erkek öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine göre (\bar{X} =44,24) daha yüksektir. Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir [t(315)=1,28, p>.05]. Öğrencilerin Sosyal Kaygı alt ölçeği Yeni Durumlarda Sosyal Kaygı ve Huzursuzluk Ölçeği cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir [t(315)=3,40, p<.05]. Kadın öğrencilerin yeni durumlarda sosyal kaygı ve huzursuzluk düzeyleri (\bar{X} =15,53) erkek öğrencilerin yeni durumlarda sosyal kaygı ve huzursuzluk düzeylerine göre (\bar{X} =13,58) daha yüksektir. Öğrencilerin Olumsuz Otomatik Düşünce alt ölçeği Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İsteği Ölçeği cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir [t(315)=1,16, p>.05]. Öğrencilerin Olumsuz Otomatik Düşünce alt ölçeği Yalnızlık ve İzolasyon Ölçeği cinsiyete göre anlamlı farklılık gözlemlenmemektedir [t(315)=0,67 p>.05].

Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarına bakıldığında katılımcıların kendini tanımlamalarına göre anlamlı farklılık göstermektedir [t(315)=-3,58, p<.05]. Kendini karamsar olarak tanımlayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri (\bar{X} =50,61) kendini iyimser olarak tanımlayan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine göre (\bar{X} =45,25) yüksektir. Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği puanları öğrencilerin kendini tanımlamalarına göre anlamlı farklılık göstermektedir [t(315)=-7,97, p<.05]. Kendini karamsar olarak tanımlayan öğrencilerin olumsuz otomatik düşünceleri (\bar{X} =88,23) kendini iyimser olarak tanımlayan öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerine göre (\bar{X} =62,93) yüksektir. Katılımcıların Sosyal Kaygı alt ölçeği Yeni Durumlarda Sosyal Kaygı ve Huzursuzluk Ölçeği kendini tanımlamalarına göre anlamlı farklılık göstermektedir [t(315)=-3,58, p<.05]. Kendini karamsar olarak tanımlayan öğrencilerin yeni durumlara karşı sosyal kaygı düzeyleri (\bar{X} =16,13) kendini iyimser olarak tanımlayan öğrencilerin yeni durumlara karşı sosyal kaygı düzeylerine göre (\bar{X} =14,12) yüksektir. Katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünce alt ölçeği Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İsteği Ölçeği kendini tanımlamalarına göre anlamlı farklılık göstermiştir [t(315)=-6,89, p<.05]. Kendini karamsar olarak tanımlayan öğrencilerin kişisel uyumsuzluk ve değişme isteği (\bar{X} =9,92) kendini iyimser olarak tanımlayan öğrencilerin kişisel uyumsuzluk ve değişme isteğine göre (\bar{X} =7,56) yüksektir. Katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünce alt ölçeği Yalnızlık ve İzolasyon Ölçeği kendilerini tanımlamalarına göre anlamlı farklılık gözlemlenmektedir [t(315)=-8,04, p<.05]. Kendini karamsar olarak tanımlayan öğrencilerin yalnızlık ve izolasyon düzeyi (\bar{X} =11,78) kendini iyimser olarak tanımlayan yalnızlık ve izolasyon düzeyine göre (\bar{X} =8,68) yüksektir.

Katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünceler Ölçeği ve alt boyutları ile Sosyal Kaygı Ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen puanların ikiden fazla değişkenin aralarındaki farkların

DEĞ.	Gruplar	N	X±S	VK	KT	sd.	KO	f	P
Yaş	15-16	68	69,89±28,94	GA	1243,538	2	621,769	,697	,499
	17-18	191	73,87±29,96	Gİ	279975,130	314	891,641		
	19-20	58	69,75±30,55	T	281218,669	316			
Yeni Deneyimler	Biri ol.	150	74,45±30,24	GA	3726,969	2	1863,484	2,109	,123
	Yalnız.	61	75,27±32,58	Gİ	277491,700	314	883,732		
	Önemli değil.	106	67,45±27,16	T	281218,669	316			

anamlılığını test etmek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4 ve Tablo 5 'de gösterilmiştir.

Tablo. 4 Katılımcıların Olumsuz Otomatik Düşünce Ölçeği puanlarının ikiden fazla değişken ortalamalarına göre Tek Yönlü Varyans Analizi Anova Sonuçları

Öğrencilerin Olumsuz Otomatik Ölçek puanlarının ortalamalarına bakıldığında yaş durumunda anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$f(2-314)=,697, p>.05$].

