

**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

DOKTORA TEZİ

**DİL İLE DEPRESYON VE ANKSİYETE İLİŞKİSİNDE SOSYAL
FAKTÖRLERİN ARACI ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

SELAMİ TANRIVERDİ

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER PROGRAMI**

PROF. DR. İRFAN ERDOĞAN

TEZ DANIŞMANI

İSTANBUL-2018



**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



DOKTORA TEZİ

**DİL İLE DEPRESYON VE ANKSİYETE İLİŞKİSİNDE SOSYAL
FAKTÖRLERİN ARACI ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

SELAMİ TANRIVERDİ

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER PROGRAMI**

PROF. DR. İRFAN ERDOĞAN

TEZ DANIŞMANI

İSTANBUL-2018

Bu çalışma 25.06.2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler, doktora programında, (Örgün Öğretim) doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

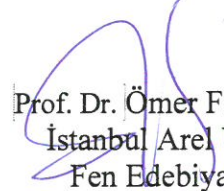
TEZ JÜRİSİ



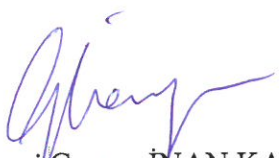
Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN
İstanbul Üniversitesi
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi



Prof. Dr. Ayşe Esra ASLAN
İstanbul Üniversitesi
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi



Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK
İstanbul Arel Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi



Dr. Öğr. Üyesi Gamze İNAN KAYA
İstanbul Üniversitesi
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi



Dr. Öğr. Üyesi Murat ARTIRAN
İstanbul Arel Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi

ÖNSÖZ

Yaşamımın dört yıllık güzel bir dönemini kapsayan doktora eğitim sürecimin sonuna geldim. Hayatın anlamına ve kendime ilişkin yeni şeyler fark ettiğim, değerli insanlar tanıdığım ve bu zaman diliminde insanın bana bir derya gibi gelen o doğasıyla ilgili yeni şeyler öğrendiğim bir dönem oldu. Bu vesile ile doktora eğitim sürecimde ders aldığım bütün hocalarıma bize vermiş oldukları emeklerinden dolayı içtenlikle teşekkür ederim.

Öğrencisi olma onurunu taşıdığım, içten ilgisi, yaşama ilişkin farklı bakış açıları, engin bilgisine rağmen mütevazı duruşu ile bana hep örnek olacak olan, tez sürecinde yolları zaman zaman çeşitli nedenlerle tıkanan tez öğrencilerinin yaşadıklarının aksine görüş ve önerileri ile tezimin zenginleşmesini sağlayarak sürekli yolumu açan, beni bu süreçte destekleyen saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN'a gönülden teşekkür ederim.

Doktora eğitim süresince yeni bilgi, beceri ve bakış açıları edinmemin yanında deneyimleri ile de tezimin tamamlanmasına önemli katkılarda bulunan hocam Prof. Dr. Ayşe Esra ASLAN'a içtenlikle teşekkür ederim.

Tezimin kurgusunda ve istatistiksel analizlerinde yardımcı olan, tezime güçlendirici katkılarında bulunan ve sabırla yol gösterip bana yardımcı olan hocam Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK'e içtenlikle teşekkür ederim.

Tez jürime katılmayı kabul eden ve katkılarını sunan Dr. Öğr. Üyesi Gamze İNAN KAYA ve Dr. Öğr. Üyesi Murat ARTIRAN hocalarıma içtenlikle teşekkür ederim. Tez çalışmam sürecinde benden desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Fuat TANHAN hocama, Dr. Öğr. Üyesi Gaye Zeynep ÇENESİZ'e, Dr. Öğr. Üyesi Kenan BULUT'a, Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ'a, Öğr. Gör. Engin TURĞUT'a, PDR doktora öğrencisi Fırat ÜNSAL'a, ve ayrıca başta Araş. Gör. Faruk BOZDAĞ olmak üzere her birini iyi şekilde hatırlayacağım İstanbul Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Programında bulunan asistan arkadaşlarıma içtenlikle teşekkür ederim.

Son olarak doktora eğitim sürecim boyunca ben yoğun olarak çalışırken büyük fedakârlıkta bulunarak bana her zaman destek sunan eşime; varlıklarıyla hayatımıza anlam katan oğluma ve minik kızıma; ayrıca hayatımın her aşamasına bana gönülden destek olan babama, anneme ve ağabeylerime teşekkürü borç bilirim.

Selami TANRIVERDİ

ÖZET

DİL İLE DEPRESYON VE ANKSİYETE İLİŞKİSİNDE SOSYAL FAKTÖRLERİN ARACI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı dil ile depresyon ve anksiyete ilişkisinde sosyal faktörlerin aracı etkisinin belirlenmesine yönelik olarak alanyazına dayalı şekilde önerilen bir modeli test etmektir.

Araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Van İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı liselerde öğrenim görmekte olan 535 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama amacıyla Dil ve Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, UCLA-Yalnızlık Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma ilişkiyel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS ve LISREL istatistik programları kullanılmış ve Yapısal Eşitlik Modellemesinden yararlanılmıştır.

Araştırma bulguları, modelde ele alınan bütün değişkenlerin birbirleriyle anlamlı ilişkiler içinde olduğunu göstermektedir. Araştırma sonunda yapılan model testinde önceden sunulan modelin doğrulandığı ve uyum değerlerinin yüksek olduğu görülmüştür. Modelde, lise öğrencilerinde dil ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkinin her iki cinsiyet grubunda sosyal faktörler olarak belirlenen ilişki ve öfke aracılığıyla sağlandığı belirlenmiştir. Buna göre araştırmada dilin, ilişki ve öfke düzeyini anlamlı şekilde yordadığı; ilişkinin depresyon ve anksiyeteyi, öfkenin de depresyon ve anksiyeteyi anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Dil ile depresyon ve anksiyete arasında modelde doğrulandığı gibi dolaylı bir etki olduğu anlaşılmıştır. Bu model her iki cinsiyet grubunda aynı şekilde geçerlidir. Ulaşılan bu bulgular ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmış ve buradan hareketle araştırmacılara ve uygulayıcılara çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Dil ve yaşantılar arasındaki boşluk, sosyal faktörler, depresyon, anksiyete, lise öğrencileri

ABSTRACT

EXAMINING THE MEDIATING EFFECTS OF SOCIAL FACTORS ON THE RELATION BETWEEN LANGUAGE AND DEPRESSION –ANXIETY

The aim of this research was to test a model recommended based on the relevant literature in order to examine the mediating effects of social factors on the relationship between language and depression -anxiety.

The study group of the research was composed of 535 students who attend the high schools affiliated to Van Provincial Directorate of Education in 2016-2017 educational year. The Gap between Language and Experiences Scale, the Brief Symptom Inventory, the Cognitive Distortions Scale for Relationships, the UCLA-Loneliness Scale, and the Trait Anger-Anger Expression Scale were used. To collect data the design of the study was survey method. In the analysis of the data, SPSS and LISREL statistical programs were utilized and Structural Equation Modeling was used.

The findings of the study showed that all the variables discussed in the model were significantly related to each other. Specifically the model presented in the model test was validated and the model fit indices were high. In the model, the relationship between language, depression, and anxiety for both sexes was mediated through the relationship and anger, which were defined as social factors in both sex groups. According to this, in the research, it was determined that the language significantly predicted relationship and anger; the relationship predicted depression and anxiety; the anger significantly predicted depression and anxiety. An indirect effect proposed in the model between language and depression and anxiety was confirmed. This model validated for both sex groups. The findings were discussed in the context of the related literature and suggestions were presented for researchers and practitioners.

Keywords: The gap between the language and experiences, social factors, depression anxiety, High School students

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2. AMAÇ/ PROBLEM VE ALT PROBLEMLER	8
1.2.1. Problem Cümlesi	8
1.2.2. Alt Problemler	9
1.3. ÖNEM	10
1.4. VARSAYIMLAR	12
1.5. SINIRLILIKLAR	12
1.6. TANIMLAR	12
BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	14
2.1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	14
2.1.1. Dil İle Ruh Sağlığı İlişkisi	14
2.1.1.1. Dilin Ruh Sağlığındaki Önemi	14
2.1.1.2. İçsel Yaşantının Dilde Karşılık Bulması Ve Ruh Sağlığı.....	16
2.1.1.3. Yazma Paradigması	18
2.1.1.4. Çoklu Kod Teorisi	23
2.1.1.5. Dil İle Yaşantılar Arasındaki Boşluk.....	25
2.1.2. Dil İle Sosyal Yaşantı İlişkisi	28
2.1.2.1. Dilin Sosyal Yaşamdaki Önemi	28
2.1.2.2. İlişki	29
2.1.2.2.1. Yalnızlığın Dil İle İlişkisi	31
2.1.2.2.2. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaların Dil İle İlişkisi	33
2.1.2.3. Öfkenin Dil İle İlişkisi	36
2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	38
2.2.1. Dil Ve Ruh Sağlığı İlişkisi İle İlgili Araştırmalar.....	38
2.2.2. Sosyal Faktörlerin Ruh Sağlığı İle İlişkisine Yönelik Araştırmalar	40

2.2.3. Dilin Sosyal Faktörlerle İlişisine Yönelik Araştırmalar	42
BÖLÜM III: YÖNTEM	45
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	45
3.2. ÇALIŞMA GRUBU	45
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	47
3.3.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	47
3.3.3. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Söötö).....	48
3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği	50
3.3.5. Kısa Semptom Envanteri (Kse)	52
3.3.6. Dil İle Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği (Diyab).....	54
3.3.7. Veri Toplama Süreci.....	55
3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ	56
BÖLÜM IV: BULGULAR	59
4.1. ÖLÇME VE YAPISAL MODEL ANALİZLERİ	59
4.1.1. Ölçme Modeli Testine İlişkin Sonuçlar	62
4.1.2. Yapısal Eşitlik Modeli Testine İlişkin Sonuçlar.....	64
4.2. ÇOKLU GRUP ANALİZLERİ	67
4.2.1. Kadın Grubuna İlişkin Model Testi.....	68
4.2.2. Erkek Grubuna İlişkin Model Testi	70
4.2.3. Çoklu Grup Ölçme Modeli Testi	73
4.2.4. Çoklu Grup Yapısal Model Testi.....	76
BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	79
5.1. TARTIŞMA	79
5.1.1. Dil ile Depresyon ve Anksiyete Arasında Cinsiyete Göre İlişkinin Varlığına Dair Bulguların Tartışılması	79
5.1.2. Dil ile İlişki Değişkeni (İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Yalnızlık) Arasında Cinsiyete Göre İlişkinin Varlığına Dair Bulguların Tartışılması.	82
5.1.3. Dil ile Öfke Değişkeni Arasında Cinsiyete Göre İlişkinin Varlığına Dair Bulguların Tartışılması.....	84
5.1.4. İlişki Değişkeni ile Depresyon ve Anksiyete Arasında Cinsiyete Göre İlişkinin Varlığına Dair Bulguların Tartışılması	86
5.1.5. Öfke Değişkeni ile Depresyon ve Anksiyete Arasında Cinsiyete Göre İlişkinin Varlığına Dair Bulguların Tartışılması	88

5.2. SONUÇ	89
5.3. ÖNERİLER	91
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	91
5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	92
KAYNAKLAR	94
EKLER	109
ÖZGEÇMİŞ	120

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3-1: Çalışma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	46
Tablo 3-2: Model Uyumunu Değerlendirme Ölçütleri	56
Tablo 4-1: Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri	60
Tablo 4-2: Ölçme Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları	63
Tablo 4-3: Yapısal Modele İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları	65
Tablo 4-4: Araştırmanın Yapısal Modeline İlişkin Standardize Değerler ve t Değerleri	65
Tablo 4-5: Araştırmanın Yapısal Modeline İlişkin Dolaylı Etki Ölçümleri	66
Tablo 4-6: Kadın Grubuna İlişkin Uyum Değerleri ve Sonuçları	69
Tablo 4-7: Erkek Grubuna İlişkin Uyum Değerleri ve Sonuçları	71
Tablo 4-8: Kadın ve Erkek Gruplarında Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri	72
Tablo 4-9: Çoklu Grup Ölçme Modeli Testine İlişkin Uyum Değerleri ve Sonuçları	75
Tablo 4-10: Çoklu Grup Yapısal Model Testine İlişkin Uyum Değerleri ve Sonuçları	77
Tablo 4-11: Çoklu Grup Yapısal Modele İlişkin Standardize Değerler ve t Değerleri	77
Tablo 4-12: Dolaylı Etki Ölçümleri	78

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1-1: Araştırma Kapsamında Tasarlanan Model.....	9
Şekil 3-1: Araştırma Kapsamında Tasarlanan Model	57
Şekil 4-1: Araştırma Modelinde Yer Alan Değişkenlere Ait Ölçme Modeli	62
Şekil 4-2: Araştırma modeline ilişkin Yapısal Eşitlik Modellemesi.....	64
Şekil 4-3: Kadın Grubuna İlişkin Model Testi.....	68
Şekil 4-4: Erkek Grubuna İlişkin Model Testi.....	70
Şekil 4-5: Çoklu Grup Ölçme Modeli Testi.....	74
Şekil 4-6: Çoklu Grup Yapısal Eşitlik Model Testi.....	76

BÖLÜM I: GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, genel amacı, önemi ve gerekliliği üzerinde durulmuş, problem cümlesi ve alt problemleri ifade edilmiş, varsayımları ve sınırlılıkları ele alınarak araştırma ile ilgili önemli kavramlar tanımlanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Kişi, hem fiziksel yönden hem de duygusal, bilişsel ve psikososyal yönden tam bir iyilik halinde ise sağlıklı olduğu söylenebilir. Nitekim sağlıklı olma, kişinin sadece hastalığının veya sağlık yönünden zayıflığının olmaması değil, aynı zamanda bedensel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2014). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) "Sağlık bedensel, ruhsal, sosyal olarak iyilik durumudur." tanımının içine "ruhsal" ve "sosyal" kavramlarını katarak biyomedikal görüşün dışına çıkmakta (Öztürk ve Uluşahin; 2008, s.129) ve ruhsal sağlığı da, kişinin sosyo-ekonomik durumu ve içinde yaşadığı çevresel faktörler dikkate alınarak kendi yeteneklerinin farkına vardığı, gündelik yaşam stresleriyle baş edebildiği, hayatını üretken ve verimli bir şekilde sürdürebildiği, yaşadığı toplumla uyumlu bir şekilde çeşitli katkılar sağlayabildiği bir tür iyi olma durumu olarak tanımlamaktadır (WHO, 2007). Bu tanımlamadan hareketle, fiziksel ve ruhsal sağlığın bir bütün ve birbiriyle ilişkili olduğunu, dolayısıyla birinde meydana gelebilecek bozulmanın diğerinin de bozulma riskini artırabileceği, ayrıca ruhsal iyi oluşun, kişinin psikolojik durumu üzerinde fiziksel sağlık kadar önemli olduğu söylenebilir.

Ruhsal iyi oluş, bireylerin dünyayla ilişkileri neticesinde şekillenmekte olan bir yapıdadır. Çeşitli yaşam olayları bireyin ruhsal iyi oluş düzeyini önemli ölçüde düşürebilmekte veya arttırabilmektedir (Ünalın, 2014). İnsanın yaşam olaylarını etkileyen önemli unsurların başında dilin, yani kişinin kendisi ve çevresiyle kurduğu iletişimin, yer aldığı söylenebilir. Günlük yaşantıda kullandığımız kelimeler, kim olduğumuzu ve yaşadığımız toplumsal ilişkileri yansıtmaktadır. Bu yeni veya şaşırtıcı bir bakış açısı değildir. Dil, kişilerin iç düşüncelerini ve duygularını başkalarının anlayabileceği bir biçimde tercüme etmesi için en yaygın ve güvenilir yoldur (Tausczik ve Pennebaker, 2010, s. 25). Buradan hareketle, kişinin hayatını nasıl sürdüreceği, insanlarla nasıl etkileşimde bulunacağı, ne kadar üretken olacağı,

etrafında olup bitenleri nasıl algılayacağı, kendi iç dünyasıyla nasıl bağlantı kuracağını büyük ölçüde dil ile bağlantılı olduğu (Satir, 2001) söylenebilir.

Kişi ile dil arasındaki ilişki ile ilgili geleneksel, sağduyusal görüş dilin kişiyi açıklamada bir araç olduğu yönündedir. İnsanlar "kendilerinden" veya "kişiliklerinden" bahsettiklerinde ya da sağlık, cinsellik gibi yaşantılarını anlattıklarında, bu benliğin, kişiliğin ya da yaşantının onu tarif etmede kullanılan kelimelerden bağımsız bir şekilde önceden var olduğu varsayılır. Dil, içsel hallerimizi (düşüncelerimizi, duygularımızı vs.) tarif etmeye çalışırken içinden seçip kullanabileceğimiz etiketlerin olduğu bir kutu gibi düşünülür. Dilin vazifesi de bu halleri diğer insanlara ifade etmenin veya aktarmanın bir yolunu bulmaktır. Bu şekilde düşünüldüğünde tabii ki insan ve onun kullandığı dil birbirine oldukça bağlıdır, insanlar dili kendi içlerinde ya da halihazırda var olan halleri ifade etmek için kullanır (Burr, 2012). Bu bağlamda ilişkilerdeki davranma şekli, kişinin kendisine ve diğerlerine ilişkin algıları vb. durumlar, bireyin duygu ve düşüncelerinin aktarılmasından bağımsız olarak düşünülemez. Ayrıca, kişinin içsel konuşmaları ve çevresinde bulunan bireylerle kurduğu iletişimin, kişinin yaşam kalitesi üzerinde bir etkiye sahip olduğu ve aynı zamanda onun hem ruhsal iyi oluşunu hem de beden sağlığını etkilediği söylenebilir.

İnsanlar ifade edilenleri ve yazılanları anlamak, duygu ve düşüncelerini diğer kişilere aktarmak için kelimelere dolayısıyla dile ihtiyaç duymaktadırlar. İfade edilenleri anlama ve yaşantılarını anlatma temel dil becerilerinin etkin kullanımı ile bağlantılıdır. Yaşantılarını sözcüklerle dile dökebilme durumu, kişinin anlama ve anlatma yeteneğini etkilemektedir. Öte yandan kişinin yaşantılarını dile dökebilmesi için kullandığı sözcükler, günlük hayatta yazılı ve sözlü iletişimi üzerinde de son derece etki olmaktadır (Karatay, 2007). Bu bağlamda kişinin psikolojik iyi oluşu üzerinde etkisi olduğu ve yaşantıları başkalarına aktarma, aktarılanları doğru anlamada önem arz ettiği düşünülen dile ilişkin aşağıda farklı paradigma, teori ve model çalışmaları ile bu araştırmada ele alınan dil olguna ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

Dil ve ruhsal iyi oluş arasındaki ilişkiyi gösteren iki temel paradigma, Pennebaker'ın Yazma Paradigması (Writing Paradigm) ve Bucci'nin Çoklu Kod Teorisi (Multiple Code Theory)'dir. Yazma Paradigmasına göre duygusal kargaşa,

travmatik ve problemlili yaşantılar dile aktarıldığında zihinsel ve psikolojik sağlık gelişme gösterir. Yapılan deneysel araştırma sonuçları, yazmanın yani psikolojik yaşantıların dil ile ifadesinin yalnızca fiziksel sağlığı düzeltmekle kalmayıp aynı zamanda anksiyete duygusunu ve depresyonu azalttığı ve psiko-sosyal uyumu arttırdığını göstermektedir (Pennebaker, 2009). Çoklu kod teorisine göre ise sembolik bir sistem olan dil, kişisel-duygusal şemaların aktarımındaki en etkili yollardan biridir. Sağlıklı olma durumu, ruhsal durumu dil vasıtasıyla ifade etme ile yakından ilişkilidir. Başka bir ifade ile duygusal durumların somut dil ile ifade edilmesi ruhsal sağlığa katkıda bulunmaktadır (Şimşek ve Çerçi, 2013). Bu bağlamda kişinin duygu ve düşüncelerini kelimelere dökebilmesinin kendi ruhsal iyi oluşuna ve beden sağlığına fayda sağladığı düşünülmektedir.

Açıklanan iki paradigmaya benzer olarak Şimşek (2010), dil kullanımı ve ruhsal iyi oluş arasındaki bağlantı için kişisel düzeyde Dil ve Yaşantılar Arasındaki Boşluk (DİYAB) tarafından kavramlaştırılan bir öz bildirim değerlendirme aracı ve dil kullanım modeli geliştirmiştir. Şimşek'e (2010) göre olağanüstü deneyimler kişiye her zaman açık olmadıklarından, kişilerarası değişen deneyimler ve dil arasında bir boşluk vardır. Bu kavramlaştırmaya göre dil ve yaşantı arasındaki boşluk doğal bir sonuç olmakla birlikte bu boşluğun boyutu kişiden kişiye farklılık göstermektedir. İfade edilen bu boşluk vasıtasıyla iki temel dil fonksiyonu öne çıkmaktadır. Bu fonksiyonlardan ilki epistemik/bilgi fonksiyonu (BİL), iç psikolojik deneyimler hakkında bilgi edinmek için dilin güvenilir bir araç olup olmadığı konusunda bireysel algıyla ilgilidir. İkinci fonksiyon olan iletişimsel fonksiyon (İLE) ise dil vasıtasıyla başkalarına içsel psikolojik yaşantıları ifade eden kişiler arası bir durumdur. Nitekim Özkan'ın (2010) belirttiği gibi bütün yaşam deneyimleri ister istemez dile yansımaktadır. Çünkü, kişi dış dünyayı kendi iç psikolojik değerleriyle anlamlandırmakta ve iletişime hazır hale getirmektedir. Böylece, bütün duygu düşünce ve davranışlarını dil aracılığıyla ifade etmektedir

İnsanların hem kendilerine hem de başkalarına dil vasıtasıyla içsel psikolojik süreçleri ifade etme kapasitelerinde bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Fakat bu fonksiyonların ifade etme dereceleri azaldıkça dil ile yaşantılar/deneyimler arasındaki boşluk (DİYAB) artar. Dil ile deneyimler arası boşluk arttıkça da ruhsal rahatsızlıkların oluşma olasılığı artmaktadır (Şimşek, 2010). Bu bağlamda, günlük

yaşamın etkileri ve ilişkilerde davranma şekli, kişinin kendisine ve etkileşimde bulunduğu bireylere yönelik algıları, dil ile deneyimler arasındaki boşluğu etkileyebilmektedir. Buradan hareketle kişinin, dil ile deneyimleri/yaşantıları arasındaki boşluğun azaltılabilmesi için duygusal farkındalığının ve duygularını ifade etmenin önem taşıdığı söylenebilir.

Duygu ve düşünceleri saklama zor bir çabayı gerektirmektedir. İçerik atma ya da sırları saklama bedeninin savunmasını zamanla zayıflatır. Nitekim yapılan boylamsal çalışmalar sonucunda diğer stres kaynakları gibi sır tutma da gün geçtikçe bağışıklık sistemini, kalbin ve kasların çalışma sistemini, hatta beyin ve sinir sisteminin çalışmasını güçsüzleştirir. Yani duyguların, düşüncelerin ve davranışların aşırı baskı altında bırakılması, küçük ya da büyük rahatsızlıklarla karşılaşma riskini oluşturur. Bu nedenle, yazılı ya da sözlü olarak itiraf etmek bizim temel değerlerimizi, günlük düşünce örüntümüzü ve kendimizle ilgili duygularımızı etkiler. Kısaca duygu ve düşüncelerimizi saklamak negatif, bunları açığa vurmaya ise pozitif bir durumdur (Pennebaker, 2009) denilebilir. Kişinin çevresiyle etkileşimi sonucunda aldığı uyarılar, iletiler doğrultusunda sahip olduğu duygu ve düşüncelerini paylaşmasının ruhsal iyi oluş açısından önem arz ettiği görülmektedir. Fakat kişinin dışında var olan çevreden kaynaklanan uyarıcılar devamlı değişmektedir. Bu uyarıcıların değişmesine bağlı olarak duygulanım durumları da değişebilmektedir. Buradan hareketle insanın, iç dünyasından veya dış dünyadan gelen uyarıcıların niteliğine göre bir duygu durumundan bir diğerine geçebildiği söylenebilir.

Her kişi, sahip olduğu kişilik özelliklerine bağlı olarak yaşadığı duyguları yine kendi özelliklerine göre bilinç alanına getirir ve duyumsar. Bundan dolayı kişinin belli insanlara, nesnelere, olaylara ve olgulara gösterdiği tepki bir diğerinden farklı olabilmektedir. Duygu durumları ve bu durumların duyumsanması kişinin iç ve dış dünyayla ilişkisini olumsuz yönde etkilerse yani ruhsal iyi oluşu bozarsa duygulanım bozukluklarından söz edilebilir. Son yıllarda duygulanım bozuklukları, depresyonların sebebi olarak görülmekle (Aktay, 2014) birlikte motivasyonu büyük ölçüde düşürerek bireyi, pasif olma eğilimli ve yeni etkinliklere başlamakta zorlanan (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, ve Hoeksama, 2002) bir duruma düşürebilmektedir. Bu bağlamda, depresyonun tanımına bakıldığında enerji kaybı, aktivitelere ve yaşama karşı ilgide azalma, üzüntü, iştah ve kilo kaybı, konsantre

olma güçlüğü, kendini eleştirme, ümitsizlik duyguları, bedensel şikayetler, diğer insanlardan geri çekilme, sinirlilik, karar verme güçlüğü ve intihar düşünceleri gibi çok çeşitli belirtilerinin olduğu görülmektedir (Aslan, Türkçapar ve Köroğlu, 2009). Bundan dolayı kişinin ilişkilerinde kendini sınırlaması, içine kapanması, duygu ve düşüncelerini paylaşmaması depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşamasına yol açabilmektedir.

Literatür incelendiğinde, ilişkilere dair yaşanan sınırlılık algısının depresyonun yordayıcısı olduğu (Kayri ve Boysan, 2008) ve insanların çoğunun depresyondaki ruh halinin günlük yaşam olaylarına tepki verme şekilleriyle tutarlı olduğu görülmektedir (Nolen-Hoeksema, Morrow ve Fredricson, 1993). Ayrıca literatürde, anksiyete/kaygı belirtileri ile depresyon arasında pozitif ilişki olduğu, bu nedenle daha fazla anksiyete belirtisi olan bireylerin daha yüksek depresif belirtiler yaşadıkları belirtilmiştir (Herren, 2009). Bu bağlamda, anksiyetenin tanımına bakıldığında, kişinin başına kötü bir şey geleceğine veya gelebileceğine inanması, bu nedenle bağlandığı insanlardan ayrılmayla ilgili korku, kaygı duyması ve bu korku, kaygı ya da kaçınma halinin süreklilik göstermesi sonucunda toplumsal alanda, okul, iş veya diğer önemli işlevselliklerinde düşüşün olmasına neden olan bir tür tehdit algısını barındıran duygu durumu olduğu görülmektedir (American Psikiyatri Birliği-DSM-5, 2014). Buradan hareketle yüksek düzeyde yaşanan anksiyetenin, depresyonu da tetikleyebileceği düşünülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre depresyon, küresel hastalık yükünde önemli bir yer kaplamakta ve dünyadaki bütün insanları etkilemektedir. Bugün, depresyonun 350 milyon insanı etkilediği tahmin edilmektedir. 17 ülkede yapılan Dünya Ruh Sağlığı Araştırması, bir yılda depresyon atağı geçirdiğini bildiren her 20 kişiden yaklaşık 1 kişinin bir önceki yılda da depresyon geçirdiğini; depresif bozuklukların genellikle genç yaşta başladığını; insanların işleyişini azalttığını ve genellikle tekrarladığını belirtmektedir (WHO, 2012). Depresyon, çocukluk yıllarında az görülürken, çocukluktan ergenliğe geçiş zamanında ise artmaktadır. Lise öğrencilerinin buldukları yaş dönemi nedeniyle kendi kimliklerini bulabilme, kendi arkadaş çevreleri içerisinde var olabilme ve aynı zamanda derslerinde başarılı olabilme çabaları onları yetişkinlere oranla hayata karşı daha duyarlı hale getirmektedir (Emiroğlu, Murat ve Bindak, 2011). Bu nedenle ergenlik döneminde

sosyal ilişkiler ağında yaşanan sorun veya sorunlar kişinin yaşamını olumsuz etkileyebileceği söylenebilir.

Ergenlik insanın fiziksel, bilişsel, psiko-sosyal ve kişisel olarak değişimler yaşadığı ve buluşla başlayıp bedensel büyümenin son bulmasıyla tamamlandığı düşünülen özel bir gelişim dönemidir (Kulaksızoğlu, 2004). Bu dönemde hem fiziksel hem de duygu durum değişiminin yoğun bir şekilde yaşanmasından dolayı ergenlerin karşılaştığı stresli durumlar bulunmaktadır. Gelecek kaygısı, iş ve meslek endişesi, romantik ilişkiler ve aile ilişkilerindeki değişiklikler ergenlik çağındaki gençler için stres kaynağı olabilir (Çoban, 2013). Bu bağlamda, ilişkilerde yaşanan sorunların bir sebebi de bireyin ilişkilerine yönelik barındırdığı bilişsel çarpıtmaları, mantık dışı düşünceleri, olduğu söylenebilir. Kişinin, ilişkileri ile ilgili gerçekçi olmayan beklentiler barındırması, yakınlık kurmaktan uzak durması ve çevresindeki bireylerin zihnini okuduğunu (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003) sanarak yanlış çıkarımlarda bulunması gibi akılcı olmayan inançları bu durum üzerinde etkili olabilmektedir. Bu nedenle özellikle ergenlik döneminde sosyal ilişkiler ağında yaşanan sorun veya sorunlar, kişinin yaşamını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum da ergenlerin, bireysel olarak ilişkilerde yetersizlik ve doyuruculuğunu yitirmiş sosyal yaşantılar içinde olmalarına, ayrıca kendilerini yalnız hissetmelerine neden olabilir.

Literatür incelendiğinde yalnızlık kişinin, mevcut ilişkileri ile olmasını hayal ettiği ilişkileri arasındaki farklılıklardan kaynaklı yaşadığı tatsız deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Peplau, 1988). Ayrıca yalnızlık, tüm yaş grupları tarafından tecrübe edilen, güçlü fakat az anlaşılmiş bir risk faktörü olmakla birlikte ergenler arasında en yaygın olanıdır (Salimi ve Jowkar, 2011). Alan yazın incelendiğinde, yalnızlık duygusunun ergenlik döneminde önem kazandığı görülmektedir. Bu dönemde ergen, hem insanlara ihtiyaç duymakta hem de ideal kişi olarak gördüğü insanların gerçekte ideal kişiler olmaktan uzak olduğunu görerek birden fazla düş kırıklıkları yaşamaktadırlar. Bu nedenle, bireyin yalnızlık duygusu, dost-arkadaş sayısından çok, sahip olunan ilişkilerin niteliği açısından kişinin ideallerine uyup uymaması ile ilgilidir. Buradan hareketle ergenlerin, belirtilen yalnızlık duygularını yetişkinlere kıyasla daha genel olarak yaşadıkları (Erözkan, 2004) ve üstesinden de gelmekte zorluk çektikleri söylenebilir.

Ergenlik dönemindeki yalnızlık riski, fiziksel ve sosyal izolasyon deneyimindeki değişiklikler ve her birinin ergenler tarafından farklı düzeylerde algılanması nedeniyle daha şiddetli olmaktadır (Laursen ve Hartl, 2013). Bu açıdan düşünüldüğünde yalnızlık yaşayan kişilerin, depresyon, kızgınlık, öfke, yanlış anlama gibi duygusal özellikler gösteren insanlar olduğu söylenebilir. Ayrıca oldukça fazla düzeyde kendini eleştiren, aşırı duyarlı, kendine acıyan ya da başkaları tarafından istenmediğini düşünen özelliklere sahiptirler. Bu yönüyle yalnızlık, çok çabuk harekete geçen ve uzun süren negatif sonuçları içeren önemli bir problemdir. Kendini yalnız hissedenden insanlar, sık sık zayıf ilişkiler geliştirirler ve bu yüzden bu durumu yakın ilişkiler geliştirmiş olan diğer bireylerden daha fazla dile getirirler (Lake, 1990; Akt., Erözkan, 2004). Yalnızlık durumunda, bireyin çevresiyle uyumu bozulabilmekte ve bu durum sonucunda bireyin yaşamına mutsuzluğun egemen olduğu, depresyon, öfke vb. duygu-durumlarının yaşanma ihtimalinin arttığı söylenebilir. Bu bağlamda yalnızlık ve öfkenin birbiriyle ilişkili duygu durumları olduğu belirtilebilir.

Literatür incelendiğinde öfke duygu durumunun kişinin diğer insanlarla kurduğu ilişkileri olumsuz etkilediği görülebilmektedir. Nitekim yalnızlık duygusu yaşamakta olan kişi, içinde biriktirdiği acıyı öfkeye dönüştürüp başkalarına yansıtırken, bir başkası öfkeyi kendisine yöneltip bu durumun üstesinden gelmek için intiharı düşünebilmektedir. Aynı zamanda bir baş etme biçimi olarak yalnızlık yaşayan kişi zaman zaman kaçınma davranışları da sergileyebilmektedir. Bu durumda hissedilen yalnızlık duygusunun yoğunluğunu artırıp, kişinin içinden çıkamadığı bir kısır döngünün içine girmesine neden olmaktadır (Duy, 2003). Bu nedenle kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen ruhsal bozuklukların önlenmesi açısından duygularını en uçta yaşayan ergenlerin, öfkeyle bağlantılı problemlerinin erkenden tanımlanması ve ideal müdahale yöntemlerinin geliştirilmesinin oldukça önemli (Avcı ve Kelleci, 2015) olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle kişinin yaşadığı öfke durumunun yalnızlığa yol açabileceği gibi yalnızlık durumu da kişinin öfke yaşamasına sebep olabilir. Ayrıca yaşanan negatif duygu durumları, kişinin hem sosyal ilişkilerinin hem de ruhsal sağlığının olumsuz etkilenmesine yol açabilir.

Lise öğrenciliği, ergenlik dönemine denk gelmesi nedeniyle sosyal değişimlerle birlikte fiziksel, duygusal, davranışsal ve çevresel alanlarda farklı türden

çatışmaların yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde ergen sosyal çevresini yeniden oluşturma, aileden daha fazla bağımsızlaşma ve meslek seçimi konusunda alınacak kararların sorumluluğunu gün geçtikçe daha fazla üstlenme içine girdiği bir zaman aralığını yaşamaktadır. Bu dönemde ayrıca ergenler kimlik oluşumlarıyla da uğraşmaktadır. Böyle bir dönemden geçen kişinin ruhsal iyi oluşu, belirtilen kişisel veya çevresel sebeplerden dolayı olumsuz etkilenebilmektedir. Ayrıca ergenlik döneminde yaşanan duygu yoğunluğunun fazla olması ve duyguların uç noktalarda yaşanabilmesinden dolayı ergenler ilişkileriyle ilgili gerçekçi olmayan sonuçlar çıkarabilmekte, yani ilişkileriyle ilgili bilişsel çarpıtmalar da yaşayabilmektedirler.

Ergenin yaşadığı olumsuzluklarla baş etmeye çalışması, çoğu zaman kendisi, ailesi ve etkileşimde bulunduğu diğer kişilerle olan ilişkilerinde çatışmalar yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu durumlar kısa vadede ergeni mutsuzluğa iterken, uzun vadede ise ergenin sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanmasına hatta anksiyete, depresyon, yalnızlık, öfke gibi negatif duygu durumları yaşamasına sebep olabilmektedir. Buradan hareketle, ergenler için olumsuzluk yaratan duygu durumlarının tanınması ve ergenlerin bu duyguların yaratacağı olumsuzluklardan etkilenmemeleri veya en az düzeyde etkilenmelerini sağlayacak araştırma bulgularının ortaya konulmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Literatürde dil ve yaşantılar arasındaki boşluk değişkeninin, ergenlerin ruhsal iyi oluşu açısından belirleyici olan anksiyete ve depresyon düzeyleri üzerinde doğrudan etkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu çerçevede sosyal faktörlerin (yalnızlık, öfke ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar) bu ilişkideki aracı etkilerinin incelendiği bir modelin ele alınmasının alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Amaç/ Problem Ve Alt Problemler

Bu çalışmanın amacını ergenlerin ruhsal iyi oluşlarına doğrudan etkileri olduğu düşünülen dil ile depresyon ve anksiyete ilişkisinde sosyal faktörlerin (yalnızlık, öfke ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar) aracı etkisinin belirlenmesidir.

1.2.1. Problem Cümlesi

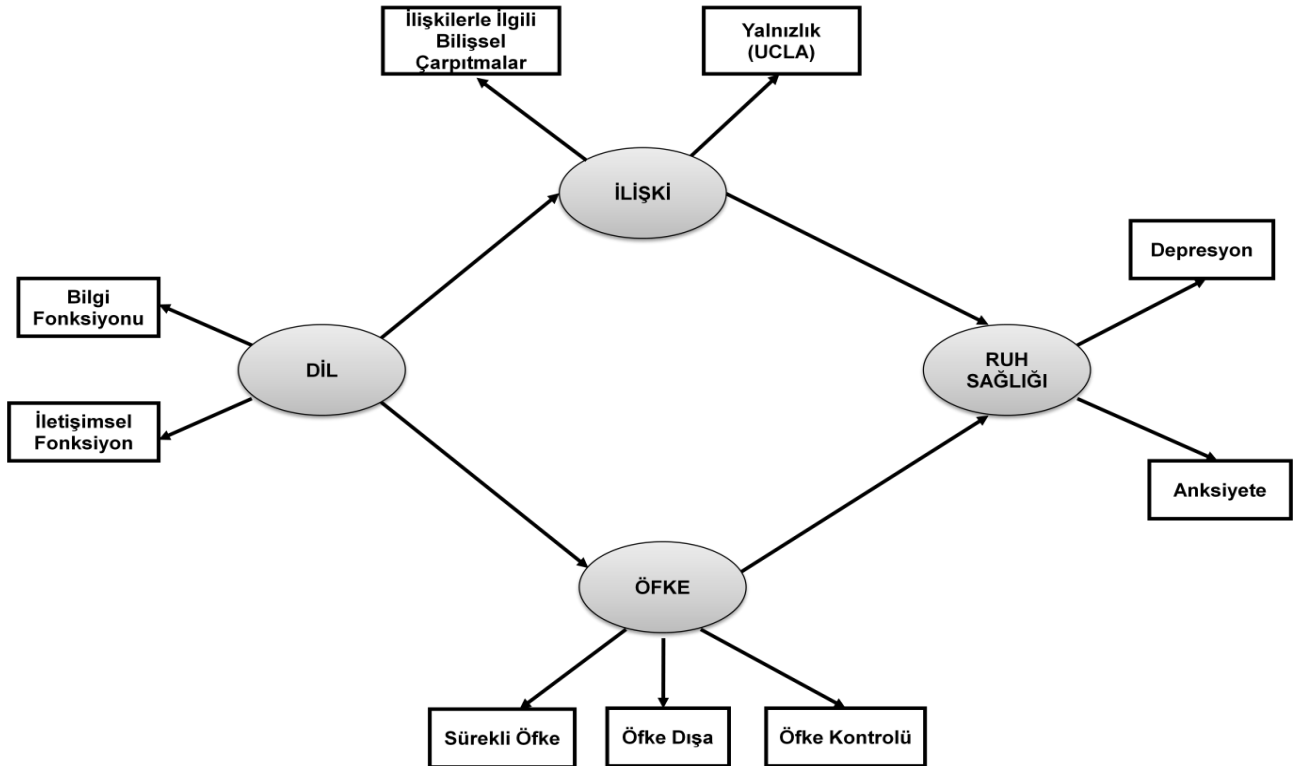
Sosyal faktörler (yalnızlık, öfke, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar) her iki cinsiyet grubunda dil ile depresyon ve anksiyete ilişkisinde aracılık rolü oynamakta mıdır?

Araştırmanın bu problem cümlesine bağlı olarak aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur.

1.2.2. Alt Problemler

1. Dil ile depresyon ve anksiyete arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Dil ile ilişki değişkeni (ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yalnızlık) arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Dil ile öfke değişkeni arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. İlişki değişkeni ile depresyon ve anksiyete arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Öfke değişkeni ile depresyon ve anksiyete arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu alt problemler bağlamında sosyal faktörlerin (yalnızlık, öfke, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar) her iki cinsiyet grubunda dil ile depresyon ve anksiyete ilişkisinde aracılık rolüne ilişkin araştırmacı tarafından tasarlanan aşağıdaki model test edilecektir.



Şekil 1-1: Araştırma Kapsamında Tasarlanan Model

1.3. Önem

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, temelde kişinin kendini tanımasına, potansiyelinin farkına varmasına ve günlük yaşamında karşılaşılabileceği problemlerle baş etmesi için var olan kaynaklarını kullanmasına yardımcı olmaktadır. Bu yönüyle psikolojik danışma alanının iyileştirici bir işlevi olsa da önem noktasının ciddi rahatsızlıklar yaşayan veya yaşamakta olan bir grubun ihtiyaçları değil, toplumsal yaşamda insanların çoğunun karşılaştıkları gelişimsel görevlerin ve olası problemlerin üstesinden gelebilmeleri için ihtiyaç duydukları yaşam becerilerine sahip olmalarına yardım etmek olduğu söylenebilir. Bu bağlamda Nelson-Jones'un (2014) belirttiği gibi hangi kuramsal yaklaşıma dayanırsa dayansın psikolojik danışma, danışanların kendi hayatlarını oluşturma ve düzenleme konusunda bireysel sorumluluklarını arttırmayı vurgular (Akt., Kardeş, 2017).

Rehberlik ve psikolojik danışma alanının genel amaçlarından birinin danışanın güçlü yönlerinin farkına varmasını sağlamak, kaynaklarını ortaya çıkarmak, sosyal ilişkilerinin gelişmesini sağlamak ve günlük yaşamında karşılaşılabileceği stres yaratan faktörlerin farkına vararak bu olumsuz faktörlerle baş etmede belirtilen güç kaynaklarından yararlanmasını sağlamaya çalışmak olduğu göz önüne alındığında, bu çalışmada ele alınan dil ve yaşantılar arasındaki boşluk, depresyon, anksiyete, yalnızlık, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, öfke durumu gibi kavramların çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü kişi kendi psikolojisi üzerinde olumsuz etki bırakan duygu durumları ve bu duygu durumlarına etki eden faktörler hakkında ne kadar farkındalık kazanırsa belirtilen olumsuz duygu durumları ile baş etmesi de o derecede daha kolay olabileceği düşünülmektedir.

Lise dönemi, gelişimsel olarak ergenliğe denk gelen ve lise öğrencilerinin meslek seçimi, kimlik arayışı, toplumsal ve ailevi açıdan önemli rollere hazırlandıkları kritik bir aşamadır. Ayrıca bu dönemde öğrenciler ailelerinden bağımsızlaşmayı isteme de kimlik oluşturmada ve meslek seçimi konularında zaman zaman çeşitli sıkıntılarla karşılaşmakta, akran-arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkiler ile ilgili olumsuz deneyimler yaşayabilmektedir. Dolayısıyla lise dönemi çeşitli risk faktörleriyle karşılaşılabilecek yaşam dönemlerinden biridir. Bundan dolayı ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin kendilerini ifade etme

bağlamında dil ve yaşantıları arasındaki boşlukları ile bu döneme özgü duygu durum yoğunluğu da göz önüne alındığında depresyon ve anksiyete durumları arasındaki etkileşimin belirlenmesi ve ergenlerin yalnızlık, öfke ve ilişkileriyle ilgili bilişsel çarpıtmalarının incelenmesinin bir yandan kuramsal açıdan Türkiye'deki dil ile ruhsal iyi oluş literatürüne katkıda bulunurken, diğer yandan liselerde önemi artmaya başlayan psikolojik danışma hizmetlerine psiko eğitim programlarını planlama ve önleyici rehberlik çalışmaları gibi önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Nitekim Oğuz Duran ve Tan (2013) önemli geçiş dönemlerinde öğrencilerin ruhsal iyi oluşlarını koruyan ve geliştiren özelliklerin bilinmesinin, öğrencileri güçlü ve mutlu kılan özelliklerinin geliştirilmesine çalışılmasının rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri açısından önemli olduğunu ifade etmektedirler.

Ülkemizde, eğitim ve öğretim sisteminin belirlediği hedeflere ulaşabilmesi, mutlu, başarılı, üretken, iyi ilişkiler kurabilen bireyler yetiştirebilmesi için öğrencilerin hem fiziksel hem de ruhsal yönden sağlıklı olmaları önemlidir. Dolayısıyla, lise öğrencilerinin psiko-sosyal gelişimleri üzerinde negatif etki bırakan duygu durumları arasındaki etkilere yönelik kuramsal dayanakların bilinmesi, eğitim öğretim hizmetlerinin bu etkiler dikkate alınarak yapılandırılmasına yardımcı olabilir. Bu araştırma bağlamında yapılan literatür taraması sonucu kişinin kendini ifade etmesi ile ruhsal iyi oluş durumunun ilişkilendirildiği çalışmalar görülmüş (Bucci, 1984; Herren, 2009; Şimşek, 2010; Tausczik ve Pennebaker, 2010; Şimşek ve Kuzucu, 2012; Şimşek ve Çerçi, 2013; Şimşek, 2013) ancak Türkiye'de dil ile depresyon ve anksiyete ilişkisinde sosyal faktörlerin (yalnızlık, öfke, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar) aracı etkisinin bir arada çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayı yapılacak olan bu özgün araştırmanın alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, bu çalışmada sözü edilen değişkenlerin henüz yeterli düzeyde çalışılmamış olması ve konunun liselerde öğrenim gören ergenler bağlamında ele alınmış olmasının bu çalışmanın gerekliliği için önemli bir neden oluşturduğu düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmanın liselerde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde öğrenciler için geliştirilecek müdahale programlarının hazırlanmasında, lise öğrencilerine yönelik hazırlanacak olan ruh sağlığı politikalarının belirlenmesinde ve ergenlerin fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden desteklenmesi bağlamında ergenlere, ailelerine ve okul rehberlik

servislerindeki çalışanlara yönelik verilecek eğitimlere katkı sağlaması ve yol göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının, öğrencilerin görüşlerini belirlemeye uygun olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçme araçlarına samimi ve içten cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. 2016-2017 eğitim-öğretim yılı,
2. Van ili,
3. Lise 3 ve 4. sınıf öğrencileri,
4. Genel öğretim veren liseler ile sınırlıdır.
5. Ayrıca bu çalışmada veriler öz bildirim yoluyla toplanmıştır. Bu durum sosyal istenirlik gibi faktörler nedeniyle ölçme araçlarından elde edilen verilerdeki bazı puanların yüksek çıkmasına neden olabilir. Araştırmada genel taramaya dayalı bir model kullanılmış ve araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arası doğrudan ve dolaylı ilişkiler incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellemesine rağmen araştırma verilerinden elde edilen bulguların mutlak bir neden-sonuç ilişkisi kapsamında değerlendirilmesi mümkün değildir. Mutlak bir değerlendirme için boylamsal ve deneysel araştırmaların yapılmasına ihtiyaç olacağı düşünülmektedir.

1.6. Tanımlar

Dil ve Yaşantılar Arası Boşluk: Şimşek'in (2010) yaptığı çalışmadan hareketle, yaşantıların kişiye her zaman açık olmamasından dolayı kişinin yaşantılarını hem kendine hem de başkalarına karşı dile dökmemesinden kaynaklı, kişiler arası değişen yaşantılar ile dil arasında oluşan ve kişiden kişiye farklılık gösteren boşluk olarak tanımlanabilir.

Depresyon: Amerikan Psikiyatri Birliğinin yayınladığı, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı'nda (Diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders) depresif duygu durum, etkinliklere karşı ilgi kaybı, uyku bozuklu, iştah-kilo değişkenliği, halsizlik, enerji kaybı, değersizlik-kararsızlık-suçluluk hisleri, öfke patlamaları, dikkat toplamada güçlük, umutsuzluk, unutkanlık, ölüm ve intihar düşünceleri gibi belirtilerle tanımlanan bir duygu-durum bozukluğudur (Amerikan Psikiyatri Birliği-DSM-5, 2014).

Anksiyete: Kişinin başına kötü bir şey geleceğine veya gelebileceğine inanması bu nedenle bağlandığı insanlardan ayrılmayla ilgili korku, kaygı duyması ve bu korku, kaygı ya da kaçınma halinin süreklilik göstermesi sonucunda; toplumsal alanda, okul, iş veya diğer önemli işlevselliklerinde düşüşün olmasına sebebiyet veren bir tür tehdit algısını barındıran duygu durumudur (American Psikiyatri Birliği-DSM-5, 2014).

Yalnızlık: Kişinin, mevcut ilişkileri ile olmasını istediği sosyal ilişkileri arasındaki farklılıklardan kaynaklı yaşadığı tatsız deneyimler olarak tanımlanmaktadır (Peplau, 1988).

İlişkilerle İlgili Biliřsel Çarpıtma: Sosyal ortam içerisinde kişinin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerle ilgili sahip olduğu, akılcı olmayan, şişirilmiş, mükemmeliyetçi ve davranışsal esnekliği olmayan düşüncelerin, kişinin yakın ilişkilerindeki davranış şekillerini etkilemesi sonucu hem duygusal sorunları ortaya çıkaran hem de davranışsal sorunlara yol ačan durum olarak tanımlanmaktadır (DiGiuseppe ve Zee, 1986; Çetin, Peker, Erođlu ve Çitemel, 2011; Uđur ve Murat, 2014).

Öfke: Kırılma, incinme, engellenme, gözdağı verilmesi gibi bir durum karşısında gösterilen saldırganca duygusal tepki, ölçüsüz kızgınlık olarak tanımlanmaktadır (Köroğlu, 2009).

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kavramsal Çerçeve

2.1.1. Dil İle Ruh Sağlığı İlişkisi

Kişisel mutluluğun, kişinin ancak ruhsal iyi oluşu ve beden sağlığının birlikte olmasıyla mümkün olduğu bilinen bir gerçektir. Bu bağlamda kişinin ruhsal iyi oluşu ve beden sağlığı yerinde ise çevresindeki insanları tanımaya, iletişime geçmeye ve onlarla kurmuş olduğu ilişkileri sürdürmeye istekli olacağı söylenebilir. Öte yandan kişinin çevresindeki bireylerle kurduğu iletişim, hem onlarla olan ilişkilerini hem de kendi ruhsal iyi oluşunu etkileyebilmektedir. Buradan hareketle aşağıda dilin insan ruh sağlığındaki önemi ve içsel yaşantıların dilde karşılık bulma durumları, ilgili literatür çerçevesinde ele alınmıştır.

2.1.1.1. Dilin Ruh Sağlığındaki Önemi

İnsanlar arasındaki iletişim yaşamın kendisi kadar doğal bir durumdur. Sosyal bir varlık olması nedeniyle insan olmanın bir gereğidir. Günlük yaşamda insan, çevresinde bulunan diğer insanlarla sürekli bir etkileşim halindedir. Bu nedenle her zaman bir şey bir yolla veya bir şekilde iletilir. Canlılar içinde mesaj iletilip alma bağlamında iletişime geçme becerisine sahip tek varlık insanoğlu değildir. Fakat canlılar arasında yalnızca insan, sembol yaratma özelliğine sahiptir. Bu özelliği ile diğerlerine sadece duygularını değil, düşünce ve bilgilerini de biriktirerek aktarma olanağına sahiptir. Bu nedenle çevresinde bulunmayan nesnelere, olay ve olgular ya da nesnel varlığı olmayan duygu ve düşünceler ile ilgili ileti alışverişinde bulunabildiği gibi geçmişte olmuş bitmişler ya da gelecekte olabilecekler konusunda da iletişimi gerçekleştirebilir. Ayrıca yine bu özelliği vasıtasıyla insan, iletilerini farklı yerlere ulaştırabilir (Altıntaş ve Çamur, 2013).

İletişim kurma yaşamın öylesine ayrılmaz bir parçasıdır ki her düşüncenin, davranışın ve ilişkinin ardından isteyerek ya da istemeyerek alıp verilen iletiler bulunmaktadır. Günümüzde insanların uyku dışında kalan zamanlarının büyük bir

kısmını başkalarıyla ilişkiler kurarak geçirdiği, yalnız kalınan zamanlarda kitle iletişim araçlarından yararlandığı göz önüne alındığında, iletişimin hayatımızda ne kadar yer aldığı anlaşılabilir (Altıntaş ve Çamur, 2013). Buradan hareketle iletişimi ve etkileşimi sağlayan dilin, kişinin zihinsel dünyası yani hem iç hem de dış dünyası üzerinde düşünülenin üzerinde bir etkiye sahip olduğu ve bu durumun da kişinin ruhsal iyi oluşuna yansımalarının olduğu söylenebilir.

Zihinsel dünya modelimizin oluşmasında yer alan önemli unsurlardan biri olan dilin, aynı zamanda var olan gerçekliği algılama ve verdiğimiz tepkiler üzerinde de büyük ölçüde etkileri bulunmaktadır. İnsan türünün gelişimi içinde onu başka varlıklardan ayırt eden ve bilinçli oluşun en önemli enstrümanı olan dil için psikoloji alanının öncülerinden Sigmund Freud şöyle demiştir:

"Başlangıçta kelimeler ile büyü aynı şeydi ve hatta kelimeler, bugün de aynı sihirli gücü sürdürmektedir. Kelimeler aracılığıyla herhangi birini dünyanın en mutlu veya en kederli insanı haline getirebiliriz. Öğretmen öğrencilerine en değerli bilgileri kelimeler aracılığıyla aktarır. Hatibin izleyenlerini sürükleyip götürmesi kelimelerle mümkündür. Her zaman ve her yerde kararlarımızı, yargılarımızı, inançlarımızı belirleyen ve etkileyen yine o kelimelerdir"(Dilts, 2013, s.19).

Kişinin günlük yaşamında kurduğu iletişim ve etkileşimleri göz önüne alındığında ruhsal iyi oluş açısından dilin önemli bir etken olduğu söylenebilir. Kişi etkilendiği olay ya da durumları başkalarına aktararak, içini dökerek, bir psikolojik rahatlama sağlamak veya yaşadığı olumsuz duygu durumlarıyla baş edebilmektedir. Bu bağlamda Pennebaker (2009) tarafından ele alınan çalışmada, en kişisel duygu ve düşünceleri kabul etmenin güçlü bir davranış olduğu ve karanlıkta kalan gizli sırları dışa vurmanın genel sağlık için iyileştirici olduğu, stresi azalttığı görülmüştür. Nitekim farklı toplumlarda, dinlerde, gruplarda ve terapilerde kendini ifade etme bir şekilde kullanılır. Kendini ifade etme yani içini dökme gerekçesi her bir grup için farklı olabilir, ancak işleyiş biçimi tamamıyla aynıdır. İnsanlar kendi gizli yanlarını açtıkları zaman hem psikolojik hem de sosyal yanları değişir. Psikolojik olarak, kişilerin özel düşüncelerini dışa vurmaları düşüncelerini tanımları ve daha iyi anlamalarına olanak sağlar. Sosyal olarak ise insanlar diğerlerine

açıldıklarında sosyal çerçevede bağlanırlar yani en derin duygu ve düşüncelerini ya da sırlarını paylaştıkları kişiye güvendiklerini göstermektedirler.