324

Öğrencilerin Olumsuz Otomatik Ölçek puanlarının ortalamalarına bakıldığında yeni bir şey

DEĞ.	Gruplar	N	X±S	VK	KT	sd.	KO	f	P
Yaş	15-16	68	47,45±13,26	GA	112,093	2	56,046	,324	,723
	17-18	191	46,80±13,17	Gİ	54252,097	314	172,777		
	19-20	58	48,36±12,88	T	54364,189	316			
Yeni Deneyimler	Biri ol.	150	49,44±13,84	GA	4831,603	2	2415,801	15,314	<,001
	Yalnız.	61	51,22±12,40	Gİ	49532,587	314	157,747		
	Önemli değil.	106	41,80±10,57	T	54364,189	316			

deneyimlerken rahat etme durumları anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$f(2-314)= 2,109, p>.05$].

Tablo. 5 Katılımcıların Sosyal Kaygı Ölçeği puanlarının ikiden fazla değişken ortalamalarına göre Tek Yönlü Varyans Analizi Anova Sonuçları

Öğrencilerin Sosyal Kaygı Ölçek puanlarının ortalamalarına bakıldığında yaş durumunda anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$f(2-314)=,324, p>.05$].

Öğrencilerin Sosyal Kaygı Ölçek puanlarının ortalamalarına bakıldığında yeni bir şey deneyimlerken rahat etme durumları anlamlı bir farklılık göstermektedir [$f(2-314)= 15,314,$

p565<.05]. Öğrencilerin Sosyal Kaygı Ölçek puanları sırasıyla yalnızken daha rahat olanlar ($\bar{X}=51,22$), yanında birisi olduğunda daha rahat olanlar ($\bar{X}=49,44$), yalnız ya da biriyle olması önemli olmayanlar ($\bar{X}=41,80$) şeklinde sıralanmaktadır. Hangi gruplar arasında farklılığın anlamlı olduğu Scheffe testi kullanılarak test edilmiş yalnız olup olmamam benim için önemli değildir diyenlerin sosyal kaygı düzeyleri yanımda birisi olduğunda rahatlarım diyenlerden ve yalnız olduğumda daha rahatım diyenlere göre daha anlamlı farklılık göstermektedir. Yalnız olduğumda daha rahatım diyenlerin sosyal kaygı düzeyleri ise yalnız olup olmamam benim için önemli değildir diyenlere göre anlamlı farklılık gösterirken yalnız olduğumda daha rahatım diyenlere anlamlı farklılık göstermemiştir.

Tablo 6. Olumsuz Otomatik Düşünce alt ölçeklerinin Sosyal Kaygı üzerindeki etkisinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	S.H.	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	32,56	1,950		16,698	<,001		
Kişisel Uyumsuzluk	,512	,342	,123	1,496	,136	,076	,084
Değişme İ.							
Yalnızlık İ.	1,038	,264	,323	3,925	<,001	200	,216

R=0,42 R²=0,18
F(2-314)= 34,796
P=.001

Olumsuz Otomatik Düşünceler alt ölçeği olan (Yalnızlık ve İzolasyon Ö., Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İsteği Ö.) katılımcıların sosyal kaygıları ile anlamlı ilişkiler göstermektedir ($R=0.42$ $R^2=0.18$, $p<0.001$). Adı geçen iki değişken ile birlikte sosyal kaygı varyansın sadece % 18'ni açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin sosyal kaygı üzerindeki görelî önem sırası Yalnızlık ve İzolasyon Ö. ve Kişisel Uyumsuzluk Değişme İsteği Ö. şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise sadece Yalnızlık ve İzolasyonun sosyal kaygı üzerinde pozitif yönde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı ergenlerdeki sosyal kaygı ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmada ulaşılan bulgular ve yorumları aşağıda açıklanmıştır.

Araştırma verilerine göre ergenlerde sosyal kaygı (yeni durumlardan sosyal kaçınma ve huzursuzluk duyma) ile olumsuz otomatik düşünceler (kişisel uyumsuzluk ve değişme isteği, yalnızlık izolasyon) arasında pozitif yönde ilişki olduğu gözlenmektedir. Sosyal kaygı ve olumsuz otomatik düşünce arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı hedefleyen araştırma sonuçlarına bakıldığında Esbjorn, Falch, Walczak, Normann ve Breinholst (2020), olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal kaygı semptomlarını doğrudan etkilediğini ortaya koymuş, Calvete, Orue

ve Hankin (2018) ergenlerin sosyal ortamlarda bulduklarında zihinlerinde birçok kaygılı otomatik düşünce oluşturduğunu gözlemlemiştir.