Literatür incelendiğinde, iyi kurulmuş dil ve iletişimin, ruhsal iyi oluşun temelini oluşturduğu bilinmektedir. Psikolojik rahatsızlıkların dil ile ifade edildiği ve dilin tedavinin birçok yönünün iletildiği ortamı oluşturduğu görülmektedir (Swartz, Kilian, Twesigye, Attah ve Chiliza, 2014). Buradan hareketle, dilin ruhsal iyi oluşta önemli bir unsur olduğu söylenebilir. Ayrıca bu konuda dil kullanımını fiziksel sağlığa bağlayan çalışmalar seyrek olmakla birlikte, bir kısım çalışmalar, hastalık ve/veya sağlıkla ilgili davranış özelliklerinin dil kullanımına bağlı olabileceğini (Pennebaker, Mehl ve Niederhoffer, 2003) belirtmektedirler.

2.1.1.2. İçsel Yaşantının Dilde Karşılık Bulması ve Ruh Sağlığı

Kişinin deneyim ve tecrübesinin, içinde yaşadığı kültürde var olan kavramlar ve kalıplar vasıtasıyla sınıflandırılması, onun çevreyi algılamasında seçiciliğini kaçınılmaz kılmaktadır. Bu durum göstermektedir ki dilin fonksiyonu, yalnızca dil ve onun kullanıcısının birlikte ele alınmasıyla açıklanabilir (Gökçe, 2006). Buradan hareketle kişinin içsel ve dışsal yaşantılarının kendisine özgü bir durum oluşturduğu söylenebilir. Bu bağlamda, iki insan arasında gerçekleşen iletişim ve etkileşim, kişinin kendi içinde de gerçekleşmektedir. Kişi kendi içinde bir takım mesajlar üreterek ve bu mesajları değerlendirerek kendi iç dünyasıyla bir iletişim ve etkileşim kurmuş olur. Nitekim kişinin çevresi ile kuracağı iletişim, kendi içinde başlar (Altıntaş ve Çamur, 2013). Dolayısıyla içsel yaşantı, kişinin etkileşimleri göz önüne alındığında, birtakım mekanizmaların neticeleridir. Kişi bu neticeleri yaşar ve yaşadığı bu durumları aktarmasına vasıta olan ise dildir. Dil bu bağlamda sadece bir araç olmaktadır. Bu nedenle içsel yaşantı ile bunun dil aracılığıyla aktarılması, dışa vurulması arasında epistemolojik kopukluğun oluşması (Arkonaç, 2008) kaçınılmaz olabilmektedir.

Kişi, çevresindeki bireylerle kurduğu iletişim ve etkileşimlerinde içsel yaşantılarını, duygu ve düşüncelerini onlara aktarma isteği duyabilmektedir. Bu bağlamda, duygu dışavurumunun temel amacı kişinin gereksinim ve beklentilerini başkalarına aktarmasının bir yolu olduğu (Ölçer, Perdahlı-Fiş, Berkem ve Karadağ, 2010) ve duygu dışavurumunun psikolojik sağlığı önemli düzeyde belirlediği, kişinin

kendisi ve ailesi ile ilişkisi üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012). Bu nedenle, içsel diyalog ve deneyimlerin diğerleriyle paylaşılmasıyla bireyler, bir nebze de olsa yaşadıkları fiziksel ve duygusal rahatsızlığın etkilerinden kurtulabilirler (Dallos ve Draper, 2012). Duyguların, insanın yaşantı ve deneyimleri arasında önemli bir yer kapladığı ve kişinin çevresiyle kurduğu ilişkileri ile ruhsal iyi oluşunun korunmasında büyük bir öneme sahip olduğu söylenebilir. Bu açıdan düşünüldüğünde, içsel yaşantıların yani duygu ve düşüncelerin aktarılmasında temel işlevi sağlayan aracın dil olduğu ve içsel yaşantıların dilde karşılık bulmasının ruhsal iyi oluşu olumlu etkileyeceği aksi durumda ise kişinin psikolojik olarak rahatsızlık yaşama durumunda kalabileceği söylenebilir.

Dil ile ilgili eski çağlardan günümüze aktarılan bütün veriler incelendiğinde dil, insan olmaya ait, duygu ve düşünceyi aktaran, iletişimi sağlayan olmazsa olmaz bir araç olarak görülmüştür. Ayrıca, insanı diğer canlılardan ayıran özelliklere bakıldığında, düşünebilmesinin yanı sıra duygulara sahip olması ve kendini ifade ederek iletişim sağlaması, kendini diğerlerinden ayırması ve diğerlerini fark etmesi öne çıkmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, insanın dili bu özellikler bağlamında kullanması psikolojik anlamda da etkilere sahiptir ve her insanda farklı düzeylerde kullanımı farklı tezahürler olarak görünmektedir (Timur-İpek, 2016). Sosyal bir varlık olan birey, mecburi olarak başka kişilerle etkileşimde bulunmaktadır. Yaşamını sürdürebilmesi, başka insanlarla birlikte toplumsal bir oluşumda yer almasını gerekli kılmaktadır. Bu nedenle, doğal olarak kişi, dil zemininde başka bireylerle bağlantı durumundadır. Bu durum çoğunlukla bireyleri, dili sadece bir iletişim vasıtası olarak görmeye yönlendirir. Oysa dil, iletişim vasıtası olmanın ötesinde insanoğlunun doğasında bulunan bir şeydir (Özkan, 2012). Ayrıca dil insanı insan yapan niteliklerden ilkinin oluşturmaktadır. Bu nedenle dil unsuru varlık alanının önemli belirleyicilerinden biridir ve yaşamın devamlılığı için de kaçınılmaz bir gerekliliktir (Gül ve Soysal, 2009). Buradan hareketle, dilin insanın özünde yer aldığı ve kişinin içsel yaşantılarının, duygu, düşüncelerinin kısaca olumlu veya olumsuz durumlarının ancak dil vasıtasıyla diğerlerine aktarıldığı ifade edilebilir.

Kişinin temel duygu ve düşünceleri hakkında konuşması ya da yazmasının hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu, içsel

yaşantıların, özellikle rahatsızlık uyandıran yaşantıların, sözel ya da sözel olmayan yollarla ifade edilmesinin kişiyi rahatlattığı, rahatsızlık uyandıran durumların küçüldüğü ve problemlerin daha baş edilebilir bir duruma geldiği belirtilmektedir (Pennebaker, 2009). Ayrıca içinde yaşanılan çevreyle paylaşılan söylemler, içsel yaşantılar, durumlar, bu içsel yaşantılara yüklenen anlamlar ve ifadeler doğrultusunda uygun davranma yollarının tanımlanmasına olanak sağlayabilir (Dallos ve Draper, 2012). Yani duyguların farkına varılması ve paylaşılması kişiyi mutlu kılar. Bastırılması yerine ifade yollarının bulunması kişinin duygularından haberdar olmasını sağlar. Bu nedenle duygu ve düşüncelerin ifade edilmesi önem taşımaktadır. Çünkü kişi olumlu ya da olumsuz duygularını ifade edecek ve rahatlayacak fırsatlar bulamadığında psikosomatik bazı problemler yaşayabileceği ifade edilmektedir (Dönmez, 2007). Bu açıklamalardan hareketle kişinin içsel yaşantıları ifade etme durumu ile ruhsal iyi oluşu arasında doğrusal bir bağlantı olduğu, içsel yaşantılar dilde ne kadar karşılık bulabilir ise kişinin de o oranda kendisini iyi hissedeceği yani ruhsal sağlık düzeyinin de iyi olacağı söylenebilir.

İlgili alan yazın incelendiğinde, kişinin yaşantılarını sözel veya sözel olmayan yollarla ifade etme durumu ile ruhsal iyi oluşu ilişkisi üzerine farklı paradigma, teori ve model çalışmalarının bulunduğu görülmüştür. Yapılan incelemeler sonucunda bu çalışma kapsamında Pennebaker'in Yazma Paradigması, Bucci'nin Çoklu Kod Teorisi ve Şimşek tarafında oluşturulan Dil ve Yaşantılar Arasındaki Boşluk modeli ele alınmıştır. Araştırmanın kuramsal alt yapısını da oluşturan bu çalışmalar ve incelemeler aşağıda sırasıyla verilmiştir.

2.1.1.3. Yazma Paradigması

Dil insanlar arasında anlaşmayı sağlayan bir araçtır. Bu anlaşma durumu da çoğunlukla anlatarak ve anlayarak gerçekleşir. Kişinin kendisini ifade etmesinin ve anlamasının bir yolu da yazıdır. Kişi yazıyla anlatarak hem kendisini ve diğer kişileri anlar, hem de kendisi ve diğer kişilerle iletişim kurabilir. Böylece kişi, kendisini daha iyi tanımakta, kendisiyle yüzleşmekte, konuşmakta, dertleşmekte ve kendisiyle anlaşmaktadır. Anlatımlar sonucunda kişi kendisini daha iyi anlamakta ve hem kendisiyle hem de başkalarıyla güvenli bağlanma durumunu oluşturabilmektedir (Yaz, 2017). Öte yandan yazılmış sözün yorumlanmasında, değerlendirilmesinde

kişinin daha özgür olabilmesi, sözlü iletişim ortamının zaman ve mekan boyutlarındaki sınırlılığını aşarak derinlemesine düşünebilme olanağı sağlayabilmektedir. Yazı, kişinin kendisiyle iletişim kurması açısından önemli bir araçtır. Farklı bir deyişle kaydedilmiş notlarını okuyan kişi, kendi düşüncelerini gözden geçirebilir ve yeniden düzenleyebilir. Bu anlatımlardan hareketle yazı, insanoğlunun belleğinin yükünü hafifletmekte, düşünsel enerjisini farklı işlere yöneltebilmesini sağlamakta (Zıllıoğlu, 2014) ve sonuç olarak da kişinin ruhsal iyi oluşunun korunmasında iyileştirici bir rol oynayabilmektedir.

Kişinin, yaşadığı olumsuz yaşantılar ve duygu durumları hakkında yazmasının ve bu yolla kendisini ifade etmesinin hem ruhsal iyi oluşu hem de beden sağlığı üzerinde iyileştirici etkilerinin olduğu bilinmektedir. Nitekim, Sait Faik Abasıyanık'ın "yazmasam deli olacaktım" ifadesinden hareketle kişinin kendisini başkalarına anlatmak ve bu yolla başkaları tarafından anlaşılma istendiği söylenebilir. Çünkü çoğunlukla kişi çok sevindiği veya üzüldüğü bir olayı ve bu olay ya da durumun kendisinde yarattığı duyguları, düşünceleri, kendisine yakın hissettiği insanlara anlatmadan rahat edemez. Bazen de bir ruh sağlığı uzmanı olan psikolog, psikolojik danışman, psikiyatriste yaşantılarını anlatarak psikoterapi ile iyileşmeye çabalar. Hatta ruhsal bütünlüğü tehdit eden bir yaşantı ya da deneyimden sonra kişi, bilinç dışı bir yönelimle ruhsal bütünlüğünü ve ruhsal iyi oluşunu koruyabilmek için yazarak anlatma ihtiyacı duyabilmektedir. Çünkü kişi yazarak düşüncelerinin farkına varabilmekte, onları düzenleyebilmekte, kendi içindeki dengeleri oluşturmada, içsel gücünü verimli ve yerinde kullanmaktadır. Böylelikle ruhsal iyi oluşunu koruyabilmekte ve yaşam döngüsünde varlığını konumlandırabilmektedir (Yaz, 2017).

Yazma eyleminin kişinin ruhsal iyi oluşu üzerindeki etkilerini görmek amacıyla Pennebaker ve Beall (1986) 'sinir bozucu bir deneyim hakkında güçlü bir sır saklamak sağlıksız ise bu konuda konuşabilmek veya bir şekilde, sözcüklere dökmek faydalı olabilir mi?' sorusu üzerinde durmuşlardır. Ayrıca araştırmacılar, çoğu kişinin en azından duygusal bir karışıklığa uğramamış olmasına rağmen rahatsızlık uyandıran duygu durumlarını ayrıntılı bir şekilde açıklamadıklarının test edilmemiş olduğu varsayımından hareketle, bazı kişiler ile yazı yazmayı ve bazı durumlarda bu olayları anlatmayı içeren bir dizi çalışma yapmışlar. İlk araştırmada,

insanlara bir travma ya da yüzeysel konular hakkında dört gün boyunca, günde 15'şer dakika yazmaları istenmiştir. Çalışmadan sonraki aylarda deneklerin, doktor ziyaretlerinde düşüşler olduğu, daha az aspirin kullandıklarının rapor edildiği ve deneyin etkisinin genel olarak daha olumlu olduğu görülmüştür. Ayrıca uzun vadeli değerlendirmeye, derin kişisel sorunları çevreleyen duygu ve düşüncelerin fiziksel sağlığı geliştirdiğini, iyileştirdiğini keşfetmişlerdir. Benzer şekilde Kılıç (2002), dilin toplumsal özelliğinin yanında, bireysel olarak da yaşamın anlamını oluşturmada etkili olduğu ve dilin, insanın kişisel benliğini bulma konusunda önemli rol oynadığını belirtmektedir.

Pennebaker (2009), yaptığı çalışmalarda, yazma paradigmasının son derece güçlü olduğunu görmüştür. Çünkü çocuklardan yaşlılara, onur öğrencilerinden azami güvenlik mahkumlarına kadar olan katılımcılar, insan deneyimlerinin dikkate değer bir aralığı ve derinliklerini açıklıyor. Ayrıca paradigma, kişilere hayatlarının kişisel yönlerini derinlemesine ifşa etme olanağı verildiğinde bunu kolayca yapıyor olduklarını göstermektedir. Çok sayıda katılımcı ağlamayı ya da tecrübelerden derinden üzüldüğünü bildirse de ezici çoğunluk, yazma deneyiminin hayatlarında değerli ve anlamlı olduğunu bildirmektedir. Bu nedenle yazma paradigması metoduna ilgi yıllar geçtikçe artmıştır. İlk çalışma 1986 yılında yapılmıştır. 1996'ya kadar yaklaşık 20 çalışma yayınlanmış ve 2006'da bilimsel dergilerde 150'den fazla kitap yayınlanmıştır. Birçok çalışma fiziksel sağlığı ve biyolojik sonuçları incelemiş olmakla birlikte, yazının tutum değişikliği, kalıplaşmış olma, yaratıcılık, iş belleği, motivasyon, yaşam doyumu, okul performansı ve çeşitli sağlıkla ilgili davranışlar üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik araştırmalar artmaktadır (Pennebaker, 1997; Pennebaker ve Chung, 2007).

Yazma ile ilgili incelemeler yapıldığında, kişisel yaşantılar hakkında yazmanın, duygu ve düşüncelerimiz üzerindeki önemli etkileri nedeniyle uzun zamandan beri bilinen bir durum olduğu söylenebilir. Nitekim yapılan çalışmalarda, erken dönem travmatik deneyimler hakkında yazmanın, hem psikolojik hem de fizyolojik sağlık üzerinde iyileştirici etkisinin olduğu (Pennebaker ve Beall, 1986); yazma eyleminin duygu durum bozukluğu yaşayan bir grubun sağlığı üzerindeki etkileri incelendiğinde, fiziksel ve duygusal sağlık üzerinde anlamlı bir iyileşmenin görüldüğü (Baikie, Geerligs ve Wilhelm, 2012); genel olarak yazma oturumlarında

daha tutarlı ve uyumlu hikayeler yazan kişilerin, daha sonra travmatik stres durumlarında azalmaların yaşandığı (Kearns, 2009); depresyon tanısı alanlar ile yürütülen çalışmada yazmanın üçüncü gününden sonra depresyon skorlarında önemli derecede azalmanın görüldüğü ve azalmanın dört hafta sonra da devam ettiği ortaya konulmuştur. Elde edilen veriler doğrultusunda, anlamlı yazmanın mevcut depresyon müdahalelerini desteklemek için kullanılabilmesi (Krupan vd. 2013) ifade edilmektedir.

Yazma paradigmasının etkililiği üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, yazmanın sadece duygu-durum bozuklukları üzerinde değil, aynı zamanda yoğun bir şekilde yaşanan pozitif olumlu deneyimler hakkında da katılımcılar üzerinde olumlu etkiler bıraktığı ve buna ek olarak katılımcıların, yazdıklarında olumlu ve anlayışlı yönlerini yansıtan bir dil kullandıkları belirtilmiştir. Bu nedenle yaşam deneyimini yazma, kişinin, 'kendi kendini geliştirme sürecine girme' olarak yorumlanabilir. Belki de tecrübeleri yazma yoluyla ifade ederek, bu deneyimler benliğe entegre edilmektedir. Bu fikri yazma paradigmasına uygulandığında, herhangi bir deneyim hakkında yazma, benliği ifade etme ve genişletme süreci olarak görülebilir. Bu perspektiften bakıldığında, önemli yaşantı deneyimleri hakkında yazmanın kendi kendini anlamının bir yolu olabilmektedir. Bu nedenle yazma konusunun, sağlık açısından yararlanmak için yalnızca önemli ve negatif tonlamalı olmasının gerekmediği ifade edilmektedir (Burton ve King, 2004). Buradan hareketle yazmanın sadece olumsuz durumların üstesinden gelmede değil aynı zamanda olumlu durumların geliştirilmesinde de etkili olduğu görülmektedir. Nitekim literatür incelendiğinde insanların romantik ilişkilerini, bu ilişkileri hakkındaki düşüncelerini ve duygularını basitçe yazarak geliştirebilecekleri (Slatcher ve Pennebaker, 2006) vurgulanmaktadır.

Yazmanın kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik yapılan çalışmalarda, kişilerin duygusal konular hakkında yazmalarının sağlık durumları üzerinde olumlu yönde etki bıraktığı ve yazı stilineki değişimlerin, kullanılan zamirlerin de sağlıkla daha fazla ilişkili olduğu görülmüştür. Yazının, insanların düşünme biçimleri hakkında önemli bilgiler de verdiği ve insanların yazılarında ve konuşmalarında kullandıkları önemsiz sözcüklerin onların düşünme biçimleri hakkında güçlü deliller sunduğu belirtilmektedir (Campbell ve

Pennebaker, 2003). Nitekim alan yazında, bir kişinin yaşam öyküsünü anlatma sürecinin bilişsel, hatırlama durumuyla hayatını anlatmasının da yorumlayıcı bir başarı olduğu vurgulanmaktadır. Bu durum, kişilerin anlatımları, yaşantıları ve deneyimleri bağlamında yaşam olaylarından amaçlar oluşturmalarına ve kendilerini anlamaları açısından deneyimlerinin değerli bir yönünü oluşturduğunu göstermektedir (Bruner, 1987). Dolayısıyla yazma yoluyla kişisel anlatıların yaratılması, travmatik yaşam olaylarında iyileşme ve tedavinin önemli bir parçası olarak görülmüştür (Kearns, 2009). Sonuç olarak literatür incelendiğinde yazma paradigması ile ilgili çalışma ve araştırmalarda bir artışın olduğu görülmektedir. Yazma paradigmasına gösterilen yoğun ilginin altında travma yaşayanlara yardımcı olması, düşük maliyetli olması ve minimal müdahaleci olmasının etkili olduğu (Range ve Jenkins, 2010) söylenebilir.

Yazma paradigması üzerine son 15 yılda yapılan araştırmalar birçok yönüyle çığır açmaktadır. İlk çalışmalar, duygusal konular hakkında yazmanın fiziksel sağlığı geliştirdiğini keşfederken, sonra yapılan çalışmalar, yazmanın faydalarının çok çeşitli alanlara ve davranışlara genişlediğini göstermiştir. Dil ve yazma üzerine yapılan çalışmaların temel bilişsel, sosyal, gelişimsel ve kişilik süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına olanak sağladığı söylenebilir. Araştırmalar, bireylerin kendi dil kullanım tarzlarına sahip olduklarını, dilin günlük kullanımının sağlık ve sosyal davranışların göstergeleriyle ilişkili olduğunu ve dil kullanımının bazılarının insan doğası hakkında çok daha açıklayıcı olabilecek bazı temel biliş mekanizmalarını yansıtabileceğini göstermektedir. Son zamanlarda üzerinde durulan konu ve yöneltilen meydan okuma, yazının faydalarını nasıl ürettiğini tespit etme ile ilgilidir. Bu durumu açıklayacak önemli bir yol, yazının bilişsel değişimlere neden olduğunu düşündürmektedir (Pennebaker ve Graybeal, 2001) Ayrıca gerçek dünyada, çok sayıda insanın travmalarını, duygusal dalgalanmalarını ve günlük stres faktörlerini ele almada ucuz, hızlı ve etkili tedavilere ihtiyacı vardır. Bu nedenle yazma yoluyla ifade etme kesinlikle ilginç ve önemli bir durumdur. Fakat yazma paradigmasının, genel halk için, ne zaman ve ne kadar iyi çalıştığının farklı araştırmalar yapılarak tespit edilmesi gerektiği (Pennebaker, 2004) vurgulanmaktadır.

2.1.1.4. Çoklu Kod Teorisi

Bucci (1984) tarafından geliştirilen çoklu kod teorisine göre, sembolik bir sistem olan dil, kişisel-duygusal şemaların aktarımındaki en etkili yollardan biridir. Sağlıklı olma durumu, ruhsal durumu dil vasıtasıyla ifade etme ile yakından ilişkilidir. Başka bir ifade ile duygusal durumların somut dil ile ifade edilmesinin ruhsal sağlığa katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (Şimşek ve Çerçi; 2013). Nitekim hayatta iyi bir şekilde çalışabilmek için duygusal deneyimlerin, yaşamdaki insanlara ve olaylara bağlanabilmesi gerekmektedir. Böylece nasıl yanıt verebileceği konusunda mümkün olan en iyi yargılar verilebilir. Bu bağlamda yeni bilgiler edinme, dünyayla olan anlayışı ve ilişkileri, yaşam durumlarındaki değişikliklere bağlı olarak değiştirmek gerekmektedir (Murphy, Maskit ve Bucci, 2015). Bucci'nin çoklu kod modeli, her yaşantının, deneyimin hem sözel hem de sözsüz sistemler içinde ayrı ayrı işlendiğini ve sistemler arasında referans bağlantıları olduğunu ileri sürmektedir. Bu referans bağlantıları, içsel, sözsüz deneyimin etkileşimsel, sözel ifade deneyimlerine dönüştürülmesine olanak sağladığı (Appelman, 2000) ifade edilmektedir.

Çoklu kod teorisine göre, bilgi zihin içinde hem sözel hem de sözsüz sistemin çoklu kanallarında temsil edilmektedir. Temel sözlü / sözsüz ayrımına ek olarak, çoklu kod teorisi ayrıca sembolik ve alt sembolik (simgesel olmayan) işlem biçimleri arasında ek bir ayrım öne sürer. Dolayısıyla semboller, diğer varlıkları ifade eden veya bunları temsil eden ayrı nesnelere olarak tanımlanır ve sistematik işleme kurallarını takiben birleştirilebilir (Bucci, 1997). Yani Bucci'nin teorisi, insan organizmasının, duygusal bilgiler de dahil olmak üzere, çok ifadeli, çok formatlı bir bilgi işlemcisi olarak sistemlerin öncülüğüne dayanıyor. Birden çok sistem iki temel format içeriyor: sembolik ve simgesel olmayan kodlar olarak ifade edilen şeyler. Her iki sistem bilincin içinde ve dışında çalışabilir. Her ikisi de sözlü ve sözsüz bileşenleri içerir. Hem simgesel olmayan hem de sembolik süreçlerin normal, akılcı, yetişkin yaşamı boyunca kendi formatlarında çalıştıkları ve aynı zamanda sınırlı derecede birbirlerine bağlı (Bucci, 2011) olduğu belirtilmektedir.

Çoklu kod teorisi incelendiğinde Bucci (1984), yaptığı araştırmada kişilerin göstergesel aktivitelerine (referential activity) odaklanmış ve sözel ile sözel olmayan

zihinsel temsiller arasındaki farklılıklara bakmıştır. Kişinin duygu, düşünce ve yaşantıları ile bunların sözcüklerle ifadesini ikiye ayırarak incelemiştir. Bucci (1984), yaptığı araştırmada kelime ve objelerin zihinsel temsilleri ve bu temsillerle olan bağlantılarda bireysel farklılıklara odaklanmıştır. Araştırmada, göstergesel aktiviteler, iki farklı performans testiyle ölçülmüş ve kişilerin verdikleri yanıt süresi kaydedilmiştir. Bu araştırma ile sözel olmayan yani göstergesel temsillerin, sözcüklerle olan bağlantısını araştırarak, çalışmada geçen süreçleri incelemiş ve katılımcıların mevcut süreci nasıl algıladıklarına ilişkin odaklanma durumlarını gözlemlemiştir. Literatür incelendiğinde kelimelerin, kişilerin dünyasında varlıkların sembolik göstergeleri olarak buldukları ve kişilerin dış dünyayı içselleştirmelerine olanak sağladıkları vurgulanmaktadır. Varlıkların iç dünyaya aksettirilmesi, duyurulması, anlamını taşıyan sembolleştirme eğiliminin, dilin derin boyutunda yer edinmiş olan kelimelerle yapıldığı (Yalçın ve Özek, 2006) ifade edilmektedir.

Bucci (1984), birbirinden bağımsız iki temsili sistemin olduğunu belirtmektedir. Bunlardan biri dil ile aktarılabilen bilgiler için sözel sistem, diğeri ise algılanan bilgiler için imgesel sistem olarak ifade edilmektedir. Bu ifade edilen iki sistem arasındaki bağlantıya odaklanmaktadır. Göstergesel ilintiler, temsil ettikleri somut kelimelerden ve onların içeriklerinden meydana gelmekte, soyut kavramları barındırmamaktadır. Belirtilen çalışmada, hızlı adlandırma yapan kişilerin göstergesel aktivitelerinin yüksek olduğu ve ifadelerinde daha spesifik olayların ve üçüncü tekil kişilerin yer aldığı, el ve kol hareketleri ile ses tonlarının anlatım tarzlarıyla uyumlu olduğu belirtilmiştir. Diğer taraftan, düşük göstergesel aktiviteye sahip kişilerin diğerlerine göre daha genel konular hakkında konuşmayı tercih ettiği ve anlattığı olaylara da tarafsız bakmak yerine yorum ağırlıklı ve yüzeysel anlatımlar yaptıkları ifade edilmiştir. Sözel veya temsili bir şekilde belleğe kaydedilmiş bir yaşantıyı, deneyimi, ifade etmek için aktif bir göstergesel aktivite ve sözel sistem ile bağlantıların olmasına ihtiyaç duymaktadır. Kişiler bu noktada farklılaşmakta ve farklı sözel stilleri kullanmaktadırlar. Yüksek göstergesel aktiviteye sahip bireylerin diğerlerine göre daha detaylı ve tarafsız anlatımlar yaptıkları görülmüştür. Aynı araştırmada kişilerin kelime okumalarında eşit sonuçlara ulaşması fakat adlandırmada farklılık göstermesi, göstergesel aktivitenin ve bireysel farklılıkların olduğunun tespitidir (Bucci, 1984). Literatür incelendiğinde, Çoklu Kod Teorisi'ne olan ilginin arttığı ve teorinin psikosomatik alanda oldukça tartışmalı olan bir dizi

sorun için ortak bir dil bulma ve genel bir referans çerçevesi sunmada faydalı olabileceği (Solano, 2010) ifade edilmektedir.