Araştırma bulgularına göre kadınların sosyal kaygı düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Asher ve Aderka'nın (2018), Aktan'ın (2018), Gürkan ve Demirel'in (2021), Arslan, Avra, Erbaş, Yüceoğlu ve Erdugan'ın (2023) yaptıkları çalışmalar incelendiğinde benzer bir durum görünmüş olup kadınlardaki sosyal kaygı düzeylerinin erkeklerin sosyal kaygı düzeylerinden yüksek olduğu gözlenmiştir. Yapılan araştırmalar ışığında toplumun beklentilerinin kadınlar ve erkekler arasında farklılaşması ve kadınlardaki çekingenlik ve utangaçlık gibi özelliklerin daha çok bulunmasının bu durumu açıklayabileceği düşünülmüştür.

Araştırma bulgularına bakıldığında olumsuz otomatik düşüncelerin kendini karamsar olarak tanımlayan kişilerde, kendini iyimser olarak tanımlayan kişilere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kopala-Sibley ve Santor'un (2009) yaptığı araştırma sonuçları otomatik düşüncelerin, kişilerin özeleştirilerini tamamen etkilediğini açıklamaktadır. Olumsuz özeleştiriyeye sahip kişilerin kendilerini tanımlarken karamsar gibi kelimeler seçmesi beklenebilir.

Araştırma sonuçlarında sosyal kaygı ölçeği ve alt boyutlarının kendini karamsar olarak tanımlayan kişilerde, kendini iyimser olarak tanımlayan kişilere göre daha yüksek sosyal kaygı düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Öztürk ve Ay'ın (2020) yaptığı araştırmada bilişsel çarpıtmalara sebep olan olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal kaygıyı arttırdığı ortaya konmuştur. Kişinin karamsar olduğunu düşünmesi bu şekilde içe dönmüş kişilerde görülebilmektedir. Eğer kişilerin kendilerine olan bakış açılarında bir değişme olur ise otomatik düşünceleri ve sosyal kaygıları da azalacaktır.

Araştırma bulguları sosyal kaygı düzeyleri yeni bir şey deneyimlerken yalnız olmak isteyenler en yüksek olmak üzere, biri olduğunda rahat hissedenler ve her iki durumun da önemli olmaması olarak sıralanmaktadır. Gümüş'ün (2000) yaptığı araştırmada yalnızlık ile sosyal kaygının pozitif yönde anlamlı olduğu ortaya konmuştur. Kişinin yalnızlaştıkça özgüvenin düştüğü ve rahatsız olmaya başladığı bu sebeple de sosyal kaygısının arttığı düşünülebilir.

Okul rehber öğretmenleri, anne babalar sosyal kaygı konusunda bilinçlendirilmelidir. Özellikle ergenlikte kendini daha çok göstermeye başlayan sosyal kaygı kişinin kendine karşı olan olumsuz otomatik düşüncelerinden kaynaklanabilmektedir. Eğer ergenlerdeki bu kaygı durumu fark edilip olumsuz otomatik düşünceler yapılacak psiko-eğitimler ve terapilerle azaltılırsa kendini açıklayabilen daha özgür bir şekilde düşüncelerini ifade edebilen atılgan bireylerin yetişmesi sağlanabilir.

Araştırmanın sınırlılıkları araştırmanın Google Forms üzerinden yapılmasıyla öğrencilerin doğru yapıp yapmadığı anlaşılmamasıdır.

KAYNAKLAR

- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53. <https://doi.org/10.18094/josc.397272>.
- Arslan, K., Abra, D., Erbaş, D., Yüceloğlu, S., vd. (2023). Sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 315-323. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1224362>.
- Arslan, Z., Emre, O., Varlıklöz, K., Ulutaş Keskinliç, A., vd. (2022). Türkiye'de sosyal kaygı ve sosyal fobi ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Scientific Educational Studies*, 6(2), 278-305. <https://doi.org/10.31798/ses.1184319>

- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical psychology review*, 56, 1-12.
- Aydemir, N., Aydemir, M., & Yezdan, B. O. Z. (2016). Lise öğrencilerinin epistemolojik inançları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(4), 1305-1316.
- Aydın, A. ve Tekinsav-Sütcü, S. (2007). Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) geçerlilik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.
- Aydın, G., & Aydın, O. (1990). Otomatik düşünceler ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(24), 51-55.
- Ayhan, MO ve Kavak Budak, F. (2021). Depresyon hastalarında farkındalık ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki. *Psikiyatrik Bakımda Perspektifler*, 57 (4), 1944-1949.
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Bilgiz Öztürk, Ş., & Ay, İ. (2020). Toplumsal cinsiyet algısı ve bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* (2), 234-241.
- Budak, FK, Yıldırım, T. ve Özdemir, A. (2021). Şizofreni hastalarında olumsuz otomatik düşüncelerin umuda etkisi. *Psikiyatrik Bakımda Perspektifler*, 57 (2), 936-940.
- Calvete, E., Orue, I. ve Hankin, BL (2013). Ergenlerde erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı: Kaygılı otomatik düşüncelerin aracılık rolü. *Anksiyete Bozuklukları Dergisi*, 27 (3), 278-288.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., & Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(43), 106-116.
- Demez, D., Başgül, ŞS.. (2020). Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışı ile Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *J Cogn Behav Psychother Res*, 9(3), 202-210. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.70204>
- Du, X., Luo, W., Shen, Y., Wei, D., Xie, P., Zhang, J., ... & Qiu, J. (2015). Brain structure associated with automatic thoughts predicted depression symptoms in healthy individuals. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 232(3), 257-263.
- Duran, S., Karadaş, A., & Kaynak, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin olumsuz otomatik düşünceleri ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 6(2), 30-37.
- Esbjörn, B., Falch, A., Walczak, M., Normann, N. ve Breinholst, S. (2021). Çocuklarda sosyal kaygı bozukluğu: Otomatik düşünceler, tekrarlayan olumsuz düşünme ve üstbilişlerin göreceli katkısının araştırılması. *Davranışsal ve Bilişsel Psikoterapi*, 49 (2), 159-171. doi:10.1017/S1352465820000430
- Flouri, E., & Panourgia, C. (2014). Negative automatic thoughts and emotional and behavioural problems in adolescence. *Child and Adolescent Mental Health*, 19(1), 46-51.
- Gürkan, U., & Demirel, N. (2021). Ergenlerin sosyal medya kullanımlarının sosyal ilişkilerine ve sosyal kaygı düzeylerine etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 79-104.
- Hofmann, SG, Anu Asnaani, MA ve Hinton, DE (2010). Sosyal kaygı ve sosyal kaygı bozukluğunun kültürel yönleri. *Depresyon ve anksiyete* , 27 (12), 1117-1127.

- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive therapy and research*, 4, 383-395.
- Inderbitzen-Nolan, H. M., & Walters, K. S. (2000). Social Anxiety Scale for Adolescents: Normative data and further evidence of construct validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(3), 360-371.
- Kopala-Sibley, DC ve Santor, DA (2009). Kişilik-olay-duygu ilişkisinde otomatik düşüncelerin aracılık rolü. *Bilişsel Davranış Terapisi*, 38 (3), 153-161.
- Kraaimaat, FW, Vanryckeghem, M. ve Van Dam-Baggen, R. (2002). Kekemelik ve sosyal kaygı. *Akıcılık Bozuklukları Dergisi*, 27 (4), 319-331.
- Kumari, N., & Blackburn, I. M. (1992). How specific are negative automatic thoughts to a depressed population? An exploratory study. *British journal of medical psychology*, 65(2), 167-176.
- Kwon, S. M., & Oei, T. P. (1992). Differential causal roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression. *Cognitive therapy and research*, 16, 309-328.
- Leichsenring, F., & Leweke, F. (2017). Social anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 376(23), 2255-2264.
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual review of clinical psychology*, 9, 249-274.
- Pirbaglou, M., Cribbie, R., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K. ve Ritvo, P. (2013). Mükemmeliyetçilik, kaygı ve depresif sıkıntı: Olumsuz otomatik düşünceler ve kaygı duyarlılığının aracılık rolüne dair kanıt. *Amerikan Koleji Sağlık Dergisi*, 61 (8), 477-483.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115-1125.
- Stopa, L., & Clark, D. M. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour research and Therapy*, 38(3), 273-283.
- Schneier, F., & Goldmark, J. (2015). Social anxiety disorder. *Anxiety Disorders and Gender*, 49-67.
- Schneier, F. R., Blanco, C., Antia, S. X., & Liebowitz, M. R. (2002). The social anxiety spectrum. *Psychiatric Clinics*, 25(4), 757-774.
- Şingir, H., Ayvaz, A., & Tonga, B. (2021). Ergenlerde covid-19 süreci ve sosyal kaygı bozukluğu. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 99-100.
- Türkçapar, M. H. (2008). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama (3. Baskı). Ankara: HYB yayıncılık.
- Türkçapar, M. H. (2015). Bilişsel Terapi. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumların ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi (UEAD)*, 1(1), 1-7.