2.1.1.5. Dil ile Yaşantılar Arasındaki Boşluk

İçsel diyalog ve deneyimlerin diğerleriyle paylaşılmasıyla bireyler, bir nebze de olsa yaşadıkları fiziksel ve duygusal rahatsızlığın etkilerinden kurtulabilirler (Dallos ve Draper, 2012). Nitekim yaşantıların ifade edilmesinin önemine ilişkin, Şimşek (2010) dil kullanımı ve ruhsal iyi oluş arasındaki bağlantı için, kişisel düzeyde dil ve yaşantılar arasındaki boşluk (DİYAB) tarafından kavramlaştırılan bir öz bildirim değerlendirme aracı ve dil kullanım modeli geliştirmiştir. Yazara göre, olağanüstü deneyimler kişiye her zaman açık olmadıklarından, kişiler arası değişen deneyimler ve dil arasında bir boşluk vardır. Bu kavramlaştırmaya göre dil ve yaşantı arasındaki boşluk doğal bir sonuç olmakla birlikte bu boşluğun boyutu kişiden kişiye farklılık göstermektedir. İfade edilen bu boşluk vasıtasıyla iki temel dil fonksiyonunu belirtmiştir. Bu fonksiyonlardan ilki epistemik/bilgi fonksiyonu (BİL), iç psikolojik deneyimler hakkında bilgi edinmek için dilin güvenilir bir araç olup olmadığı konusunda bireysel algıyla ilgilidir. İkinci fonksiyon olan iletişimsel fonksiyon (İLE) ise dil vasıtasıyla başkalarına içsel psikolojik yaşantıları ifade eden kişiler arası bir durum olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla dilin, kişinin hem kendini anlaması hem de kendi yaşantılarını başkalarına anlatması noktasında büyük öneme sahip olduğu söylenebilir.

İnsan, dil sayesinde duygu ve düşüncelerini ifade edebilmektedir. Bu durum aynı zamanda insanın sosyalleşmesinin de dile dayandığının bir göstergesidir (Gül ve Soysal, 2009). Ancak insanların hem kendilerine hem de başkalarına dil vasıtasıyla içsel psikolojik süreçleri ifade etme kapasitelerinde bireysel farklılıklar bulunmaktadır, çünkü kişinin dilin bilgi ve iletişimsel fonksiyonlarıyla kendini ifade edebilme derecesi azaldıkça dil ile yaşantıları/deneyimleri arasındaki boşluk (DİYAB) artmaktadır. Kısaca, kişiler yaşantılarını/deneyimlerini dil vasıtasıyla hem kendilerine (BİL) hem de etkileşimde bulunduğu kişilere (İLE) ifade ederken farklılık yaşamaktadırlar. Bu kişiden kişiye değişkenlik gösterebilen farklılık, dil ile yaşantılar arası boşluk (DİYAB) olarak tanımlanmaktadır. Dil ile deneyimler arası boşluk arttıkça da ruhsal rahatsızlıkların oluşma olasılığı daha fazla artmaktadır

(Şimşek, 2010). Bu durum dil ile yaşantılar arasındaki boşluğun azaltılmasında kişinin deneyimlerini uygun bir şekilde ifade etmesinin önemini göstermektedir.

Dil ve yaşantılar arasındaki boşluk durumuna ilişkin yapılan araştırmalarda, dil ve yaşantılar arasındaki boşluk ile ruhsal iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve dil ile yaşantılar arasındaki boşluğun az olmasının ruhsal iyi oluşu olumlu etkilediği, bu durumda katılımcıların anksiyete düzeylerini düşürdüğü ifade edilmiştir. Ayrıca, yaşantı ile dil arasında birlik duygusuna sahip olan kişilerin, kendi kendilerine yetme konusunda açık oldukları görülmüş ve bu durumun da kaygı düzeylerini düşürerek depresif ve aleksitimik semptomları azalttığı belirtilmiştir (Şimşek, 2010; Şimşek ve Kuzucu, 2012). Yaşantı ve dil arasındaki boşluğa ilişkin her gelişme aynı zamanda kişinin içsel yaşantılarını kendine yardımcı olmak isteyen kişilere daha iyi iletebilmesine olanak sağlayacak bu durum da iletişimdeki tüm süreci daha etkin hale getirebilecektir. Çünkü tüm süreçlerin bu iletişim durumuna bağlı olduğu söylenebilir.

Kişiler/danışanlar, kendi kişisel dillerini keşfetmek için "dilini" güvenli bir "yer" olarak gördüklerinde, kendilerine yardımcı olan kişi/danışman ile de ilişkileri, başarılı ve yapıcı müdahalelerin mümkün olabileceği gerçek bir diyalog haline gelir. Böylece, dil ile yaşantılar arasındaki boşluğun azaltıldığı ve dilin tümüyle etkin kullanımı, terapötik iletişim sürecine katkı sağlayacaktır. Çünkü danışmanlık ve psikoterapi sürecinin bir amacı, danışanın dil ile iç yaşantıları arasındaki bağlantıya olan inancını güçlendirmektir (Şimşek, 2010). Buradan hareketle, yaşantılarını, duygularını ve düşüncelerini dil vasıtasıyla anlamlandırıp, sözel bir şekilde ifade etmenin, kişinin hem kendisini anlamasını hem de başkalarının onu anlamasını sağlamada (Clark, 1986, akt. Arifoğlu, 2016) önem taşıdığı düşünülmektedir.

NLP'nin (Neuro Linguistic Programming) ortak kurucuları olan Matematikçi-Gestalt Terapisi uzmanı Dr. Richard Bandler ve dilbilimci Prof. John Grinder ilk yapıtları olan Sihrin Yapısı adlı kitaplarında Freud'un aşağıda söylediklerine atıfta bulunarak dilin "sihri"nin ardındaki bazı prensipleri tanımlama ve kişinin yaşantıları ile dil arasındaki ilişkiye dair açıklamalarda bulunmuşlardır.

"İnsanlık tarihi içinde gerek olumsuz gerekse olumlu anlamda tüm gerçekleştirilenler dilin kullanımını kapsar. İnsan olarak bizler dili iki şekilde

kullanırız. İlki deneyimlerimizi/yaşantılarımızı temsil etmek içindir ve biz bunu düşünme, hayal etme, anlamlandırma diye adlandırırız... Dili deneyimlerimizi temsil etmek için kullanarak yarattığımız dünya modeli dünyayı algılama biçimimize dayanır. Algılarımız ise kısmen temsillerimiz veya modellerimizce belirlenir... Dilin ikinci kullanım şekli ise dünya modellerimiz hakkında birbirimizle iletişim kurmak içindir. Dilin iletişim kurmak amacıyla kullanılmasına da konuşma, tartışma, yazma, hatta şarkı deriz..." (Dilts, 2013, s. 23).

Birey deneyimler yoluyla yaşadığı dünyayı algılamakta ve bu algılar sonucunda içsel yaşantılar oluşturabilmektedir. Nitekim içsel yaşantılar dile dökemediğinde, dil ile yaşantılar arasında bir boşluk oluşmakta ve bu boşluk nedeniyle ifade edememenin yol açacağı ruhsal rahatsızlıkların yaşanması olası hale gelebilmektedir.

İnsanlar her zaman içindekini dışa vurma, kendini ifade etmek, duygu ve düşüncelerini etkileşimde bulunduğu insanlarla paylaşmak ister. Bu istek kişinin sosyal yani toplumsal bir varlık olmasından ileri gelmektedir. Bu bağlamda insan ilişkilerinin temeli dile dayanmaktadır. Bu nedenle bütün yaşam deneyimleri ister istemez dile yansımaktadır. Çünkü, kişi dış dünyayı kendi iç psikolojik değerleriyle anlamlandırmakta ve iletişime hazır hale getirmektedir. Böylece, bütün duygu düşünce ve davranışlarını dil aracılığıyla ifade etmektedir (Özkan, 2010). Fakat nasıl ki herhangi bir coğrafi yerin haritası, o yerin kendisi değilse, kullanılan dil ve sözcükler de algıların, yaşantıların/deneyimlerin aslı değildir. Kişi, onları kendisiyle iletişimde bulunduğu bile dili kullanarak ifade etmektedir. Bu bağlamda insanın bireysel yaşantılarının büyük kısmını duygular oluşturmaktadır. Ancak duygular söze dökülünce ya da sözle biçimlenince, bireye özgü bazı yönlerini yitirmekte ve ortak anlamlar dünyasına katılmaktadır (Zıllıoğlu, 2014). Buradan hareketle kişi, duygu, düşünce ve davranışlarını kısaca yaşantı veya deneyimlerini dile dökemediğinde, dil ile yaşantıları arasında oluşan boşluğun artmasına ve dolayısıyla psikolojik yönden rahatsızlıklar yaşamalarına yol açabilir.

Dilin, iç psikolojik yaşantılara anlam vermek için tek yol olduğu düşünüldüğünde, ifade etme sürecinde kendisine karşılık gelen sözcükleri olmayan yaşantılar, olumsuz duygusal tepkiler ve dolayısıyla ruhsal rahatsızlıklarla

sonuçlanabilmektedir (Şimşek ve Çerçi, 2013). Nitekim Şimşek ve Kuzucu'nun (2012) yaptıkları araştırmada benlik kavramı netliğinin dil ile yaşantılar arasındaki boşluk ile kaygı, depresyon ve aleksitimi arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini tespit etmişlerdir. Bu bağlamda duygu ve düşüncelerin ifadesi Şimşek (2010) tarafından önerildiği şekilde, dilin bilgi ve iletişimsel işlevlerinin; dil ile yaşantılar arasındaki boşluğun azaltılmasında rolü olabileceği ve böylece duygular üzerindeki etkileri yoluyla duygusal düzenlemeyi kolaylaştıracak bir durum sağlayabilir. Bireylerin kullandıkları dil, oldukça akıcı yaşantıları, deneyimleri, anlaşılabilir hale getiren ve böylece kontrol edilebilir kılan ana araç gibi görünmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde, dil, zihinsel bölgenin ifadesinin işlendiği bir araç değil aslında bu alanı temel aracılık işlevinden dolayı mümkün kılan bir unsur olmaktadır. Bu bağlamda sosyal yapımcılar, arabuluculuğu ruhsal iyi oluş için ana avantaj olarak yorumlamaktadırlar. Çünkü bilgi ile ilgili rotaların/yolların yolunu açtığı ifade edilmektedir. Böylece kişi deneyimlerini yaşayarak oluşturduğu içsel yaşantılarını dil vasıtasıyla yansıtabilmekte yani açığa çıkarabilmektedir.

2.1.2. Dil İle Sosyal Yaşantı İlişkisi

Dil ile sosyal yaşantı ilişkisinin ele alındığı bu bölümde, dilin sosyal yaşamdaki önemine değinilerek, tez çalışması kapsamında ele alınan dil ve yaşantılar arası boşluk değişkeninin aracı değişkenleri olarak belirlenen ilişki (yalnızlık, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar) ve öfke değişkenleri arasındaki ilişkinin insan yaşamındaki etkileri ele alınmış ve ilgili literatür çerçevesinde incelenmiştir.

2.1.2.1. Dilin Sosyal Yaşamdaki Önemi

İletişim, insanoğlunun var olmasıyla başlayan ve insanların yaşantıları, deneyimleri ile geliştirilen dinamik bir süreçtir. Çünkü insan, doğumundan itibaren yakın çevresi ve diğer insanlarla etkileşimde bulunan, onlara iletiler gönderen ve aynı zamanda onlardan iletiler alan, aldığı iletileri değerlendirme ve anlamlandırma yeteneğine sahip, sosyal ve ayrıcalıklı bir varlıktır. İnsanoğlu, sahip olduğu iletişim becerileri vasıtasıyla yaşam evrenini ve çevresiyle ilişkilerini düzenlemekte ve bu ilişkilerini canlı tutabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında iletişim, insanlar için dış dünyayı yorumlayarak bireysel varlıklarına ilişkin farkındalık kazanmalarına, belli bir kültürün ve toplumun üyesi olmalarına, sosyalleşmelerine ve içinde yaşadıkları

çevredeki kişilerle ilişkilerini yapılandırmalarına yardımcı olan, bırakabilmesi olanaksız yaşamsal bir gereklilik olarak düşünülmektedir (Yalçın ve Şengül, 2007). Dolayısıyla insanların sosyalleşmelerinde ve sağlıklı bir ilişki kurup sürdürebilmelerinde dilin hayati bir öneme sahip olduğu görülmektedir.

Sosyal yaşamdaki önemi üzerine düşünüldüğünde dilin toplumsal yapıyı oluşturan en önemli unsurlardan biri olduğu bir gerçektir. Dil sayesinde duygu ve düşünceler ifade edilmektedir. Bu durum aynı zamanda kişinin sosyalleşmesinin de dile dayandığının bir göstergesidir (Gül ve Soysal, 2009). Nitekim, Yaz'ın da (2017) ifade ettiği gibi, tıpkı insanlar gibi dil de sosyaldır. Fakat sosyal bir varlık olması ve diğer insanlara ihtiyaç duymasından dolayı insan, çevresindeki diğer insanlarla iletişim kurmak zorunda kalmıştır. Böylece günümüzdeki sistematığe sahip sosyal bir dil oluşmuştur. Buradan hareketle dilin sosyal yaşamdaki önemine ilişkin alandaki araştırmalara bakıldığında ön plana çıkan değişkenler arasında bu çalışmada aracı değişken olarak yer alan ilişki ve öfke durumu değişkenlerinin olduğu görülmektedir. Bu değişkenler aşağıda ilgili literatür çerçevesinde ele alınmaktadır.

2.1.2.2. İlişki

Bütün kişilerarası ilişkiler insanların birbirleriyle kurdukları iletişime dayalı olarak gerçekleşmektedir. Bu nedenle kişilerarası sorunların büyük kısmı da iletişime dayanmaktadır. Bu açıdan düşünüldüğünde iletişimin sağlıklı olması, bireyler açısından ilişkilerin derin, anlamlı ve tatmin edici olmasını sağlar iken, kurulan iletişimin sağlıksız olması kişiler için anlaşılama duygusu ya da istenmeyen yalnızlıktan başlayarak, daha büyük sorunlara varacak kadar sıkıntı kaynağı oluşturmaktadır (Korkut, 1996). Kişinin sosyal yaşantısında bu denli önemli bir yer tutan iletişimin niteliğinin, aynı zamanda kişisel mutluluğa katkı sağladığını veya kişinin ilişkilerinde sorunlar yaşamasında rol oynayan önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir.

Yılmaz, Yılmaz ve Karaca'nın (2008) yaptıkları çalışmada, her yaştaki bireyler için sosyal ilişkilerin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Her insanın yaşamında, diğerleriyle ilişki kurma ve etkileşimde bulunmaya gereksinim duyduğu

belirtilmekte ve günümüzde, kişilerarası ilişkilerin birden fazla nedenden dolayı bozulmakta olduğu, bu durumun da yakınlıktan mahrum olan, gittikçe yalnızlaşan, kişilerin sayısında hızlı bir artışa yol açtığı ifade edilmektedir. Bu açıklamalar ışığında ve ilgili literatür incelendiğinde, kişilerin yaşadıkları yalnızlık durumu ile ilişkilerinde yaşanan sorunların birbirleriyle bağlantılı olduğu görülmektedir.

Bireylerin yaşadıkları ilişkilerinde yetersiz ve kişisel olarak doyurucu olmayan sosyal yaşantılar içinde olmaları, yaşamlarını farklı yönlerden etkileyebilmektedir. Bu durum da bireylerin kendilerini içinde yaşadıkları toplumdan soyutlamalarına ve yalnız hissetmelerine neden olabilmektedir (Buluş, 1997). Bu bağlamda yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinde yetersizlik ve önemli eksiklikler olduğunun bir işareti, farklı bir ifadeyle, kişinin yaşadığı ilişkilerinde bazı şeylerin ters gittiğine yönelik bir ipucu olarak görülebilir. Bu nedenle yaşamsal zevk ve mutlulukların, insanlarla kurulan ilişkilerle olanaklı olduğu ve iletişimin düzeyine göre değiştiği söylenebilir (Batıgün, 2008). Dolayısıyla, kişinin etkileşimde bulunduğu insanlarla kurduğu ilişkide yaşayacağı sorunların, eksikliklerin veya yetersizliklerin, kişinin doyurucu olmayan ilişkiler, çevresindeki insanlarla problemler, içe kapanma gibi durumlar yaşamasına ve bu durumlara bağlı olarak kişinin kendisini ilişkilerinden soyutlayıp yalnız kalmasına ve yalnızlık yaşamasına yol açabileceği ifade edilebilir.

Toplumsal ve sosyal bir varlık olan insan için etkileşimde bulunduğu başka insanlarla ilişki kurmak oldukça önemlidir. İnsan doğası gereği yalnız yaşayamamakta ve içinde yaşadığı toplumda yer edinebilmek için başka insanlarla ilişki kurmakta, bir etkileşimde bulunmaktadır. Fakat kişi ara sıra diğer insanlarla kurmuş olduğu bu ilişkilerde sorun veya sorunlar yaşanabilir ve bu durum kişiyi yalnızlığa mahkum edebilir. Ayrıca bu veya benzeri durumlar kişinin sosyal ilişki yoksunluğu yaşamasına ya da yalnızlaşmasına (Çağır ve Gürkan, 2010) yol açabilir.

İlişkilerde yaşanan sorunlar ve yalnızlık durumunu yaşamaya ilişkin yaşam dönemleri incelendiğinde literatürde, yalnızlık duygusunun ergenlik döneminde önem kazandığı görülmektedir. Bu dönemde ergen, hem etkileşimde bulunduğu kişilere ihtiyaç duymakta hem de idealize ettiği kişilerin gerçekte ideal kişiler olmadıklarını görerek birden fazla düş kırıklığı yaşayabilmektedir. Kişinin yalnızlık duygusu, çevresindeki insan sayısından çok, yaşadığı ilişkilerin niteliği bakımından

ideallerine uyup uymama durumu ile ilgilidir. İlişkilerini idealize eden ergenler, bu tür yalnızlık duygularını yetişkin kişilerden daha genel olarak yaşamaktadırlar (Erözkan, 2009). Bu açıklamalardan hareketle kişinin ilişkilerinde sorun veya sorunlar yaşaması, onun yalnızlık yaşamasına sebebiyet olabildiği gibi farklı nedenlerden dolayı yalnızlık durumunu yaşayan bir kişi de kendisini ilişki kurduğu insanlardan soyutlayarak daha fazla yalnızlık yaşayabilir. Bu açıdan düşünüldüğünde ilişkilerde yaşanan sorunlar ile yalnızlık durumu arasında bir bağlantının olduğu söylenebilir.

2.1.2.2.1 Yalnızlığın Dil ile İlişkisi

Karmaşık bir niteliğe sahip olan yalnızlığın ortak bir tanımını vermek güçtür. Çünkü yalnızlık, duygusal, bilişsel ve davranışsal öğeleri kapsayan, değişik boyutlarda kendini gösteren bir durumdur. Bu nedenle, her kuramın bakış açısına göre yalnızlığın tanımları da farklılık göstermektedir (Armağan, 2014). Nitekim yalnızlık, sadece kişinin diğer insanlarla iletişim kuramama durumu olarak algılanmamalıdır. Kişi yalnız olma durumunda yalnızlık yaşayabileceği gibi, başka insanlarla birlikte iken de yalnızlığı yaşayabilir. Bu bağlamda, kişinin yalnız olmayı veya yalnızlığı nasıl algıladığı önem arz etmektedir.

Yalnızlığa ilişkin alan yazında farklı kuramsal açıklamalar bulunmaktadır. Bu açıklamalardan bazıları şu şekildedir:

Yalnızlık olgusuna psikodinamik kuramsal açıdan yaklaşanlar, Freud'un psikoanalitik yaklaşımından hareketle yalnızlığı yaşam içgüdüsünde kişinin kendi "ben"inine sıkışıp kalma durumu olarak belirtmektedirler. Egosuna çekilen kişi kendisini içinde yaşadığı toplumdan yalıtılarak ve kendini merkeze taşıyarak ideal bir içsel durum meydana getirmektedir (Gençtan, 2014). Bu içsel durumu oluşturmaya karşı gerçekleşen aşırı istek, yalnızlık olarak kendini gösterebilmektedir.

Yalnızlık olgusuna varoluşçu açıdan yaklaşanlar, yalnızlığı insanın varlıksal gerçekliği olarak görmekte ve bu bağlamda da yalnızlığı bir yaşam biçimi olarak olumlamaktadır. Bu yaklaşımın bakış açısında; kişinin kendini özgür, yaratıcı ve iyi hissetmesi için diğer insanlardan kendini yalıtılarak, yaşayacağı yalnızlıkta kendisi ile yüzleşmesi durumunda mümkün olabileceği ifade edilmekte ve insanın karşı

konulmaz biçimde yalnız olduğunu da öğrenmek zorunda olduğu belirtilmektedir (Yalom, 2001).

Yalnızlık olgusunu ele alan bir başka kuram da bilişsel yaklaşımdır. Bu yaklaşım, yalnızlık durumunun bilişsel ve ilişkisel örüntüleri üzerinde durmaktadır. Yalnızlığı, kişinin sahip olduğu var olan ilişkiler örüntüsü ile, gerçekleştirmeyi istediği ilişkiler örüntüsü arasındaki farklılık olarak algılamakta, bu farkın arası ne kadar fazla ise, yaşanan yalnızlık katsayısının da o derece fazla olacağı belirtilmektedir (Sermat, 1980; Akt., Armağan, 2014). Bu açıklamalardan hareketle kişinin, yaşadığı içsel yaşantıları doğrultusunda sahip olduğu algıları, sosyal yaşamında kurduğu ilişkileri ve bu ilişkilerine yüklediği anlamların, kendisinin yaşayacağı yalnızlık durumu düzeyinin belirleyicileri olduğu söylenebilir.

Belirtilen yaklaşımlar doğrultusunda yalnızlık kavramı ile ilgili literatürde birçok tanım yer almaktadır. Bu tanımlardan bazıları şu şekildedir: Peplau (1988) yalnızlığı, kişinin mevcut ilişkileri ile olmasını istediği sosyal ilişkileri arasındaki farklılıklardan kaynaklı yaşadığı tatsız deneyimler olarak tanımlamaktadır. Young'a (1982) göre yalnızlık, "doyum sağlayıcı sosyal ilişkilerin yokluğu ya da bu ilişkilerin algılanan yokluğu ve bu gerçek ya da algılanan yokluğa eşlik eden psikolojik zorlanma belirtileridir" (s. 180). Weiss (1973) yaptığı çalışmada yalnızlığı, bireyin gereksinim duyduğu sosyal ilişkilerin yokluğu ya da farklı sosyal ilişkileri olmasına karşın, var olan bu ilişkilerde samimiyetin, yakınlığın ve duygusallığın olmadığı bir durum olarak tanımlamaktadır. Kulaksızoğlu (2004) ise yalnızlığın, ergenlikte ve hayatın sonraki evrelerinde görülen bir duygu olduğunu, ergenler çevrelerinde samimiyet kuracakları sosyal bir gruba ihtiyaç duyduklarında bu gereksinimlerine yanıt verecek birilerine sahip değiller ise ya da diğerleriyle uygun sosyal ilişkiler geliştirme olgunluğuna sahip olmamaları nedeniyle bunu gerçekleştiremiyorlarsa yalnızlık duygu durumunun yaşandığını belirtmektedir.

Literatür incelendiğinde ve verilen tanımlar dikkate alındığında, yalnızlığın duygusal ya da sosyal bir yalıtılmışlık durumu olarak ortaya çıktığı ve özellikle duygusal yalıtılmışlıkta yalnızlığın, samimi bir bağlılığın yokluğundan kaynaklandığı görülmektedir (Yount, 2000). Ayrıca, yalnızlık duygusuna sahip kişiler, başkalarıyla aynı ortamda kendilerini rahat hissedemezler. Başkaları tarafından yargılanacaklarına ve kabul görmeyeceklerine inanırlar. Yalnızlık yaşayan kişiler, başkaları tarafından

anlaşılmadıklarına ve insanlarla iletişim kuramadıklarına ilişkin düşüncelere sahiptirler. Sahip oldukları duygu ve düşüncelerinin kendi içlerinde kalması gerektiğine inanırlar (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Buradan hareketle kişinin, çevresindeki insanlar ile kuracağı iletişim vasıtasıyla anlamlı paylaşımlar oluşturabileceği ve bu yolla ortak aidiyetler oluşturarak yalnızlıktan kurtulabileceği söylenebilir. Nitekim Armağan'ın (2014) yaptığı çalışmaya bakıldığında yalnızlık, kişinin diğerleri ile kurduğu aidiyet duygusunu yok ederek kişiyi öznelliğine mahkum eden bir durum meydana getirirken, dil yoluyla sağlanan iletişim ve etkileşim kişiyi hapsedilen durumdan kurtaran, onu topluma bağlayan ve gelişmesine olanak sağlayan nitelikli bir durum taşımaktadır.

Alan yazın incelendiğinde yalnızlık yaşayan insanların sosyal becerilerinin fazla gelişmediği ve diğer insanlara yönelik beklentilerinde kötümser oldukları görülmektedir (Eskin, 2001). Örneğin Gerson ve Perlman (1979) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinden sürekli yalnızlık yaşayanların iletişim becerilerinin, durumsal yalnızlık yaşayan öğrencilerinkinden daha yetersiz olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Eskin'in (2001) yaptığı çalışmada da yalnızlık durumundan başkalarıyla ilişkiye, iletişime geçerek kurtulmaya çalışan ergenlerin bu stratejiyi kullanmayanlara göre yalnızlıkla baş etmede daha başarılı oldukları bulunmuştur. Nitekim, yaşantı ve dil birlikteliğinin bulunmasına rağmen, kişiler arasında yaşanan iletişim problemlerinin altında dilsel yetersizliklerin yattığı ve karşı tarafa aktarılan iletilerin doğru ya da tam anlaşılmasının da büyük iletişim sorunlarının meydana gelmesine neden olduğu belirtilmektedir (Sever, 1998). Dolayısıyla bu durum, dilsel sıkıntılar yaşayan, diğerleri ile sağlıklı bir iletişim kuramayan kişilerin, zamanla iletişim kurmakta isteksiz olmalarına ve bu isteksizlik sonucunda da kendi içlerine kapanarak yalnızlık yaşamalarına yol açabilir.

2.1.2.2.2. İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaların Dil ile İlişkisi

Hangi yaşta olursa olsun insanoğlu için sosyal ilişkiler önem taşımaktadır. Bundan dolayı insanlar çevrelerindeki insanlarla ilişki kurma ve etkileşimde bulunmaya ihtiyaç duymaktadırlar. Fakat farklı sebeplerden dolayı bu kişiler arası ilişkiler bozulabilmektedir (Kılınç ve Sevim, 2005). Buradan hareketle sağlıklı bir ilişkinin kurulup sürdürülebilmesi için bilişsel farkındalık yani etkileşimleri doğru

algılama ve iyi bir iletişime sahip olmanın önemli olduğu söylenebilir. Nitekim, Uğur ve Murat (2014) yaptıkları çalışmada, insanların birbirleriyle kurmuş oldukları etkileşimlerin doyum sağlayıcı biçimde sürebilmesinin; kişinin hem kendi duygularına ve bilişsel yapıları ile ilgili farkındalık kazanmasına hem de iletişim kurduğu diğer kişilerin kendisine yönelik tutum, davranış ve duygularını zihninde anlamlandırma tarzıyla ilişkili olduğunu ifade etmektedirler.

Kişilerin ilişkilerine yönelik sahip oldukları işlevsel olmayan veya çarpıtılmış düşüncelerin ve beklentilerin, ilişkilerindeki bozulmalar üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Gizir, 2013). Benzer şekilde, kişinin yetiştirilme tarzı ve inanç sistemleriyle bağlantılı olan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların kişinin başka insanlarla olumlu ilişkiler kurabilmesini engellediği ve etkileşimde bulunduğu kişilerle kurduğu ilişkilerde yanlış anlaşılma ve değerlendirmelere yol açtığı ifade edilmektedir (Akin, 2010). Bu nedenle, sahip oldukları bilişsel çarpıtmalardan dolayı ilişkilerinde sorun yaşayan insanların aynı zamanda çevresi ile kurduğu veya kuracağı iletişimde de sıkıntılar yaşamalarının olası bir durum olduğu, yani kişinin ilişkilerinde meydana gelen sorunlar ile dilin ilişkili yapılar olduğu söylenebilir.

Ontolojik bakımdan olmasa bile düşüncenin görünür olması, somutlaşması ve iletilmesi dile bağlıdır. Belirtilen bu bağlılık, düşüncenin yok hükmünde olması anlamında yorumlanmamalıdır. Üzerinde durulan konu, dil sayesinde düşüncelerin açığa vurulabildiği, dil vasıtası ile kişinin düşündüğünü bir diğerine aktarabildiği ve diğerinin düşüncesini de anlamasının mümkün olabildiğidir. Bu durum aynı zamanda kişinin sosyalleşmesinin de dil ile gerçekleştiğinin bir göstergesidir (Gül ve Soysal, 2009). Buradan hareketle kişinin düşünceleri ile dili arasında bir ilişkinin olduğu ve aynı zamanda düşüncelerin dil vasıtası ile kişinin başkalarıyla olan ilişkilerine yansıdığı ve onları olumlu ya da olumsuz olarak etkilediği söylenebilir. Nitekim, Köroğlu (2009) insanların işlevsel oluşlarında üç temel psikolojik unsur olduğunu vurgulamaktadır. Bunların duygular, düşünceler ve davranışlar olduğu ve bu üç alanın birbirleriyle ilişki içinde olduğu, bir tanesinde gerçekleşen bir değişikliğin çoğunlukla diğer ikisinde de bazı değişimlere sebep olduğu ifade edilmektedir. Bundan dolayı kişiler karşılaştıkları ya da yaşadıkları bir olaya ilişkin düşünme biçimlerini değiştirebilirlerse, güçlü bir olasılıkla bu olaya ilişkin ne hissettiklerini ve bu olaya yönelik sergiledikleri davranışsal tepkilerini de değiştirebilecekleri

belirtilmektedir. Bu açıdan düşünülduğünde kişinin sahip olduğu olumsuz inançların iletişimde bulunduğu insanlarla ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebildiği ifade edilebilir.

Ellis (1998) insanların temel hedef, arzu ve isteklerini gerçekleştirirken engellerle karşılaştıklarında bu isteklerini gerçekçi olmayan düşüncelere dönüştürdüklerini belirtmektedir. Bu durumu yaşayan insanların üç tür bilişsel-duygusal hata yapabileceklerini ileri sürmektedir. Bu hatalar kişinin kendisiyle, diğerleriyle ve çevresel koşullarıyla ilgili rasyonel olmayan inançlarını, duygularını ve davranışlarını kapsamaktadır. Ellis'e (1998), göre bilişsel duygusal hatalardan birincisi, insanların farklı alanlardaki performanslarını yorumlayarak bazı sonuçlara varmalarıdır. Ancak sadece performanslarını değerlendirmeleri gerekirken, benliklerine ve varoluşlarına yönelik gerçekçi olmayan yargılamalarda bulunarak ruhsal iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedirler. İkincisi, diğer insanlara yönelik çok fazla genelleyici değerlendirmeler yaparak, onların iyi ya da kötü olduğuna yönelik toptancı bir sonuca varmaları ile ilgilidir. Belirtilen hataların üçüncüsü ise kişinin etrafında karşılaştığı olumsuz durumlarla ilgili aşırı genellemeler yaparak dünyanın kötü, güvenilmez ve dayanılmaz bir yer olduğuna yönelik gerçekçi olmayan bir inanca sahip olma durumudur. Buradan hareketle Bilişsel yaşantılar birçok alanda, özellikle başka kişilerle kurulan ilişki ve iletişimlerde vazgeçilmez bir role sahiptir. Farklı bir bakış açısıyla var olmak, bilişsel süreçleri kullanmak ile eşdeğerdir. İştiklerimiz, gördüklerimiz, bilinç düzeyinde bunlara yüklediğimiz anlamlar, kısacası kendimize ve çevremizdekilere yönelik geliştirdiğimiz inançlar, şemalar kişiler arası ilişkilerimizde büyük önem taşımaktadır (Dökmen, 2011). Bu bağlamda Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalara sahip bireylerin, kişilerarası ilişkilerinde çatışma yaşamaya eğilimli oldukları belirtilmektedir.

Kişinin sahip olabileceği işlevsiz düşünceler ya da bilişsel çarpıtmalar, tek bir ilişki durumu ile ilgili olabileceği gibi kişilerarası ilişkilerin hepsine yönelik de genellenebilmektedir. Örnek olarak "Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var." ya da "Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım." ifadelerinde görüldüğü gibi bireyler bütün ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalara sahip olabilmektedirler (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Sonuç olarak kişinin ilişkilerinde yaşadığı sorunların, olumsuz inançları barındıran bilişsel bir temeli olduğu ve bu durumun da dil ile ilişkili olduğu söylenebilir. Nitekim kişinin sahip olduğu düşünceler dile yansımakta ve bu durum da iletişimde bulunduğu insanlarla olan ilişkilerini etkileyebilmektedir.

2.1.2.3. Öfkenin Dil ile İlişkisi

Literatür incelendiğinde öfkenin, hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar ile insan deneyiminin ayrılmaz bir parçası olduğu vurgulanmakta ve hemen hemen her birey tarafından yaşanan ve hatta sıklıkla yaşanan bir duygu durumu olduğu belirtilmektedir. Nitekim öfke ile ilgili yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlarda, öfke düzeyi yüksek bireylerin daha kolay öfkelenedikleri, daha şiddetli öfke ile cevap verdikleri, öfkelerini agresif ve yapıcı olmayan şekilde ifade ettikleri ve bu durumun sonucunda da diğerleri ile ilişkilerinin daha olumsuz bir şekilde etkilendiği görülmüştür (Kocur, 2007). Buradan hareketle kişinin yaşadığı öfke duygu durumunun dile yansması sonucunda, etkileşimde bulunduğu insanlar ile ilişkilerinin bozulmasına sebep olduğu ve bu durumun da kişinin ruh halini olumsuz etkileyebildiği söylenebilir.

Literatürde kişinin iletişimi ve ilişkileri üzerinde olumsuz etkilere yol açabilen öfkeye ilişkin farklı tanımlar bulunduğu görülmektedir. Bunlardan bazıları şu şekildedir: Köknel (2000) öfkeyi, korku ve engellenme gibi istenmeyen durumlarda meydana gelen duygulanım ve coşku durumlarından bir tanesi olarak tanımlamaktadır. Kennedy (1992)'e göre, öfke “kişinin kendisine karşı oluşan bir tehlike sebebiyle karşısındakini uyarmasıyla gerçekleşen etkili bir yaşantı”dır. Lerner'a (2001) göre öfke incindiğimiz, haklarımızın ihlal edildiği, arzu ve ihtiyaçlarımızın engellendiği ve bir şeylerin yanlış olduğu durumlarda karşı tarafa iletilen bir durum olarak tanımlamaktadır. Köroğlu (2009)'na göre ise öfke kırılma, incinme, engellenme, gözdağı verilmesi gibi bir durum karşısında gösterilen saldırganca duygusal tepki, ölçsüz kızgınlık durumudur.

Öfke ile ilgili tanımlar ve araştırmalar incelendiğinde, öfkenin arzu edilmeyen sonuçlara, doyurulmamış isteklere ve giderilemeyen beklentilere gösterilen evrensel, insani ve doğal bir duygusal tepki olduğu görülmektedir. Fakat

kontROLSÜZ öfkenin hem kişi hem de toplum üzerinde olumsuz anlamda büyük bir etkisi vardır (Soykan, 2003). Bu bağlamda, kişinin yaşadığı öfke büyük sıklıkla kişisel ilişkileri bozmaktadır. Bu durumun belki de yol açtığı en kötü sonuçtur. Çünkü bozduğu ilişkiler, çoğu zaman, kişinin kurmuş olduğu en iyi ilişkilerdir. Yapılan araştırmalar, öfkenin daha çok kişinin iyi bildiği insanlara yönelttiğini göstermektedir. Bu kişiler, çoğunlukla eşleri, çocukları, birlikte çalıştığı kişiler ve arkadaşlarıdır. Bu nedenle öfke birçok kötü sonucu olmakla birlikte, önemli ilişkilerin bozulmasına yol açabilir. Bu duruma bağlı olarak kişi, öfke duyduğu için utanç duyabilir, kendini aşağılayabilir ve artık o insanlardan uzak durmaya başlayarak (Köroğlu, 2009) bir iletişimsizlik içine girebilir ve nihai sonuç olarak psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilir.

Kişinin yaşadığı öfkenin sorun teşkil etmesinde rol oynayan, öfkenin şiddeti, ne kadar sürdüğü ve ifade şekli onun tepki parametrelerini oluşturmaktadır. Bu öfke tepkilerinin performans, kişisel sağlık ve kişilerarası ilişkiler gibi kişinin baş etmeye yönelik kaynak sistemlerini etkileme derecesi öfkenin bir sorun olarak değerlendirilmesinde belirleyicidir (Forbes ve ark., 2004). Nitekim Çivitçi (2011) yaptığı araştırmada yalnızlık yaşayan ergenlerin, okul ortamında öfke duygu durumları ile olumlu bir şekilde baş etme davranışlarını göstermekten çok, öfke duygularını kendilerine ya da diğerlerine zarar veren yıkıcı bir tarzda ifade ettiklerini tespit etmiştir. Buradan hareketle kişilerin öfkeleri ile baş edemeyerek başkaları ile problemler yaşaması, onların ilişkilerinin daha fazla bozulmasına ve bu durumun sonucu olarak etkileşimde bulunduğu kişilerle iletişimlerinin kopmasına sebebiyet verdiği söylenebilir.

Özkamalı ve Buğa (2010) yaptıkları araştırmada, katılımcılara uyguladıkları öfkeyi kontrol etmeye yönelik gevşeme eğitimi ve nefes egzersizi, günlük yaşamda gevşeme egzersizlerini kullanabilme, öfkelenmesine yol açan bir olay ya da durumda düşünme biçimini değiştirebilme, öfkelenildiği olayı bir problem olarak görüp en akılcı çözüm yolunu uygulayabilme, öfkesine ilişkin duygularını ben dilini kullanarak ifade edebilme, saldırgan ve kırıncı olmadan gerçekleşen sorun ile ilgili tartışabilme, yaşadığı bir olay ya da durumda davranışa yönelik eleştiri ve özeleştiri yapabilme, öfke durumunda bulunduğu yeri değiştirme yaklaşımlarının, katılımcıların öfke kontrolüne yönelik becerilerinin gelişmesinde ve sürekli öfke

seviyelerinin azalmasında etkili olduğunu görmüşlerdir. Buradan hareketle öfke duygusu, sağlıklı veya işlevsel bir biçimde kontrol ve ifade edilmediğinde kişinin kendisine ve tartıştığı kişilere yönelik zarar verici davranışlara yol açabilir. Fakat kişinin öfke duygusunu ve bu duygusuna ilişkin düşüncelerini kontrol ederek, uygun bir şekilde ifade edebilmesi, onun sakinleşmesine ve yaşadığı öfke duygusunu daha kolay kontrol etmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Dil Ve Ruh Sağlığı İlişkisi İle İlgili Araştırmalar

Bu araştırmada dil ile ruhsal iyi oluş ilişkisi kapsamında, dil ve yaşantılar arasındaki boşluk ile ruh sağlığının bileşenleri olarak ele alınan depresyon ve anksiyete değişkenleri arasındaki ilişki, ilgili literatür bağlamında incelenmiştir.

Pennebaker ve master öğrencisinin 1983'te öğrenci sağlık merkezine düzenli olarak gelenler arasında 46 gönüllü öğrenci ile yaptıkları deneysel bir araştırmada öğrencilerin rumuz ya da numara kullanarak daha önce kimse ile paylaşmadıkları bir travmalarını yazmaları istenmiştir. Üç gruba ayırdıkları öğrencilerden 4 gün süre ile her gün 15'er dakika boyunca araştırma konusu ile ilgili yazmaları istenmiştir. Pennebaker ve öğrencisi deneyi yaptıktan 4 ay sonra da anket yoluyla katılımcılara bu deney ile ilgili uzun dönemli düşüncelerini sormuşlardır. Buna ek olarak deneyden 6 ay sonra öğrenci sağlık merkezinden öğrencilerin deneyden 2,5 ay önce ve 5,5 ay sonrasına ait raporlarını alarak deney bulgularına yönelik gerekli analizler ve karşılaştırmaları yapmışlardır. Sonuçlarda, yaşadıkları bir travma ile ilgili duygu ve düşüncelerini yazan deney grubunun, diğer gruplara göre sağlık merkezine gitme oranının belirgin bir şekilde düştüğü, duygu durumlarında gelişme olduğu, depresyon ve kaygı durumlarında düşüş görüldüğü yani bedensel ve ruhsal yönden daha sağlıklı bir duruma geldikleri tespit edilmiştir (Pennebaker, 2009).

2004 yılında 363 (245 kız, 118 erkek) öğrenci ile yapılan bir araştırmada psikolojik danışma hizmetini "özel sorunları" için aldıklarını belirten katılımcıların depresyon düzeylerinin diğer mesleki konularda yardım alanlara göre daha yüksek olduğu ayrıca öğrencilerin depresyon ile kaygı seviyeleri arasında pozitif yönde bir ilişkinin bulunduğu ve kızların kaygı seviyelerinin erkeklerinkinden daha fazla

olduğu tespit edilmiştir (Bozkurt, 2004). Benzer şekilde Avcı ve Keleş (2015) tarafından lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Şimşek ve Kuzucu (2012) tarafından 250 (130 kadın, 120 erkek) öğrenci ile yapılan araştırmada, katılımcıların dil ve yaşantıları arasındaki boşluk ile anksiyete, depresyon ve aleksitimi arasındaki ilişkide benlik kavramının aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun, yaşantı ve dil arasında birlik duygusuna sahip olan kişilerin kendi kendine yetebildiği anlamına geldiği ve öte yandan benlik kavramının açıklığının, anksiyete düzeylerini düşürerek depresif ve aleksitimik semptomları azalttığı ifade edilmiştir.

2013 yılında 459 (296 kadın, 163 erkek) katılımcı ile yapılan bir araştırmada dilin depresyon üzerindeki etkileri incelenmiştir. Dile dökülemeyen yaşantıların, depresyon ile ilişkili olduğu görülmüş, ayrıca dil ile depresyon arasındaki bağlantıda kendini yansıtırma ve öz-atım (self-rumination) değişkenlerinin aracı rolü olduğu yani yaşantıların dış çevreye aktarılmasının depresyon düzeyinin azaltılmasında etkili olduğu sonucuna varılmıştır (Şimşek, 2013).

Şimşek ve Çerçi (2013) tarafından 374 (220 kadın, 154 erkek) ergen ile yapılan bir araştırmada, kişinin dil kullanımı ile ruhsal sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgularda duygu regülasyonunun dile dökülemeyen yaşantı ve ruhsal iyi oluş arasında aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca dil ve yaşantılar arası boşluk ile depresyon arasında uyum ve duygu düzenleme değişkenlerinin aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Yani duygularına uyum gösterenlerin kendilerini daha iyi ifade ettiklerini ve bu durumda kişinin yaşadığı depresyonun azaltılmasında etkili olduğu görülmüştür.

2014 yılında, kısmen Tıbbi Araştırma Konseyi ve Güney Afrika Ulusal Araştırma Vakfı tarafından desteklenen araştırmaya dayanarak yapılan bir çalışmada, düşük ve orta gelirli ülkelerde dil ve ruhsal iyi oluşun önemi üzerinde durulmuştur. Araştırmacılar, dil ve iletişimin, ruhsal iyi oluşun temelini oluşturduğu, psikolojik rahatsızlıkların dil ile ifade edildiği ve dilin tedavinin birçok yönünün iletildiği ortamı oluşturduğu sonucunu paylaşmaktadırlar (Swartz, Kilian, Twesigye, Attah ve Chiliza, 2014).

Yazarak kendini ifade etme eyleminin kişinin ruhsal iyi oluşu üzerindeki etkilerini görmek amacıyla, Pennebaker ve Beall (1986) bir araştırma yapmışlar. Araştırmada, katılımcılara bir travma ya da yüzeysel konular hakkında dört gün boyunca, günde 15'er dakika yazmaları istenmiştir. Çalışmadan sonraki aylarda deneklerin, doktor ziyaretlerinde düşüşler, aspirin kullanımına ilişkin daha az rapor ve deneyin etkisinin genel olarak daha olumlu olduğu ve uzun vadeli değerlendirmeleriyle ölçülen, derin kişisel sorunları çevreleyen duygu ve düşüncelerin fiziksel sağlığı geliştirdiğini, iyileştirdiğini keşfetmişlerdir.

Alan yazında, yaşadıkları sorunlara ilişkin yazma yoluyla kendini ifade etme eyleminin duygu durum bozukluğu yaşayan bir grubun, fiziksel ve duygusal sağlığı üzerinde anlamlı bir iyileşmenin görüldüğü (Baikie, Geerligs ve Wilhelm, 2012), genel olarak tutarlı ve uyumlu hikayeler yazan kişilerin, daha sonraki zamanlarda travmatik stres durumlarında azalmaların yaşandığı (Kearns, 2009), depresyon tanısı alanlar ile yürütülen çalışmada yazmanın üçüncü gününden sonra depresyon skorlarında önemli derecede azalmanın yaşandığı ve azalmanın dört hafta sonra da devam ettiği, elde edilen veriler doğrultusunda, anlamlı yazmanın mevcut depresyon müdahalelerini desteklemek için kullanılabileceği ifade edilmektedir (Krupan vd. 2013).

2.2.2. Sosyal Faktörlerin Ruh Sağlığı İle İlişkisine Yönelik Araştırmalar

Bu çalışmada sosyal faktörler olarak yalnızlık, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve öfke değişkenleri kullanılmıştır. Bu değişkenlerden ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve yalnızlık değişkenleri, ilgili literatür incelemelerinden hareketle modelde "ilişki" değişkeni olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda çalışmada, sosyal faktörler olarak ele alınan bu değişkenler ile ruh sağlığının bileşenleri olarak ele alınan depresyon ve anksiyete değişkenleri arasındaki ilişki, ilgili literatür bağlamında incelenmiştir.

2009 yılında anksiyete bozukluğu rahatsızlığı olan 30 ergen (18 kız, 12 erkek), ile yapılan deneysel bir araştırma sonucunda, felaketleştirme, seçici soyutlama ve aşırı genelleme türü bilişsel çarpıtmaların, anksiyete teşhisi alan grupta, diğer iki gruba göre anlamlı şekilde daha çok kullanıldığı görülmüştür. Öte yandan

belirtilen bilişsel hataların erkeklere kıyasla kızlardada daha fazla olduğu da tespit edilmiştir (Suadiye ve Aydın, 2009).

2017 yılında yapılan bir araştırmada, öğrencilerin depresyon seviyeleriyle yalnızlık durumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan analizler sonucunda, yalnızlık değişkeninin, öğrencilerin depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmüş ve kadın katılımcıların depresyon düzeyleri, erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur (Tanrıverdi, 2017). Literatürde bu bulguyu destekleyici farklı çalışmalar da bulunmaktadır (Emiroğlu, Murat ve Bindak, 2011; Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, 2008; Öztop, Öztürk, Ünal, Mazıcıoğlu, Balcı ve Gün, 2011; Pektaş, 2015; Yolalan, 2013). Fakat, cinsiyet değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı araştırmalara da rastlanmaktadır (Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoglu, 2002; Ören ve Gençdoğan, 2007; Üstün ve Bayar, 2015).

Ladd ve Ettekal (2013) yaptıkları araştırmada, yalnızlık ile depresyonun birbiriyle ilişkili yapılar olduğunu ve ergen katılımcılardan daha fazla yalnızlık hissettiğini ifade edenlerin, daha fazla sayıda depresif belirtiyi ortaya koyma eğilimi gösterdiklerini bulmuşlardır. Literatürde bu araştırmayı destekleyici farklı çalışmalar da bulunmaktadır (Qualter, Brown, Munn, ve Rotenberg, 2010; Qualter ve diğ., 2013).

2004 yılında bir çalışmada, antisosyal kişilik bozukluğu olan ve eşlik eden depresyonu bulunan 72 erkek hastanın öfke ile depresyon durumları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinden alınan puanlara göre bastırılmış öfke, dışa yansıyan öfke ve sürekli öfke seviyeleri hem depresyonu olan hem de depresyonu olmayan antisosyal kişilik bozukluğu hastalarında kontrol grubuna kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Yapılan bağıntı analizinde sürekli öfke, dışa dönük öfke ve içe dönük öfke puanlarıyla depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki görülmüştür (Türkçapar, Güriz, Özel, Işık, ve Dönbak Örsel, 2004).

Şahin, Batıgün ve Koç (2011) yaptıkları çalışmada kişilerarası tarz, öfke değişkenleri ve benlik algısının depresif belirtilerle ilişkilerine bakmışlardır. Depresyon teşhisi konulmuş 64 katılımcı (çalışma grubu) ile psikiyatrik yönden

herhangi bir rahatsızlığı olmayan 71 katılımcı (karşılaştırma grubu) araştırmanın katılımcı grubunu oluşturmuşlardır. Araştırmadan elde edilen bulgularda, depresyon teşhisi konulan katılımcılardaki depresyonu, olumsuz kendilik algısı, içedönük öfke ve saldırgan öfkenin yordadığı; sorunları bulunmayan kişilerdeki depresif belirtileri ve kişilerarası ilişkilerden duyulan memnuniyetsizliği de olumlu kendilik algısı, genel yaşam memnuniyetsizliği ve düşük eğitim düzeyinin yordadığı tespit edilmiştir. Farklı olarak, öfke ile ilişkili davranışlar arttıkça kişilerarası iletişim tarzlarının olumsuzlaştığı; kişilerarası iletişim tarzları olumsuzlaştıkça, kişiler arası öfkenin arttığı, dolayısıyla bu duruma bağlı olarak yaşam memnuniyetsizliği ve kişilerarası ilişkilerden duyulan memnuniyetsizliğin de arttığını tespit etmişlerdir.

Avcı ve Kelecı (2015) tarafından lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, öğrencilerin öfke düzeyleri arttıkça saldırganlık düzeylerinin ve ruhsal belirtilerinin arttığı, öfke kontrolü arttıkça saldırganlık düzeylerinin ve ruhsal belirtilerin azaldığı saptanmıştır. Ayrıca kız öğrencilerin anksiyete ve depresyon puan ortalamalarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

2.2.3. Dilin Sosyal Faktörlerle İlişkisine Yönelik Araştırmalar

Bu araştırmada dil ile sosyal faktörler ilişkisi kapsamında, dil ve yaşantılar arasındaki boşluk ile sosyal faktörler (yalnızlık, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve öfke durumu) olarak ele alınan değişkenler arasındaki ilişki, ilgili literatür bağlamında incelenmiştir.

Gerson ve Perlman (1979) yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinden sürekli yalnızlık yaşayanların iletişim becerilerinin, durumsal yalnızlık yaşayan öğrencilerinkinden daha yetersiz olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Eskin (2001)'in yaptığı araştırmada da yalnızlık durumundan başkalarıyla ilişki kurarak ve iletişime geçerek kurtulmaya çalışan ergenlerin bu stratejiyi kullanmayanlara göre yalnızlıkla baş etmede daha başarılı olduklarını bulmuştur.

Kılınç ve Sevim (2005) tarafından liselerde öğrenim gören 429 (263 kız ve 166 erkek) öğrenci ile yapılan bir araştırmada, kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık seviyeleri arttıkça yakınlıktan kaçınma alt boyutundaki bilişsel çarpıtmalarının da çoğaldığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarında, yalnız ergenlerin, yüksek sosyal

kaygı, diğer kişilerin niyetlerini ve etkileşimlerini olumsuz yönde algılama ve değerlendirme, kendisi ve diğerleri ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olma gibi özelliklerinin, insanlarla iletişim kurmalarını, etkileşime girmelerini ve ilişki geliştirmelerini engellediğini göstermektedir. Öte yandan orta seviyede yalnızlık yaşayan erkek öğrencilerin bilişsel çarpıtma düzeylerinin de aynı seviyede yalnızlık yaşayan kız öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Armağan (2014) tarafından yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi ile ilgili 235 (%53.6 erkek, %46.4 kız) öğrenci ile yapılan bir araştırmada, katılımcıların iletişim becerisi arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı, demokratik bir aile ortamında büyüyen ve okul başarısı yüksek olan katılımcıların yalnızlık yaşamadığı, 17-20 yaşlarındaki katılımcıların, diğer yaş gruplarından daha çok yalnızlık yaşadığı, demokratik ailede büyüyen ve okulda başarılı olan kızların iletişim becerilerinin de yüksek olduğu ve genel olarak erkek katılımcıların kızlardan daha fazla yalnızlık yaşadıkları tespit edilmiştir.

Şirin ve Izgar (2013) tarafından üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiye yönelik 478 (191 kız, 287 erkek) öğrenci ile yapılan çalışmada, öğrencilerin iletişim becerileri ile olumsuz otomatik düşünce sıklığı puanları arasında cinsiyete, sınıf ve ailelerinin yerleşim yerine göre anlamlı farklılık görülmemiştir. Elde edilen bulgularda, olumsuz otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığı cinsiyet değişkenine göre de farklılaşmamaktadır. Fakat üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasında anlamlı negatif yönlü ve orta seviyede bir ilişki tespit edilmiştir.

Literatürde öfke ile ilgili yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlarda, yüksek öfkeli bireylerin daha kolay öfkelenediklerini, daha şiddetli öfke ile cevap verdiklerini, öfkelerini agresif ve yapıcı olmayan şekilde ifade ettiklerini ve bu durumun sonucunda da diğerleri ile ilişkilerinin daha olumsuz bir şekilde etkilendiği görülmüştür (Kocur, 2007). Ayrıca 2000 yılında yapılan bir başka araştırmada, toplumsal cinsiyet kalıplarıyla tutarlı olarak erkeklerin, öfkenin artması, öfkenin tepkisi, öfke uyanışı, öfkeyi ortaya çıkaran durumların yelpazesi ve öfkenin dışa dışavurumu açısından kadınlardan daha yüksek düzeye sahip oldukları tespit edilmiştir (Haines, 2000).

Öz ve Aysan (2011) tarafından öfke yönetimi eğitiminin ergenlerin öfkeyle başa çıkma ve iletişim becerileri üzerindeki etkisine yönelik 60 (28 kız, 32 erkek) öğrenci ile yapılan deneysel bir araştırma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin dışa yönelik öfke, içe yönelik öfke ve sürekli öfke seviyelerinde istatistiksel açıdan anlamlı düşüş, öfke denetimi düzeyi ve iletişim becerilerinde ise istatistiksel yönden anlamlı artış tespit edilmiştir.

Anaokulu ve ilköğretim okullarında çalışan 150 okul öncesi öğretmeni (120 kadın ve 30 erkek) ile yapılan bir araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha fazla öfke sergiledikleri görülmüştür (Ata ve Akman, 2012). Ayrıca, yapılan literatür incelemelerinde ergenlikte ifade edilemeyen öfkenin, depresyon ve anksiyete gelişiminde büyük bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Cheung ve Park 2010; Goodwin, 2006; McDonald ve Richmond 2008).

Deffenbacher, Filetti, Lynch, Dahlen ve Oetting (2002) yaptıkları araştırmada, yüksek öfkeye sahip sürücülere gevşeme ve bilişsel gevşeme eğitimi ile ilgili bir program uygulamışlardır. Araştırmaya iki deney ve bir kontrol grubu alınarak sonuçları birbiriyle karşılaştırılmıştır. Araştırmada, sokratik sorgulama tarzı ile Beck'in bilişsel terapisinden faydalanarak uyarlanan eğitim programları davranışa yönelik denemelerde kullanılmıştır. Kullanılan her iki müdahale programı sonucunda, katılımcıların öfkelerinde, düşmanlık ve saldırganlıklarının azalmasında öfkeyi uyumlu ve yapıcı şekilde dile getirmeyi öğrenmenin etkili olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, bilişsel-davranışçı terapi müdahalesi ile riskli davranışların sıklığında da azalmanın olduğu görülmüştür.

Kerr ve Schneider (2008) yaptıkları çalışmada, çocuk ve ergenler arasındaki öfke ifadesini araştırmışlardır. Araştırmanın bulgularında, çocuk ya da ergenlerin yetişkinlere kıyasla öfkelerini uygunsuz bir şekilde ifade etmekte oldukları, bununla birlikte öfkesini uygunsuz bir şekilde ifade eden gençlerin hem zihinsel hem de genel sağlık bakımından, sorunlu kişilerarası ilişkiler ve olumsuz sonuçları açısından risk altında oldukları tespit edilmiştir.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları, araştırma verilerini toplama süreci ve araştırma kapsamında toplanan verilerin çözümlenmesi konularına yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada alan yazın incelenerek bir model önerilmiş ve modelde yer alan değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerine bakılmıştır. İki veya daha fazla değişkenin birbiriyle olan ilişkisi sonucunda gerçekleşen değişimin varlığını ya da derecesini ortaya koymaya çalışan araştırma desenlerinin hepsi “ilişkisel tarama modelleri” olarak tanımlanır. Bu modellerden biri olan “karşılıklı ilişkisel tarama” modeli, gerçek bir neden sonuç ilişkisi sunmayan, ancak sebep sonuç ilişkisine yönelik bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesinden hareketle ötekinin de kestirilebilmesinde faydalı sonuçlar veren bir araştırma düzenidir. Modelde, en mümkün görünen çözümden hareket ederek ilişkilerin sınanması yoluyla belli bir sonucun gerçekleşme sebepleri “tek”e düşürülmeye çalışılır (Karasar, 2005; 2011). Bu bağlamda, araştırma kapsamında tasarlanan model, değişkenler arasındaki ilişkileri sistemli bir biçimde incelemeye olanak sağlayan yapısal eşitlik modellemesi tekniği kullanılarak test edilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2016–2017 eğitim öğretim yılında Van İli Belediye sınırlarında bulunan Tuşba, İpekyolu ve Edremit ilçelerindeki liselerde öğrenim görmekte olan 3. ve 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya gönüllü bir şekilde katılan 650 katılımcıdan elde edilen verilerden sağlıklı doldurulanlar (88) ve uç değerler (27) çıkarıldıktan sonra kalan 535'i araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların %55'i kadınlardan, %45'i ise erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubuna ait betimleyici istatistikler Tablo 3-1'de sunulmuştur.

Tablo 3-1: Çalışma grubunun demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	294	55.0
	Erkek	241	45.0
Yaş	16	72	13.5
	17	282	52.7
	18	149	27.9
	19	32	6.0
Sınıf	11. sınıf	252	47.1
	12. sınıf	283	52.9
Anne eğitim durumu	Okur-yazar değil	200	37.4
	İlkokul mezunu	189	35.3
	Ortaokul mezunu	82	15.3
	Lise mezunu	46.	8.6
	Üniversite mezunu	18	3.4
	Lisansüstü eğitim mezunu	-	-
Baba eğitim durumu	Okur-yazar değil	48	9.0
	İlkokul mezunu	178	33.3
	Ortaokul mezunu	92	17.2
	Lise mezunu	132	24.7
	Üniversite mezunu	77	14.4
	Lisansüstü eğitim mezunu	8	1.5
Psikolojik yardım alma durumu	Evet yardım aldım	65	12.1
	Hayır yardım almadım	470	87.9
Toplam		535	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, önerilen hipotetik modeli test etmek amacıyla Dil ve Yaşantılar Arası Boşluk Ölçeği, Kısa Semptom Envanterinin Depresyon ve Anksiyete alt ölçekleri, UCLA-Yalnızlık Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin örnek maddeler ekler bölümünde yer almaktadır. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu ile ölçme araçlarını tanımlayan bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, sınıf, anne-baba eğitim durumu ve psikolojik yardım alıp almadıklarını belirlemeye yönelik sorular sorulmuştur.

3.3.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Ölçek insanların kişilerarası ilişkilerine yönelik sahip oldukları bilişsel çarpıtmaları, belli kişilerle sınırlandırmaksızın değerlendirmek için Hamamcı ve Büyüköztürk (2003) tarafından geliştirilmiştir. 19 madde ve üç alt boyuttan oluşan ölçek 5’li likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekten elde edilebilecek puan en fazla 95, en az ise 19’dur. Ölçekten alınacak yüksek puan kişilerin yakın ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalara sahip olduklarını göstermektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçeğin faktör yapısını incelemek için yapılan analizlerde, ölçeğin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma olmak üzere birbirinden bağımsız üç faktöre sahip olduğu tespit edilmiştir. Faktörler, içlerinde yer alan ifadelerin içerikleri dikkate alınarak adlandırılmıştır. Buna göre ‘yakınlıktan kaçınma’ faktörü 8 maddeden (1.,2.,3.,4.,10.,12.,13. ve 19. maddeler) oluşur ve kişinin başkalarına karşı olumsuz bakış açısına işaret eder; ilişkilerde yakın olmanın olumsuz sonuçlara yol açacağı ve bu nedenle yakınlık kurulmaması gerektiğine dair inancı vurgular. İkinci faktör olan ‘gerçekçi olmayan ilişki beklentisi’ 8 maddeden oluşur (5.,9.,11.,14.,15.,16., 17. ve 18. maddeler) ve kişilerin ilişkide kendi davranışları ve karşılarındakilerin davranışlarına yönelik oluşan yüksek beklenti ile standartlara işaret eder. Üçüncü faktör olan ‘zihin okuma’ ise 3 maddeden oluşur (6., 7. ve 8. maddeler) ve diğerlerinin ne düşündüklerini ve hissettiklerini bildiğini varsayan zihin okuma hatasını kapsayan maddelerden oluşur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

Ölçüt geçerliği için ölçeğin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği ile korelasyonu incelenmiştir. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin geneli üzerinden değerlendirildiğinde diğer ölçeklerle

olan korelasyonunun pozitif ve anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.01$). Yakınlıktan kaçınma ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi faktörleri ile bu ölçekler arasındaki ilişki .01 düzeyinde anlamlı, zihin okuma faktörü ile ise .05 düzeyinde anlamlıdır (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Bu sonuçlar, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin benzer ölçeklerle ilişkisinin yüksek olduğunu göstermekte ve ölçeğin geçerliği hakkında ek kanıtlar sağlamaktadır.

Ölçeğin güvenilirliğini saptamak amacıyla iç tutarlık ile test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçeğin tamamı için iç tutarlık katsayısı .67, birinci alt boyut için .73, ikinci alt boyut için .66 ve üçüncü alt boyut için ise .49'dur. Ölçeğin tamamı için test tekrar test katsayısı .74, birinci alt boyut için .70, ikinci alt boyut için .76 ve üçüncü alt boyut için .74'tür (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003). Bu sonuçlar ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Yapılan bu araştırmada kapsamında ise ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .77, yakınlıktan kaçınma alt boyutu .75, gerçekçi olmayan ilişkiler alt boyutu .69 ve zihin okuma alt boyutu .63 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Türkçe uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan 'Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği', 1988'de Spielberger ve arkadaşları tarafından "Trait Anger and Anger Expression Scale" adıyla geliştirilmiştir. Spielberger, öfke duygusuna, 'süreklilik' ve 'durumsallık' kavramlarının ayrımı ile bakmaktadır. Durumsal öfke, 'amaca ilişkin gerçekleştirilen davranışın engellenmesi veya haksızlık algılanması halinde ne ölçüde kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi öznel duyumsamaların yaşandığını gösteren duygu durumu'dur. Durumsal öfkenin genellikle ne tür bir sıklıkla yaşandığını gösteren öfke ise sürekli öfkedir (Özer, 1994).

Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği iki aşamada geliştirilmiştir. İlk aşamada 20 maddelik Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 ile 1983 arasında yapılan çalışmalar neticesinde oluşturulmuştur. Dörtlü likert ile değerlendirilen 20 maddenin 10 tanesi sürekli öfkeyi, 10 tanesi de durumluk öfkeyi ölçmeye ilişkin hazırlanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesindeki ikinci aşamada, öfkenin ifade edilme tarzının da önemli olduğu göz önünde bulundurularak, "bastırılmış, içe yönelik ve dışa yönelik" öfke ifadelerini ölçmeyi

amaçlayan 24 maddelik bir ölçek eklenmiştir. Bu ölçek ise içinde her biri 8 maddeden oluşan öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrolü alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ayrıca, ölçeğin orijinal formu için yapılan güvenilirlik çalışmalarında, ölçeğin iç tutarlılığını sınamak için madde toplam puan korelasyonları (.14 ile .56 arasında) ve iç tutarlılık katsayı değerleri (.73 ile .84) arasında bulunmuştur. Geçerlik çalışmalarında ise ölçeğin, Buss-Durke Hostilite Ölçeği ile korelasyonu, .66 ile .73 arasında, Shullz Açık Hostilite Ölçeği ile korelasyonu, .27 ile .32 arasında, Durumluk Öfke Ölçeği ile korelasyonu, .22 ile .44 arasında bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlıdır (Özer, 1994).

Özer (1994) tarafından uyarlanan bu ölçekte, Sürekli Öfke Ölçeği'nde kişinin genel olarak kendisini nasıl hissettiği, Öfke Tarz Ölçeği'nde ise ne kadar sıklıkla ifade edilen şekilde davrandığını belirtmesi istenmektedir. Maddeler öfkenin yokluğundan değil, varlığından hareket ederek ölçüm yapar. Toplam 34 maddeden oluşan ve dörtlü likert tekniği ile değerlendirilen ölçek, üç alt ölçeğe sahiptir. Ölçekte bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri, "Sizi ne kadar tanımlıyor?" sorusuna cevap verecek şekilde "Hiç", "Biraz", "Oldukça" ve "Tümüyle" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir. "Hiç tanımlamıyor" yanıtından 1, "Biraz tanımlıyor" yanıtından 2, "Oldukça tanımlıyor" yanıtından 3 ve "Tümüyle tanımlıyor" yanıtından 4 puan elde edilir.

Ölçeğin ilk 10 maddesini kapsayan Sürekli Öfke Ölçeği'nden elde edilen yüksek puanlar, öfke seviyesinin yüksek olduğunu, Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin alt ölçeklerinden, 'öfke dışı'dan alınan yüksek puanlar, öfkenin rahatça ifade ediliyor olduğunu, 'öfke içe'den alınan yüksek puanlar öfkenin bastırılmış olduğunu ve 'öfke kontrolü'nden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir. 'Öfke kontrol'ü alt ölçeği puanları 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla, 'öfke içe' alt ölçeği puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla, 'öfke dışı' alt ölçeği puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla elde edilmektedir. SÖÖTÖ'de ters puanlanan madde bulunmamaktadır. 'Sürekli öfke' ölçeğinden bireyler 10 ile 40 arasında bir puan alabilirler. 'Öfke ifade tarzı' ölçeğinde her bir alt ölçek için toplamda 8 ile 32 puan alınmaktadır (Özer, 1994).

Özer (1994) tarafından üniversite öğrencileri, lise öğrencileri, yöneticiler ve hastalarla yapılan güvenilirlik çalışmalarında, sürekli öfke ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları .67 ile .92 arasında, öfke kontrolü değerleri .80 ile .90 arasında, öfke dışı değerleri .69 ile .91 arasında ve öfke içte değerlerinin ise .58 ile .76 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler kabul edilebilir sınırlar dahilinde yer almaktadır. Ayrıca Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin geçerliğine yönelik, Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ve Öfke Envanteri ile korelasyonlarına bakılmış, elde edilen korelasyonlar .01 ve .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Gürbüz, 2008). Sürekli öfke ölçeğinin kaygı ile .40 ve depresyon ile .33 olan korelasyonları bu üç duyguyu eğiliminin iç içe olduğuna bir gösterge olarak görülebilir (Özer, 1994). Bu araştırmada kapsamında ise SÖÖTÖ iç tutarlılık katsayısı değerleri, sürekli öfke ölçeğinde .82, öfke kontrol alt ölçeği için .82, öfke dışı alt ölçeği için .79 ve öfke içte alt ölçeği için .58 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA (University of California, Los Angeles) Yalnızlık Ölçeği, Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. 4'lü Likert şeklinde hazırlanan ölçek, yalnız insanların yaşantılarını nasıl tanımladıkları yansıtan 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçek daha sonra Russell, Peplau, ve Cutrona (1980) tarafından gözden geçirilmiştir. Gerçekleştirilen yeniden gözden geçirme çalışmasında, daha önce hepsi olumsuz olan ölçek maddeleri yarısı olumsuz, diğer yarısı ise olumlu olmak üzere (10 olumsuz ifade - 10 olumlu ifade) yeniden düzenlenmiştir. Ölçeğin psikometrik özellikleri en son olarak da Russell (1996) tarafından yeniden gözden geçirilmiş ve ölçek 9 olumlu ve 11 olumsuz madde olan son hali ile sunulmuştur.

Yalnızlık ölçeğini ilk geliştirenler (Russell, Peplau ve Ferguson, 1978) ve daha sonra ölçeğin ikinci versiyonunu geliştirenler (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980), ölçeğin tek boyutlu olduğunu ve genel bir yalnızlık puanı verdiğini ifade etmişlerdir. Demir (1989) bu ölçeğe ilişkin yaptığı Türkçe uyarlama çalışmasında da ölçeğin tek boyuttan oluştuğu belirtilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ilk olarak Yaparel (1984) tarafından gerçekleştirilmiş olup, sonrasında Demir (1989) tarafından daha güncel bir uyarlaması yapılmıştır. Bu çalışmada, ölçeğin Demir (1989) tarafından yapılan uyarlaması kullanılmıştır.

Ölçekteki her bir maddenin içerdiği durumun, kişi tarafından ne düzeyde yaşanıldığı, 4'lü likert tipi bir dereceleme ile belirlenmektedir. 4'lü likert şu şekildedir: 1 = "Ben bu durumu HİÇ yaşamam", 2 = "Ben bu durumu NADİREN yaşarım", 3 = "Ben bu durumu BAZEN yaşarım", 4 = "Ben bu durumu SIK SIK yaşarım". Kişiden kendi durumunu en iyi ifade eden maddenin işaretlenmesi yoluyla ölçek cevaplanır. Puanlama yapılırken olumlu ifadeler olumsuz ifadelerin aksine tersine puanlanmaktadır (1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Bu olumlu maddeler ölçekte 1, 4, 5, 6, 10, 15, 16, 19 ve 20 numaralı maddeler ile yer almaktadır. Her bir maddenin 1 ile 4 arasında puan almasından dolayı, toplamda ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 ve alınabilecek en yüksek puan 80'dir. Puanın düşüklüğü yaşanan yalnızlık duygusunun azlığını gösterirken, puanın yükselmesi yaşanan yalnızlık duygu durumunun arttığını göstermektedir (Demir, 1989).

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin orijinal formu ile yapılan ilk geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında yüksek iç tutarlık .96, depresyon ve benlik-saygısı ile .40 ile .50 ranj aralığında ayırt edici geçerlik değerleri elde edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test yöntemiyle tespit edilen güvenilirlik katsayısı da .73 olduğu görülmüştür (Russell, Peplau ve Ferguson, 1978). Ölçeğin gözden geçirildiği çalışmada Russell, Peplau, ve Cutrona (1980), ilk ölçek ile revize edilmiş hali arasında .91 düzeyinde ilişki elde edilmiş olup, iç tutarlılık da .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin üçüncü revizyon çalışması Russell (1996) tarafından, ergen, genç ve yaşlılardan oluşan 1416 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, 3. versiyonunun oldukça güvenilir ($\alpha = .89$ ile .94 arasında, test-tekrar test korelasyonu .73) olduğunu göstermektedir. Yine ölçeğin ölçüt geçerliliğini ve ayırt edicilik geçerliliğini test etmek amacıyla yapılan ikinci bir çalışmada, UCLA'dan alınan puanlar ile Beck Depresyon Ölçeğinden alınan puanlar arasında .50, Teksas Sosyal Davranış Envanterinden (Texas Social Behavior Inventory) alınan benlik saygısı puanları arasında .-50, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinden (State-Trait Inventory) alınan kaygı puanları arasında .36 ve öznel yalnızlık değerlendirmelerini içeren indeks arasında ise .70 düzeyinde korelasyonlar elde edilmiştir.

Ölçeğin Yaparel (1984) tarafından yapılan ilk Türkçe uyarlama çalışmasında, Beck Depresyon Envanteri ile yapılan geçerlilik çalışmasında UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Envanterinden alınan puanlar

arasında .50 düzeyinde anlamlı bir korelasyon görülmüştür. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ile ilgili yeterli düzeyde parametrik ölçümlerin yapılmadığını düşünen Demir (1989), ayrı bir uyarlama çalışması gerçekleştirmiştir. Ölçüt geçerliğini test etmek amacıyla Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü Depresyon Envanterinin Sosyal İçedönüklük alt ölçeğinden alınan puanlar ile UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyona bakılmış ve sırasıyla .77 ve .82 düzeyinde yüksek korelasyonlar elde edilmiştir. Bir diğer çalışmada Çakıl (1998), UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Envanterinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonu test etmiş ve .72 gibi yüksek bir korelasyon bulmuştur. Ölçeğin hem İngilizce hem de Türkçe versiyonları üzerinde yapılan geçerlik çalışmalarından elde edilen veriler, UCLA'nın yeterli düzeyde geçerlilik katsayılarına sahip olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada kapsamında ise UCLA iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

SCL-90 olarak bilinen 90 maddelik Semptom Belirleme Listesi'nin kısaltılmış formu olan Kısa Semptom Envanteri -KSE, (Derogatis, 1992; Akt., Şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş, 2002) tarafından geliştirilmiştir. KSE normal örnekleme kullanıldığı gibi psikiyatrik hastalarda da kullanılabilen çok boyutlu bir psikolojik belirti tarama ölçeğidir. 5-10 dakikada uygulanabilen likert tipi KSE'nin güçlü psikometrik özelliklere sahip olduğu ve 26 dile çevrilerek yaygın bir şekilde kullanıldığı belirtilmektedir.

KSE'nin Türkçeye uyarlaması gençler üzerinde üç ayrı çalışma ile Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş (2002) tarafından ergenler için ikinci uyarlama çalışmasında da ölçeğin “anksiyete” (13 madde), “depresyon” (12 madde), “olumsuz benlik” (12 madde), “somatizasyon” (9 madde) ve “hostilite” (7 madde) adı verilen beş faktörden oluştuğu belirtilmiştir. 53 maddeden oluşan KSE'ye beşli likert biçiminde cevap verilmektedir. (Hiç yok=0, Çok nadiren var=1, Arasına var=2, Sık sık var=3, Her zaman var=4). KSE için bir kesme değeri bulunmamaktadır. KSE'den alınabilecek toplam puanlar 0 ile 212 arasında değişmektedir. KSE'nin alt ölçeklerden alınabilecek puanlar ise sırasıyla anksiyete 0-52; depresyon 0-48; somatizasyon 0-36 ve hostilite 0-28 arasında değişmektedir. Ölçeğin kendisinden ve alt ölçeklerinden alınan toplam puanların

yüksekliği, kişinin psikolojik belirtilerinin sıklığını göstermektedir. Bu araştırmada KSE'nin "Depresyon" ve "Anksiyete" alt ölçekleri kullanılmıştır.

Kısa Semptom Envanterinin'nin ölçüt bağımlı geçerliliğini belirlemek için yapılan analizlere göre genel belirti düzeyinin ve tüm alt ölçeklere ilişkin belirti düzeylerinin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile $-.14$ ve $-.34$; Boyuneğicilik Ölçeği ile $.16$ ve $.42$; Strese Yatkınlık Ölçeği ile $.24$ ve $.36$; Offer Yalnızlık Ölçeği ile $.34$ ve $-.57$; UCLA Yalnızlık Ölçeği ile $.13$ ve $.36$; Beck Depresyon Ölçeği ile $.34$ ve $.70$ arasında değişen anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir (Şahin ve Durak, 1994). Ayrıca, Şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş (2002), KSE'nin ergenler için kullanımının ölçüt bağımlı geçerlilik çalışmalarında, korelasyon katsayıları, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) ile $-.14$ (somatizasyon) ve $-.42$ (olumsuz benlik), Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile $.40$ (somatizasyon) ve $.62$ (depresyon) Sürekli Kaygı Envanteri (SKE) ile $.37$ (somatizasyon) ve $.71$ (depresyon) ve Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ) ile $-.21$ (somatizasyon) ve $-.45$ (depresyon) arasında değişiklik gösterdiği görülmüştür.

Kısa Semptom Envanteri'nin güvenilirliğinin belirlenmesi için Şahin ve Durak'ın (1994) yaptıkları çalışmalarında genel toplam üzerinden elde edilen Cronbach Alfa katsayıları $.93$ ve $.96$ arasında bulunmuştur. Buna ek olarak, alfa güvenilirlik katsayısı anksiyete boyutu için $.87$, depresyon boyutu için $.88$, olumsuz benlik boyutu için $.87$, somatizasyon boyutu için $.75$ ve hostilete boyutu için $.76$ olarak belirlenmiştir. Şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş (2002) tarafından yapılan çalışmada ise, güvenilirlik katsayısı ölçeğin toplam puanı için $.94$, depresyon boyutu için $.88$, anksiyete boyutu için $.84$, olumsuz benlik boyutu için $.74$, somatizasyon boyutu için $.70$ ve hostilete boyutu için $.73$ olarak bulunmuştur. Güvenilirlik katsayıları ölçeğin güvenle kullanılabilceğini göstermektedir (Şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş, 2002). Bu araştırma kapsamında KSE'nin depresyon ve anksiyete alt ölçekleri ile toplanan veriler üzerinden güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonucunda güvenilirlik katsayıları depresyon boyutu için $.86$ ve anksiyete boyutu için ise $.80$ olarak hesaplanmıştır.

3.3.6. Dil ile Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği (DİYAB)

Şimşek (2010) tarafından geliştirilen Dil ve Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği (DİYAB) (The Beliefs about the Functions of Language Scale- BAFL), kişilerin yaşantılarını dil aracılığıyla ne düzeyde ifade edebildiklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek kişinin yaşantıları/deneyimleri ile dil arasındaki boşluğu belirlemektedir. İki alt boyuttan (Bilgi fonksiyonu: 1, 2, 6, 7, 10. maddeler ve İletişimsel fonksiyon: 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12. maddeler) ve 12 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipinde olup düz puanlanan maddeler "Bana hiç uygun değil = 1, Bana çok az uygun = 2, Bana uygun = 3, Bana oldukça uygun = 4, Bana tamamen uygun = 5" olarak hesaplanırken; ölçekte yer alan ters maddeler 5, 10 ve 12. maddeler "Bana hiç uygun değil = 5, Bana çok az uygun = 4, Bana uygun = 3, Bana oldukça uygun = 2, Bana tamamen uygun = 1" şeklinde hesaplanmaktadır. 5 maddeden oluşan "bilgi fonksiyonu" alt boyutu, içsel tecrübeleri anlamak için dilde güvenli bir araç olarak kişisel iç güveni temsil eder. 7 maddeden oluşan "iletişimsel fonksiyon" alt boyutu ise başkalarıyla psikolojik tecrübeleri paylaşmada dilin etkililiğini ölçmek için kişisel algıları temsil etmektedir.

Ölçeğin orijinal formu için yapılan çalışmada tespit edilen Cronbach-alfa güvenilirlik katsayısı .81'dir. Bilgi ve iletişim fonksiyonları alt boyutlarından ise, elde edilen iç güvenilirlik kat sayısı sırasıyla .70 ve .83'tür. Test yeniden test güvenilirliği ise .82'dir (Şimşek, 2010). Şimşek (2010) tarafından yapılan çalışmada, Dil ile Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği (DİYAB); Kısa Semptom Envanteri (KSE) ile .53 düzeyinde, Bilgi Fonksiyonu alt boyutu ile KSE arasında .44 düzeyinde ve İletişimsel Fonksiyon ile KSE arasında .49 düzeyinde bir korelasyon bulmuştur. Ayrıca, DİYAB ile Empatik Eğilim Ölçeği (Empathic tendency) (Dökmen, 1988) arasında -.37 düzeyinde ve DİYAB ile Benlik Kavramının Açıklığı Ölçeği (Self-concept clarity) (Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavalley ve Lehman, 1996) arasında da -.47 düzeyinde bir korelasyon hesaplanmıştır. Arifoğlu'nun (2016) yaptığı çalışmada ise Dil ile Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği'nden elde edilen puanlara ilişkin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak belirtilmiştir. Ayrıca ölçeğin iki faktörünün de kabul edilebilir güvenilirlik düzeyine sahip olduğu ve en düşük faktör yük değerinin .46 ve faktörler arası korelasyonun da .38 olduğu görülmüştür. Bu araştırma kapsamında Dil ve Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği'nden alınan

toplam puana ilişkin elde edilen güvenilirlik katsayısı, ölçeğin geneli için .94, Bilgi Fonksiyonu alt boyutu için .85 ve İletişimsel Fonksiyonu için .92 olarak hesaplanmıştır.

3.3.7. Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Van İli şehir merkezinde bulunan liselerde öğrenim görmekte olan lise 3 ve 4. sınıf öğrencilerinden toplanmıştır. Araştırma ile ilgili ölçme araçlarını liselerde uygulamaya başlamadan önce etik kurulundan ve Van İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ihtiyaç duyulan izinler alınmıştır. Etik kurul izni ve Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan uygulama izni ekler kısmında sunulmuştur. Araştırmada kullanılacak ölçme araçları çoğaltıldıktan sonra uygulama için öncelikle okul müdürleri ve ders öğretmenlerinden izinler alınmıştır. Katılımcılara, ölçme araçlarını dağıtmadan önce araştırmacı kendini tanıtmış, araştırmanın amacı, önemi, gönüllülük ilkesi, ölçme araçlarının cevaplanma süresi gibi konularda bilgi verilmiştir. Ölçme araçlarının katılımcılar tarafından doldurulma süresinin ortalama 30-35 dakika sürdüğü gözlemlenmiştir. Uygulama esnasında katılımcılardan gelen sorulara cevap verilmiş ve uygulama sonrasında araştırma ile ilgili detaylı bilgi almak isteyen katılımcılara soruları kapsamında bilgi verilmiştir.

Araştırma kapsamında toplamda 650 öğrenciye ulaşılmıştır. Katılımcılarından ölçme araçlarını eksik doldurduğu tespit edilenler ile uygulama esnasında aynı sırada oturduğu arkadaşının formlarına bakarak ölçekleri doldurdukları tespit edilip formları toplarken kırmızı kalemle işaret bırakılan toplamda 88 veri araştırma dışında tutulmuştur. Bu durumun dışında araştırmada kullanılan analiz yöntemlerinin tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, doğrusallık, homojen dağılım, çoklu bağlantılılığın olmaması gerekliliğinden ve dolayısıyla uç değer olup araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi olumsuz etkilediği tespit edilen 27 veri de araştırmaya dahil edilmemiştir. Bu çerçevede ulaşılan 650 öğrenciden 535'i araştırmaya dahil edilmiştir.

3.4. Verilerin Çözümlemesi

Katılımcılardan elde edilen verilere ilişkin yapılan inceleme sonucunda 562 veriye numara verilerek bilgisayar ortamında SPSS'e aktarılmıştır. Araştırma verilerinin analiz edilmesinde SPSS ve Lisrel paket programı kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesi sürecinde öncelikli olarak betimleyici istatistiklerden yararlanılmış, kullanılan analiz yönteminin sayıtlarından olan tek değişkenli ve çok değişkenli normallik, doğrusallık, homojenlik sayıtları gözden geçirilmiş, çoklu bağlantılılığı sağlayan veriler belirlenmiştir. Belirtilen sayıtları karşılamayan 27 veri araştırma dışı tutularak 535 katılımcıdan elde edilen veriler araştırmaya dahil edilerek analizler yapılmıştır.

Araştırmada kullanılan bütün ölçme araçlarının güvenirlik değerlerine bakılmıştır. Araştırmalarda model kurmak için gerekli bir durum olan değişkenler arası ilişkiler, Pearson Momentler Çarpımı Katsayısıyla incelenmiş, elde edilen bulgularda bütün değişkenlerin birbiriyle anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu tespit edilerek raporlanmıştır. Yapılan analizlerde önerilen modelin ölçme modeli test edilmiş ve uyum değerlerinin kabul edilebilir olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın son aşamasında önerilen model Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) tekniği ile analiz edilmiş ve bu analiz sonucunda elde edilen bulgular raporlanmıştır. Ayrıca analizler Lisrel paket programıyla “tam bilgiyi en yüksek olasılıkla tahmin etme yöntemi” ile yapılmıştır. Ölçme modeli ve yapısal eşitlik modellerinin testinde modellerin uyumunu yorumlamak için Çelik ve Yılmaz (2016) ile Şimşek (2007) tarafından belirtilen model uyum ölçütleri kullanılmıştır. Bu ölçütler Tablo 3-2'de gösterilmektedir.

Tablo 3-2: Model Uyumunu Değerlendirme Ölçütleri

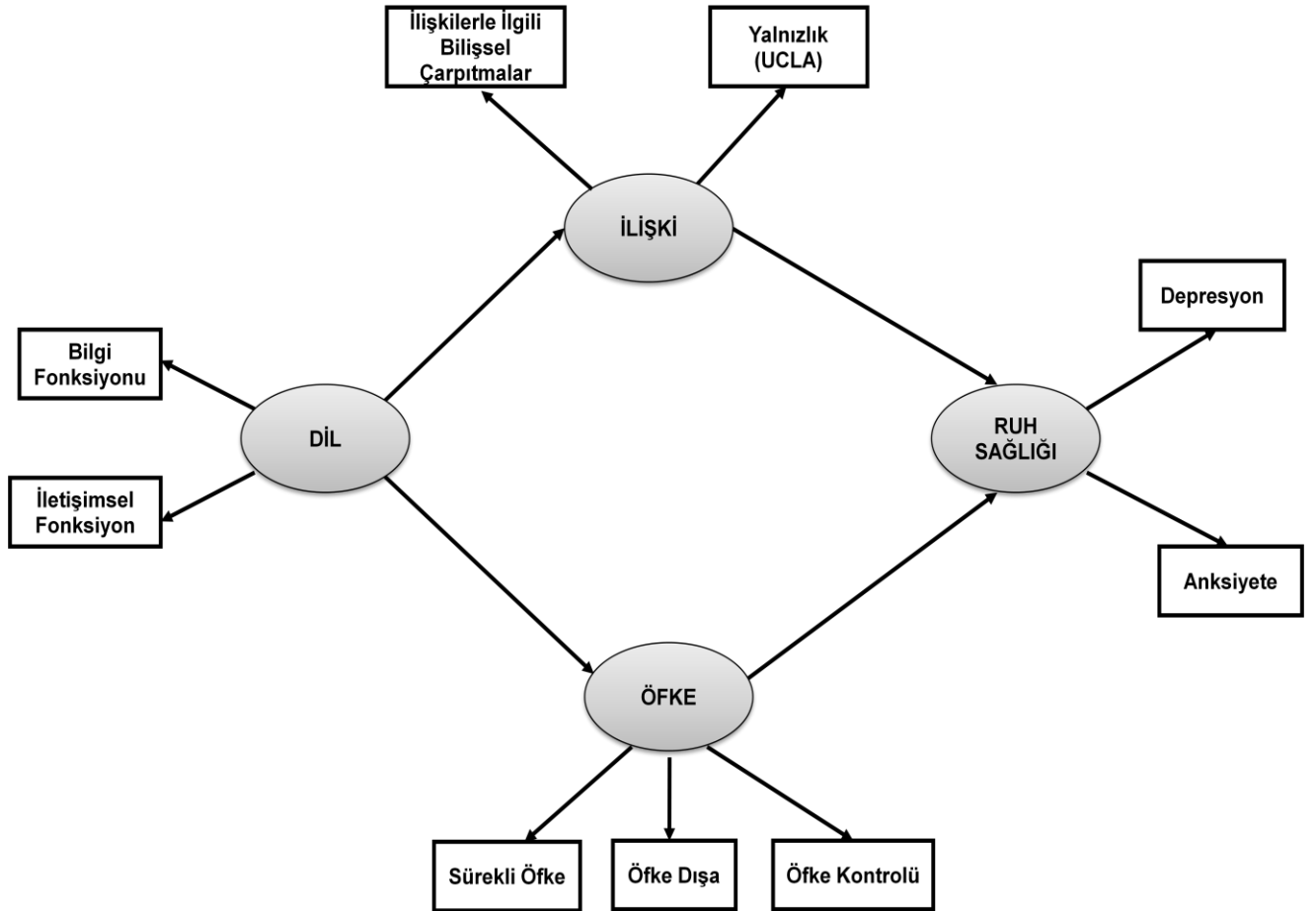
Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2	$0 \leq \chi^2 \leq 2sd$	$2sd \leq \chi^2 \leq 3sd$
p değeri	$0.05 \leq p \leq 1.00$	$0.01 \leq p \leq 0.05$
$\chi^2sd/$	$0 \leq \chi^2sd/ \leq 2$	$2 \leq \chi^2sd/ \leq 5$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$
Yakın uyum testi için p değeri (RMSEA < .05)	$0.01 \leq p \leq 1.00$	$0.05 \leq p \leq 0.10$
Güven aralığı (CI)	RMSEA'ya yakın, CI'nin sol sınırı 0 (CI=0)	RMSEA'ya yakın

SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00^a$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$
NNFI	$0.97 \leq NNFI \leq 1.00^b$	$0.95 \leq NNFI \leq 0.97$
CFI	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	$0.95 \leq CFI \leq 0.97$
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI \leq 0.90$
	GFI'ya yakın	GFI'ya yakın

^a Özellikle küçük örneklerde belirlenmiş model doğru olsa bile NFI 1.0 olmamalıdır.

^b NNFI normleştirilmediği, değerleri bazen 0 – 1 aralığının dışında olabilir. (Çelik ve Yılmaz, 2016), (Şimşek, 2007).

Yapısal eşitlik modellemesi test edilirken iki aşamalı bir yöntem kullanılmıştır. İki aşamalı yöntemin kullanılmasının temel nedeni, ölçme modeli ve yapısal modelin ayrı doğada yer almalarından kaynaklanmaktadır. Yani, iki aşamalı yöntemde öncelikle ölçme modeli test edilir ve daha sonra bu ölçme modelinde sorun olmadığı görüldükten sonra yapısal modele geçilir (Şimşek, 2007). Bu nedenle bu çalışmada, öncelikle modelde kullanılan ölçme araçları ile ölçme modeli, sonrasında ise araştırmacı tarafından şekil 2-2'de önerilen yapısal eşitlik modeli test edilmiştir.



Şekil 3-1: Araştırma Kapsamında Tasarlanan Model

Araştırmanın örtük değişkenlerini dil, ilişki, öfke ve ruh sağlığı değişkenlerinden oluşturmaktadır. Gözlenen değişkenlerini ise DİYAB'ın alt boyutları olan Bilgi Fonksiyonu ve İletişimsel Fonksiyon; ilişki değişkeninin içinde ele alınan UCLA-Yalnızlık Ölçeği ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği; SÖÖTÖ'nün alt boyutları olan Sürekli Öfke Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin altında yer alan Öfke Dışa boyutu ve Öfke Kontrol boyutu; ruh sağlığı değişkeninin içinde ele alınan Kısa Semptom Envanterinin Depresyon ve Anksiyete alt boyutları oluşturmaktadır.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde “dil ile depresyon ve anksiyete ilişkisinde sosyal faktörlerin aracı etkisini” inceleyen ölçme ve yapısal eşitlik modelleri ile çoklu grup analizlerine yönelik ulaşılan temel bulgulara yer verilmiştir. Araştırma bulguları iki başlık altında ele alınarak sunulmuştur. Birinci başlık altında betimleyici istatistikler, ölçme modeli ve yapısal eşitlik modeli ele alınmıştır. İkinci başlık altında ise çoklu grup analizleri bağlamında kadın ve erkek gruplarına ilişkin model testleri ve çoklu grup ölçme modeli testleri yer almaktadır.

4.1. Ölçme Ve Yapısal Model Analizleri

Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin öncelikle betimleyici istatistikler ele alınmıştır. Araştırmada önerilen kuramsal modeli test etme amacıyla da araştırmada yer alan değişkenlere yönelik önce ölçme modeli sonrasında ise yapısal modeli test etmeye yönelik analizler yapılmıştır. Araştırmada yer alan değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ve birbirleri ile olan korelasyon değerleri incelenmiştir. Bu incelemeye ilişkin sonuçlar Tablo 4-1'de verilmiştir.

Tablo 4-1: Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

	\bar{X}	SS	DİL-BİL	DİL-İLET	DİL	DEP	ANK	İLİŞKİ	UCLA	SÜR-ÖFK	ÖFK-DIŞ	ÖFK-KONT
DİL-BİL	15.6	4.6	-									
DİL-İLET	22.6	7.2	.854**	-								
DİL	38.2	11.4	.945**	.977**	-							
DEP	22.3	9.2	.704**	.746**	.756**	-						
ANK	19.0	8.1	.603**	.621**	.637**	.730**	-					
İLİŞKİ	56.3	10.7	.501**	.511**	.526**	.524**	.507**	-				
UCLA	43.0	11.2	.628**	.688**	.689**	.648**	.490**	.496**	-			
SÜR-ÖFK	24.7	6.2	.296**	.351**	.341**	.328**	.440**	.408**	.298**	-		
ÖFK-DIŞ	17.8	4.6	.221**	.283**	.268**	.282**	.389**	.279**	.219**	.716**	-	
ÖFK-KONT	20.6	4.8	-.151**	-.197**	-.186**	-.191**	-.235**	-.101*	-.192**	-.529**	-.551**	-

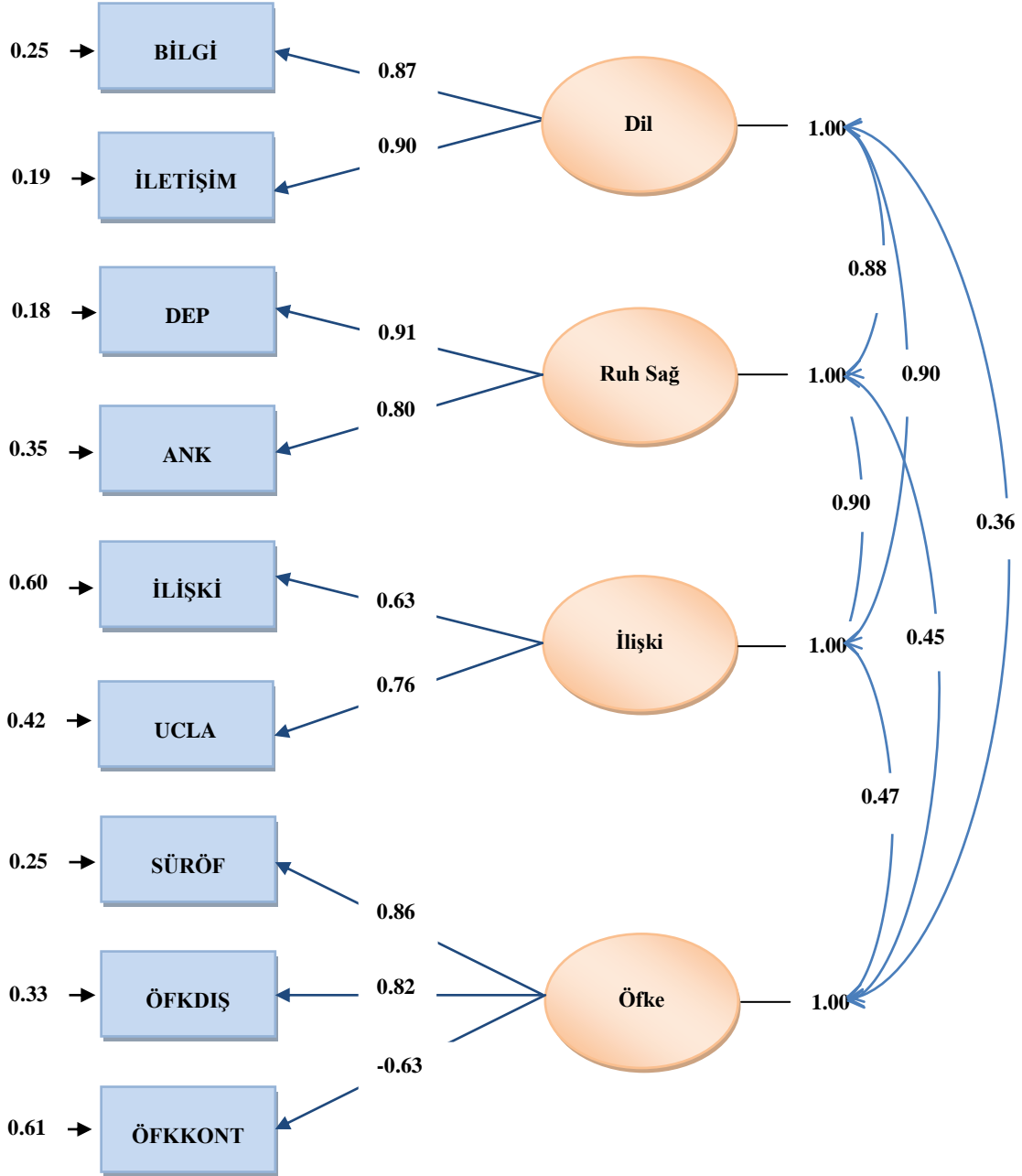
Not: \bar{X} : Ortalama, SS: Standart Sapma, Dil-bil: DİYAB-Bilgi fonksiyonu, Dil-ilet: DİYAB-İletişimsel fonksiyon, Dil: Dil ile Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği (DIYAB), Dep: Depresyon alt boyut ölçeği (KSE), Ank: Anksiyete alt boyut ölçeği (KSE) İlişki: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpımlar Ölçeği (İİBÇÖ), UCLA: Ucla-Yalnızlık Ölçeği, Sur-Öf: Sürekli Öfke Ölçeği (SÖÖTÖ), Öf-Dış: Öfke Dışa Ölçeği (SÖÖTÖ), Öf-Kont: Öfke Kontrol Ölçeği (SÖÖTÖ). *p<0.05, **p<0.01, N=535

Tablo 4-1'de görüldüğü gibi araştırma bağlamında önerilen hipotetik modelde yer alan bütün değişkenler arasında pozitif ve negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Elde edilen sonuçlarda depresyon ile dil arasında yüksek düzeyde ($r = .75, p < .01$), depresyon ile dil bilgi fonksiyonu arasında ($r = .70, p < .01$), dil iletişimsel fonksiyonu arasında ($r = .74, p < .01$) ve UCLA-yalnızlık arasında ($r = .64, p < .01$) yüksek düzeyde pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. Ayrıca depresyon ile yakınlıktan kaçınma alt boyutu ($r = .57, p < .01$), ilişkilerle ilgili gerçekçi olmayan beklentiler alt boyutu ($r = .24, p < .01$), zihin okuma alt boyutu ($r = .22, p < .01$), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ($r = .52, p < .01$), sürekli öfke ($r = .32, p < .01$) ve öfke dışı arasında ($r = .28, p < .01$) orta düzeyde pozitif yönde ilişkiler elde edilmiştir. Farklı olarak depresyon ile öfke kontrol arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r = -.19, p < .01$) ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer bağımlı değişkeni olan anksiyete ile depresyon ($r = .73, p < .01$), dil ($r = .63, p < .01$), dil bilgi fonksiyonu ($r = .60, p < .01$), dil iletişimsel fonksiyonu ($r = .62, p < .01$) arasında yüksek düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca anksiyete ile yakınlıktan kaçınma alt boyutu ($r = .52, p < .01$), ilişkilerle ilgili gerçekçi olmayan beklentiler alt boyutu ($r = .28, p < .01$), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ($r = .50, p < .01$), UCLA-yalnızlık ($r = .49, p < .01$), sürekli öfke ($r = .44, p < .01$) ve öfke dışı ($r = .38, p < .01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde ve ilişki zihin okuma ($r = .17, p < .01$) ile de pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Farklı olarak anksiyete ile öfke kontrol arasında negatif yönde orta düzeyde ($r = -.23, p < .01$) anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Araştırmanın değişkenlerine ait belirtilen bu ilişkiler tek başına araştırmanın model uyumuna dair bir ölçüt değeri taşımasa da modelin doğrulanması ile ilgili olumlu bir durumu belirtmektedir. Başka bir ifade ile model, araştırmada ele alınan bütün değişkenler arasındaki anlamlı ilişkilere dayandığı için yukarıdaki korelasyon tablosunda tespit edilen ilişki katsayıları ve ilişki yönleri modelin doğrulanmasına ilişkin önemli bir aşama olarak yorumlanabilir.

4.1.1. Ölçme Modeli Testine İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın yapısal model testinden önce, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının model testine uygunluğunun tespit edilmesi amacıyla ölçme modeli test edilmiştir. Araştırmanın ölçme modelini gösteren yapı şekil 4-1'de verilmiştir.



Şekil 4-1: Araştırma Modelinde Yer Alan Değişkenlere Ait Ölçme Modeli

Not: Bilgi: DİYAB-Bilgi fonksiyonu, İletişim: DİYAB-İletişimsel fonksiyon, Dil: Dil ile Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği (DİYAB), Dep: Depresyon alt boyut ölçeği (KSE), Ank: Anksiyete alt boyut ölçeği (KSE) İlişki: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ), UCLA: Ucla-Yalnızlık Ölçeği, Sur-Öf: Sürekli Öfke Ölçeği (SÖÖTÖ), Öf-Dış: Öfke Dışa Ölçeği (SÖÖTÖ), Ofk-Kont: Öfke Kontrol Ölçeği (SÖÖTÖ). $p < 0.05$, $N = 535$

Ölçme modeline ilişkin uyum değerleri Tablo 4-2’de verilmiştir.

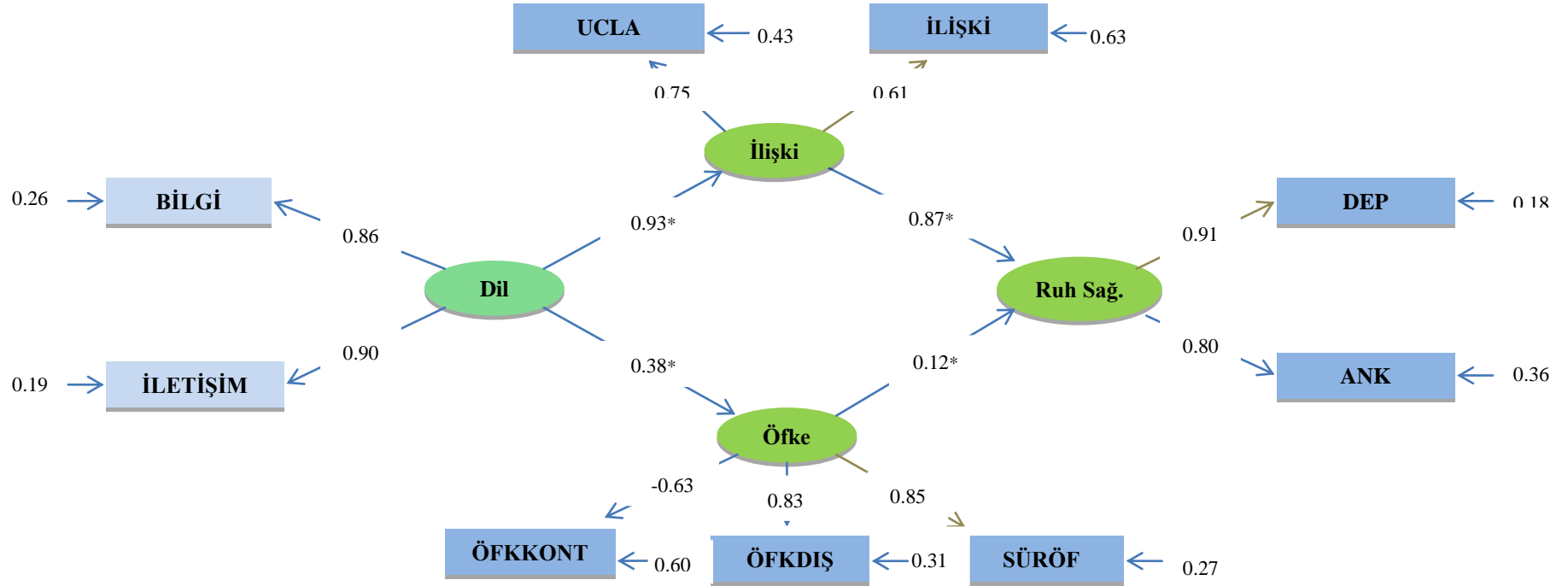
Tablo 4-2: Ölçme Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları

Uyum indeksleri	değerler	Uyum
χ^2/Sd	5.67	Kabul edilebilir uyum
SRMR	.045	İyi uyum
CFI	.96	Kabul edilebilir uyum
NFI	.96	İyi uyum
GFI	.95	İyi uyum
IFI	.96	İyi uyum
RFI	.92	Kabul edilebilir uyum

Tablo 4-2 incelendiğinde araştırmanın ölçme modelinde tespit edilen uyum değerleri; χ^2 /sd 5.67, standardize edilmiş artık değerler kareler ortalamasının karekökü (SRMR) değeri .045, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değeri .96, normlaştırılmış uyum indeksi (NFI) .96, uyum indeksinin iyiliği (GFI) değeri .95, artan uyum indeksi (IFI) .96, göreceli uyum indeksi (RFI) ise .92 olarak bulunmuştur. Buna göre ölçme modeline ilişkin uyum değerleri incelendiğinde modelin iyi uyum değerleri ürettiği görülmektedir.

Ölçme modeline ilişkin uyum değerleri incelendiğinde araştırmada ele alınan gözlenen değişkenlerin, örtük değişkenlerin güvenilir birer göstergeleri olduklarını ispatlamaktadır. Bu bağlamda modelin uyum iyiliği değerleri ile örtük ve gözlenen değişkenler arasında görülen ilişkinin yeterli seviyede olması, bir sonraki aşamada yer alan yapısal modelin test edilebilirliğini göstermektedir. Bu nedenle ölçme modeli test edilen ve yapılan test sonucunda kabul edilebilir seviyede uyum değerleri veren hipotetik model ile ilgili yapısal eşitlik modellemesi şekil 4-2’de verilmiştir.

4.1.2. Yapısal Eşitlik Modeli Testine İlişkin Sonuçlar



Şekil 4-2: Araştırma modeline ilişkin Yapısal Eşitlik Modellemesi

Not: Bilgi: DİYAB-Bilgi fonksiyonu, İletişim: DİYAB-İletişimsel fonksiyon, Dil: Dil ile Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği (DİYAB), Dep: Depresyon alt boyut ölçeği (KSE), Ank: Anksiyete alt boyut ölçeği (KSE) İlişki: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ), UCLA: Ucla-Yalnızlık Ölçeği, Sur-Öf: Sürekli Öfke Ölçeği (SÖÖTÖ), Öf-Dış: Öfke Dışa Ölçeği (SÖÖTÖ), Öfk-Kont: Öfke Kontrol Ölçeği (SÖÖTÖ). *p<0.05, N=535

Şekil 4-2'de verilen yapısal modele ilişkin uyum değerleri; χ^2 /sd 5.63, standardize edilmiş artık değerler kareler ortalamasının karekökü (SRMR) değeri .053, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değeri .96, normlaştırılmış uyum indeksi (NFI) değeri .95, uyum indeksinin iyiliği (GFI) değeri .95, artan uyum indeksi (IFI) değeri .96, göreceli uyum indeksi (RFI) ise .92 olarak bulunmuştur. Uyum değerlerini gösteren bu sonuçlar Tablo 4-3'te verilmiştir.

Tablo 4-3: Yapısal Modele İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları

Uyum indeksleri	değerler	Uyum
X ² /Sd	5.63	Kabul edilebilir uyum
SRMR	.053	İyi uyum
CFI	.96	Kabul edilebilir uyum
NFI	.95	İyi uyum
GFI	.95	İyi uyum
IFI	.96	İyi uyum
RFI	.92	Kabul edilebilir uyum

Tablo 4-3'te araştırmanın yapısal modeline ilişkin değerler incelendiğinde iyi uyum değerleri verdiği ve araştırma modelinin kabul edildiğini göstermektedir. Araştırmanın modelinde yer alan örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel açıdan anlamlılığını görmek amacıyla t değerlerine ve standardize edilmiş beta katsayılarına bakılarak değerlendirmeler yapılmıştır. Yapılan analizde elde edilen t değerlerine ve beta katsayılarına ilişkin sonuçlar tablo 4-4'te verilmiştir.

Tablo 4-4: Araştırmanın Yapısal Modeline İlişkin Standardize Değerler ve t Değerleri

Yapısal İlişkiler	Standartlaştırılmış Yük.(β)	t değerleri
Dil → İlişki	0.93	14.00*
Dil → Öfke	0.38	7.82*
İlişki → Ruh sağlığı (Dep.-Ank.)	0.87	13.87*
Öfke → Ruh sağlığı (Dep.-Ank.)	0.12	3.41*
Yapısal Eşitlikler		R ²
Ruh Sağlığı = 0.87*İlişki+ 0.12*Öfke		0.84
İlişki = 0.93*Dil		0.87
Öfke = 0.38*Dil		0.15

*p<0.05

Tablo 4-4 incelendiğinde, araştırmanın yapısal modeline göre dilin ilişki ($\beta = .93$, $t = 14.00$, $p < .01$) ve öfke düzeyini ($\beta = .38$, $t = 7.82$, $p < .01$) anlamlı şekilde yordadığı; ilişkinin ruh sağlığını (depresyon ve anksiyete) ($\beta = .87$, $t = 13.87$, $p < .01$); öfkenin de ruh sağlığını (depresyon ve anksiyete) ($\beta = .12$, $t = 3.41$, $p < .01$) anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Modelde aracı değişkenler olan ilişki ve öfkenin bağımlı değişken olan ruh sağlığının %84'ünü yordadığı 0.05 anlamlılık düzeyinde belirlenmiştir. Dil değişkeninin, ilişki değişkeninin %87'sini ve öfke değişkeninin de %15'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın yapısal modeline ilişkin dolaylı etki ölçümlerine ilişkin değerler Tablo 4-5'te yer almaktadır.

Tablo 4-5: Araştırmanın Yapısal Modeline İlişkin Dolaylı Etki Ölçümleri

	Etki	SE	t
Dil → Ruh sağlığı	0.85	0.04	20.58*

* $p < 0.05$

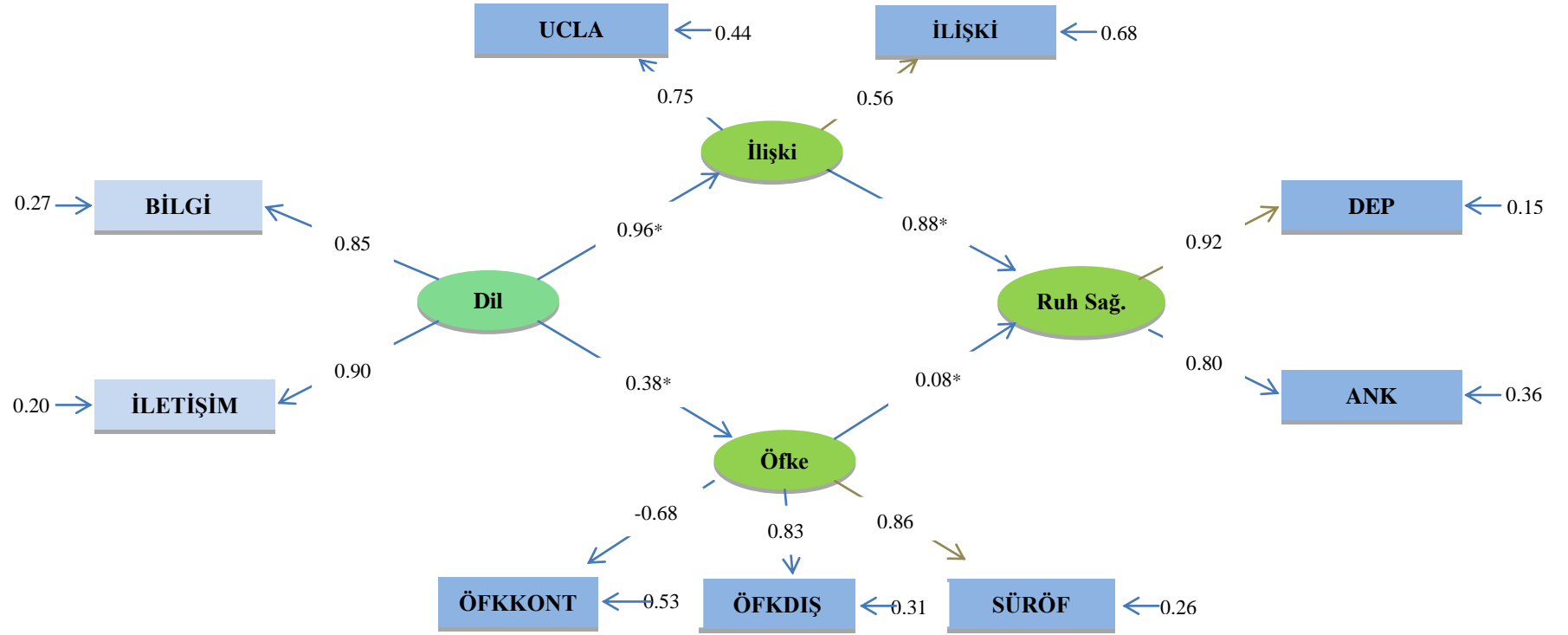
Lisrel programı tarafından hesaplanan Tablo 4-5'teki dolaylı etkilere ilişkin istatistikler, dilin, ruh sağlığı üzerindeki dolaylı etkisinin 0.85, standart hatanın 0.04 olduğu ve bu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($t = 20.58$, $p < .05$) göstermektedir. Dil ile ruh sağlığı arasında modelde de doğrulandığı gibi dolaylı bir etki olduğu anlaşılmaktadır.

Yukarıda verilen bulgulardan görüldüğü gibi ilk olarak araştırmanın modelinde yer alan değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik veriler sunulmuş, sonrasında ise önerilen model test edilmeden önce bu modelle ilgili ölçme modeli test edilmiş ve sonuçları bu bölümde sunulmuştur. Ölçme modeline ilişkin elde edilen bulguların istenilen düzeyde olmasından sonra önerilen yapısal model testi yapılmış ve bu teste ilişkin sonuçlar verilerek yorumlanmıştır. Yapısal modele ilişkin bulgular verildikten sonra araştırma bulgularının birinci bölümü tamamlanarak ikinci aşamasına geçilmiştir. İkinci aşamada yer alan çoklu grup analizlerine ilişkin bulgular ve yorumlamaları aşağıda yer almaktadır.

4.2. Çoklu Grup Analizleri

Lisrel istatistik programında çoklu grup uygulamaları, çalışmalarda ele alınan iki farklı grubun eş değer olup olmadıklarını belirlemek amacıyla yapılmaktadır (Şimşek, 2007). Buradan hareketle, birçok araştırmacı yapısal modelde çoklu grup uygulamaları yapmadan önce iç içe geçmiş modellerin farklı gruplar için test edilmesinin faydalı olacağını belirtmektedirler (Somer, Korkmaz, Dural ve Can, 2009). Bu nedenle, öncelikle kadın ve erkek grupları için ayrı ayrı model testleri yapılmıştır. Sonrasında, çoklu grup ölçme modeli testi kapsamında kadın ve erkek grupları için ortalama standart sapma ve korelasyon matrisi verildikten sonra çoklu grup ölçme modeli ve çoklu grup yapısal model testleri yapılmıştır. İlk olarak kadın grubuna yönelik yapılan model testine ilişkin sonuçlar aşağıda yer alan şekil 4-3'te verilmiştir.

4.2.1. Kadın Grubuna İlişkin Model Testi



Şekil 4-3: Kadın Grubuna İlişkin Model Testi

Not: Bilgi: DİYAB-Bilgi fonksiyonu, İletişim: DİYAB-İletişimsel fonksiyon, Dil: Dil ile Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği (DİYAB), Dep: Depresyon alt boyut ölçeği (KSE), Ank: Anksiyete alt boyut ölçeği (KSE) İlişki: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ), UCLA: Ucla-Yalnızlık Ölçeği, Sur-Öf: Sürekli Öfke Ölçeği (SÖÖTÖ), Öf-Dış: Öfke Dışa Ölçeği (SÖÖTÖ), Ofk-Kont: Öfke Kontrol Ölçeği (SÖÖTÖ). *p<0.05, N=535

Tablo 4-6: Kadın Grubuna İlişkin Uyum Değerleri ve Sonuçları

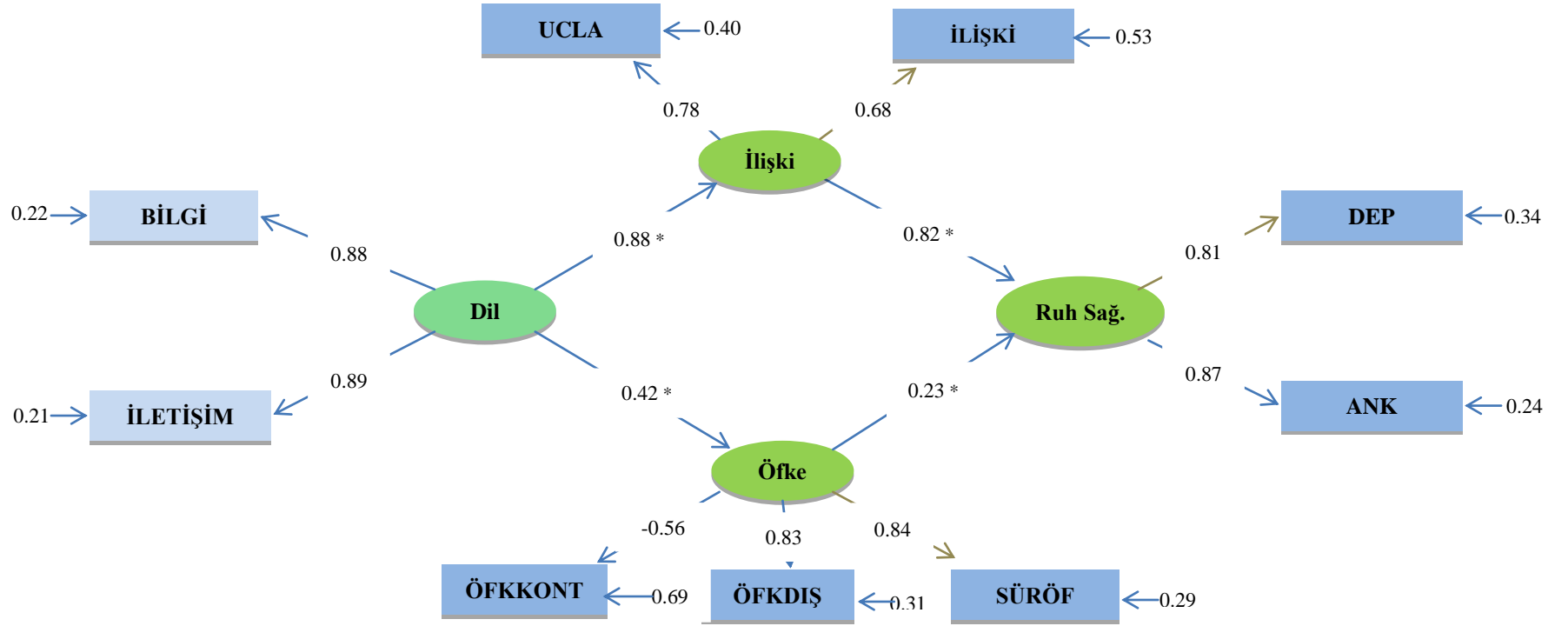
Uyum indeksleri	değerler	Uyum
χ^2/Sd	3.66	Kabul edilebilir uyum
SRMR	.057	İyi uyum
CFI	.96	Kabul edilebilir uyum
NFI	.94	Kabul edilebilir uyum
GFI	.94	Kabul edilebilir uyum
IFI	.96	İyi uyum
RFI	.91	Kabul edilebilir uyum

N= 294

Şekil 4-2-1 ve Tablo 4-6 'da verilen sonuçlarda görüldüğü gibi tüm grup için önerilen Yapısal Eşitlik Modellemesi'nin, kadın grubu için de aynı şekilde geçerli bir model olduğu görülmektedir. Tablo 4-5 incelendiğinde kadın grubuna ilişkin tespit edilen uyum değerleri; χ^2 /sd 3.66, standardize edilmiş artık değerler kareler ortalamasının karekökü (SRMR) değeri .057, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değeri .96, normlaştırılmış uyum indeksi (NFI) .94, uyum indeksinin iyiliği (GFI) değeri .94, artan uyum indeksi (IFI) .96, göreceli uyum indeksi (RFI) ise .91 olarak bulunmuştur. Buna göre kadın grubuna ilişkin uyum değerleri incelendiğinde modelin iyi uyum değerleri ürettiği görülmektedir.

Tüm grup için önerilen modelin ve kadın grubunda test edilen modelin erkek grubunda da aynı şekilde geçerli olup olmadığını test etmek için erkek grubu için de YEM analizleri gerçekleştirilmiştir. Erkek grubuna ilişkin elde edilen model Şekil 4-4'de yer almaktadır.

4.2.2. Erkek Grubuna İlişkin Model Testi



Şekil 4-4: Erkek Grubuna İlişkin Model Testi

Not: Bilgi: DİYAB-Bilgi fonksiyonu, İletişim: DİYAB-İletişimsel fonksiyon, Dil: Dil ile Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği (DİYAB), Dep: Depresyon alt boyut ölçeği (KSE), Ank: Anksiyete alt boyut ölçeği (KSE) İlişki: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ), UCLA: Ucla-Yalnızlık Ölçeği, Sur-Öf: Sürekli Öfke Ölçeği (SÖÖTÖ), Öf-Dış: Öfke Dışa Ölçeği (SÖÖTÖ), Öf-Kont: Öfke Kontrol Ölçeği (SÖÖTÖ). *p<0.05, N=535

Erkek grubuna ilişkin yapılan YEM'in uyum istatistikleri Tablo 4-6'da yer almaktadır.

Tablo 4-7: Erkek Grubuna İlişkin Uyum Değerleri ve Sonuçları

Uyum indeksleri	değerler	Uyum
χ^2/Sd	2.94	Kabul edilebilir uyum
SRMR	.055	İyi uyum
CFI	.96	Kabul edilebilir uyum
NFI	.94	Kabul edilebilir uyum
GFI	.94	Kabul edilebilir uyum
IFI	.96	İyi uyum
RFI	.91	Kabul edilebilir uyum

N = 241

Şekil 4-2-2 ve Tablo 4-7'de verilen sonuçlarda görüldüğü gibi tüm grup için önerilen Yapısal Eşitlik Modellemesi'nin, erkek grubu için de aynı şekilde geçerli bir model olduğu görülmektedir. Tablo 4-6 incelendiğinde erkek grubuna ilişkin tespit edilen uyum değerleri; χ^2/sd 2.94, standardize edilmiş artık değerler kareler ortalamasının karekökü (SRMR) değeri .055, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değeri .96, normlaştırılmış uyum indeksi (NFI) .94, uyum indeksinin iyiliği (GFI) değeri .94, artan uyum indeksi (IFI) .96, göreceli uyum indeksi (RFI) ise .91 olarak bulunmuştur. Buna göre erkek grubuna ilişkin uyum değerleri incelendiğinde modelin iyi uyum değerleri ürettiği görülmektedir.

Yapılan analiz sonuçlarında da görüldüğü gibi kadın ve erkek gruplarına yönelik ayrı ayrı verilen YEM sonuçları araştırma modelinin her iki grupta da geçerli olduğunu göstermektedir. Buradan hareketle, araştırmanın modeli, hem kadın hem de erkek grubunda doğrulandığı için araştırmanın yapısal modelinde çoklu grup testleri yapılabilir.

Araştırma kapsamında yapılan çoklu grup ölçme modeline geçmeden önce kadın ve erkek gruplarına ilişkin \bar{X} , SS ve değişkenler arası korelasyonlar incelenmiş elde edilen sonuçlar Tablo 4-8'de verilmiştir.

Tablo 4-8: Kadın ve Erkek Gruplarında Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

	\bar{X}	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
KADIN	1. DİL-BİL	15.7	4.7	-								
	2. DİL-İLET	23.1	7.2	.845**	-							
	3. DİL	38.8	11.5	.942**	.975**	-						
	4. DEP	23.4	9.3	.737**	.780**	.793**	-					
	5. ANK	19.8	8.7	.626**	.638**	.658**	.745**	-				
	6. İLİŞKİ	56.5	10.9	.469**	.485**	.498**	.510**	.465**	-			
	7. UCLA	43.7	11.4	.620**	.713**	.703**	.654**	.474**	.452**	-		
	8. SÜR-ÖFK	24.4	6.5	.277**	.341**	.328**	.328**	.434**	.394**	.324**	-	
	9. ÖFK-DIŞ	17.6	4.8	.202**	.275**	.255**	.262**	.377**	.247**	.248**	.725**	-
	10. ÖFK-KONT	20.5	5.1	-.144*	-.204**	-.187**	-.184**	-.264**	-.094	-.249**	-.586**	-.595**
ERKEK	1. DİL-BİL	15.5	4.5	-								
	2. DİL-İLET	21.9	7.1	.869**								
	3. DİL	37.5	11.3	.950**	.980**	-						
	4. DEP	21.0	8.9	.671**	.698**	.710**	-					
	5. ANK	18.1	7.1	.579**	.595**	.608**	.702**	-				
	6. İLİŞKİ	56.1	10.6	.543**	.543**	.561**	.546**	.578**	-			
	7. UCLA	42.3	10.8	.639**	.652**	.668**	.637**	.511**	.555**	-		
	8. SÜR-ÖFK	25.1	5.7	.326**	.382**	.372**	.355**	.476**	.435**	.272**	-	
	9. ÖFK-DIŞ	18.1	4.4	.249**	.308**	.294**	.333**	.432**	.327**	.189**	.700**	-
	10. ÖFK-KONT	20.7	4.4	-.162*	-.187**	-.183**	-.198**	-.185**	-.112	-.106	-.446**	-.490**

Not-1: Dil-bil: DİYAB-Bilgi fonksiyonu, Dil-ilet: DİYAB-İletişimsel fonksiyon, Dil: Dil ile Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği (DİYAB), Dep: Depresyon alt boyut ölçeği (KSE), Ank: Anksiyete alt boyut ölçeği (KSE), İlişki: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ), UCLA: Ucla-Yalnızlık Ölçeği, Sür-Öfk: Sürekli Öfke Ölçeği (SÖÖTÖ), Öfk-Dış: Öfke Dışa Ölçeği (SÖÖTÖ), Öfk-Kont: Öfke Kontrol Ölçeği (SÖÖTÖ). *p<0.05, **p<0.01
Kadın N: 294, Erkek N: 241

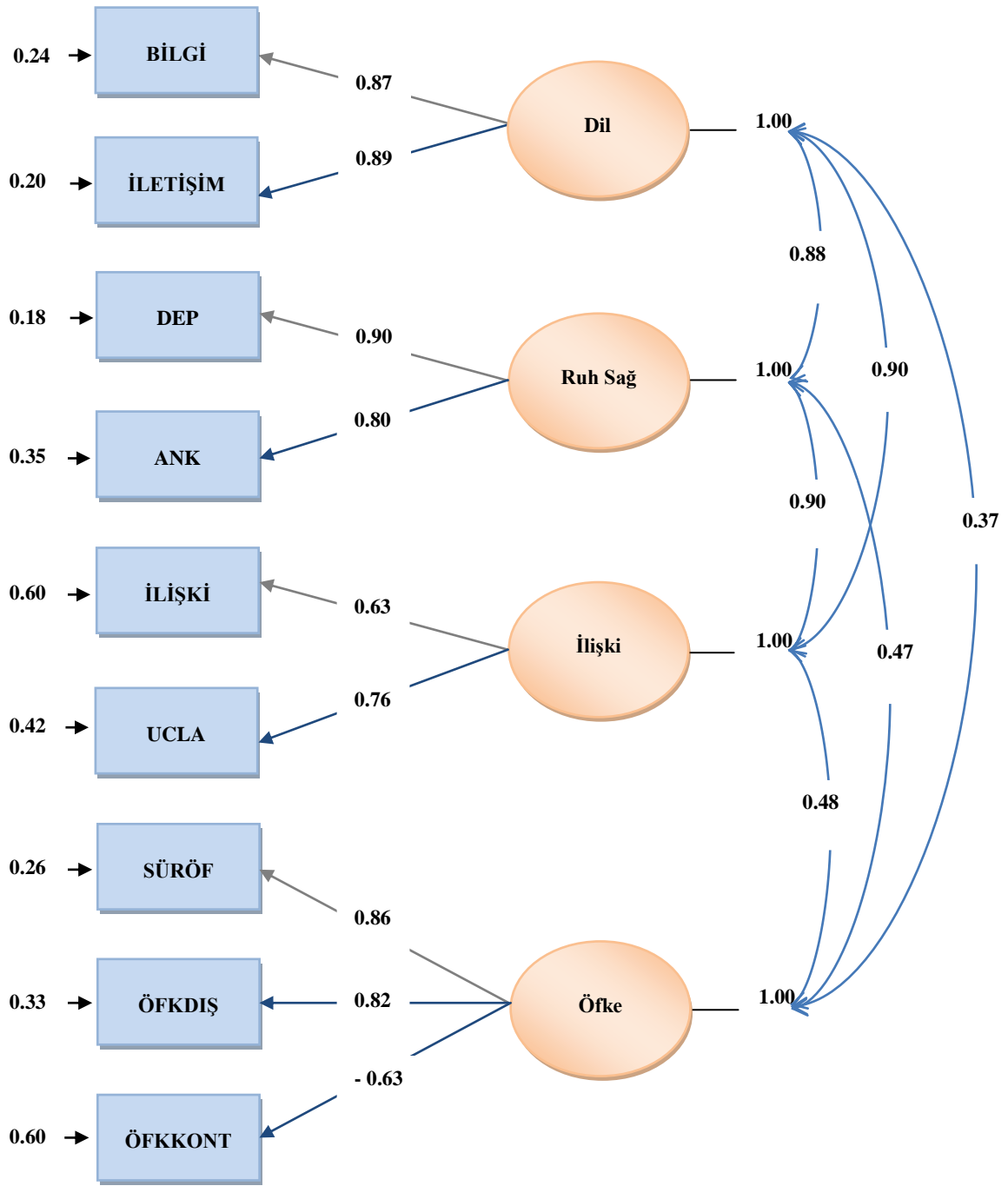
Tablo 4-8'de yer alan değişkenler arasındaki korelasyon kadın katılımcılar açısından incelendiğinde genel olarak orta ve yüksek düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. En yüksek ilişki dil ve dilin alt boyutları ile depresyon değişkeni arasında gözlenirken ($r = .79$, $p < .01$), anlamlı düzeyde en düşük ilişkinin ise dilin bilgi alt boyutu ile öfke kontrolü arasında negatif yönde gerçekleştiği anlaşılmaktadır ($r = -.14$, $p < .05$).

Tablo 4-7'de yer alan değişkenler arasındaki korelasyon erkek katılımcılar açısından incelendiğinde de; genel olarak orta ve yüksek düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. En yüksek ilişki dil ve dilin alt boyutları ile depresyon değişkeni arasında gözlenirken ($r = .71$, $p < .01$), anlamlı düzeyde en düşük ilişkinin ise dilin bilgi alt boyutu ile öfke kontrolü arasında negatif yönde gerçekleştiği anlaşılmaktadır ($r = -.16$, $p < .05$).

4.2.3. Çoklu Grup Ölçme Modeli Testi

Yukarıda kadın ve erkek grupları için ayrı ayrı model testi yapılmış, yapılan model analizleri ve uyum değerleri her iki grup için de anlamlı değerler ürettiği görülmüştür. Ayrıca kadın ve erkek katılımcılarında \bar{X} , SS ve değişkenler arası ilişkilere bakılmış elde edilen bulgularda her iki grup için de değişkenler arası ilişkilerde anlamlılık tespit edilmiştir. Araştırma modeli, hem kadın hem de erkek grubunda doğrulandığı için araştırmanın yapısal modelinde çoklu grup testlerine geçilmiştir.

Araştırmanın çoklu grup yapısal model testinden önce, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının model testine uygunluğunun tespit edilmesi amacıyla kadın ve erkek gruplarına yönelik çoklu grup ölçme modeli test edilmiştir. Araştırmanın çoklu grup ölçme modeli testine ilişkin sonuçlar ve uyum değerleri şekil 4-5'te yer almaktadır.



Şekil 4-5: Çoklu Grup Ölçme Modeli Testi

Not: Bilgi: DİYAB-Bilgi fonksiyonu, İletişim: DİYAB-İletişimsel fonksiyon, Dil: Dil ile Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği (DİYAB), Dep: Depresyon alt boyut ölçeği (KSE), Ank: Anksiyete alt boyut ölçeği (KSE) İlişki: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ), UCLA: Ucla-Yalnızlık Ölçeği, Sur-Öf: Sürekli Öfke Ölçeği (SÖÖTÖ), Öf-Dış: Öfke Dışa Ölçeği (SÖÖTÖ), Ofk-Kont: Öfke Kontrol Ölçeği (SÖÖTÖ). N=535

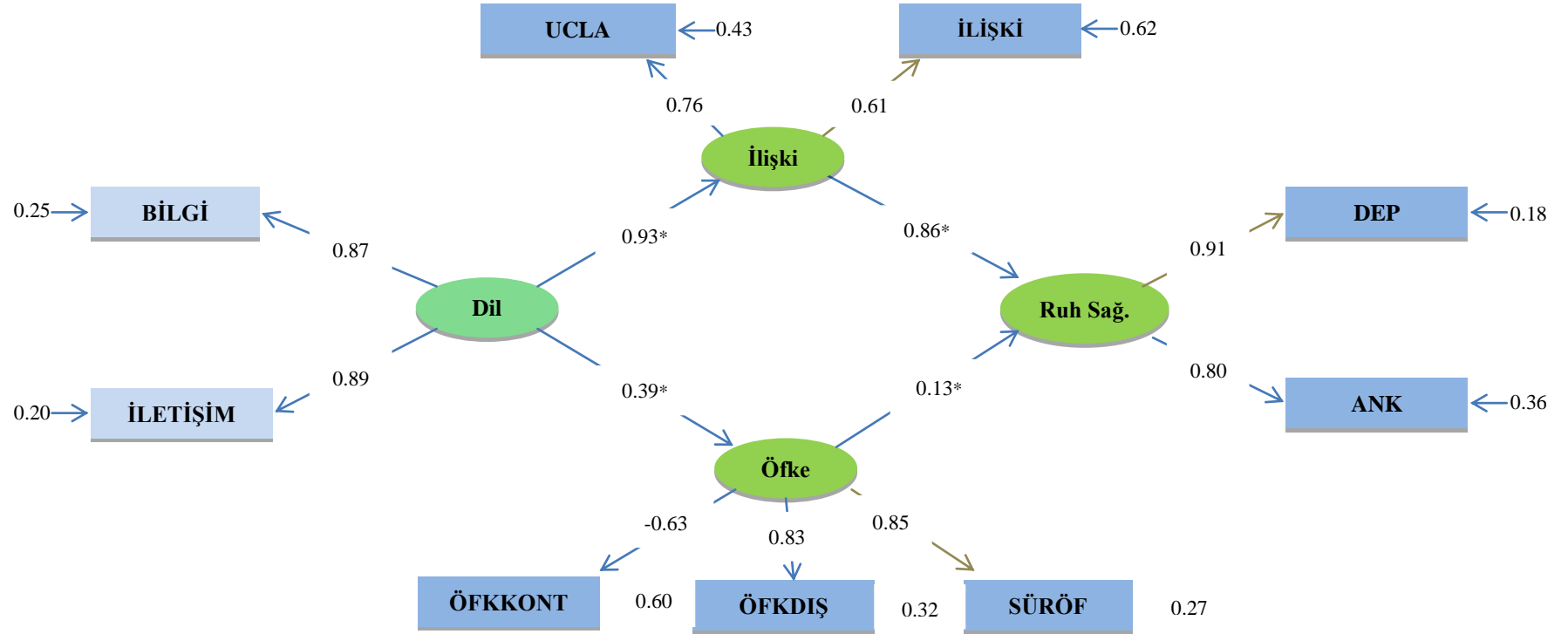
Tablo 4-9: Çoklu Grup Ölçme Modeli Testine İlişkin Uyum Değerleri ve Sonuçları

Uyum indeksleri	değerler	Uyum
χ^2/Sd	2.68	Kabul edilebilir uyum
SRMR	.083	Kabul edilebilir uyum
CFI	.96	Kabul edilebilir uyum
NFI	.93	Kabul edilebilir uyum
GFI	.93	Kabul edilebilir uyum
IFI	.96	İyi uyum
RFI	.93	Kabul edilebilir uyum

Tablo 4-9 incelendiğinde araştırmmanın çoklu grup ölçme modelinde tespit edilen uyum değerleri; χ^2/sd 2.68, standardize edilmiş artık değerler kareler ortalamasının karekökü (SRMR) değeri .083, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değeri .96, normlaştırılmış uyum indeksi (NFI) .93, uyum indeksinin iyiliği (GFI) değeri .93, artan uyum indeksi (IFI) .96, göreceli uyum indeksi (RFI) ise .93 olarak bulunmuştur. Buna göre çoklu grup ölçme modeline ilişkin uyum değerleri incelendiğinde modelin iyi uyum değerleri ürettiği ve her iki grupta da geçerli olduğu anlaşılmaktadır.

Çoklu grup ölçme modeline ilişkin uyum değerleri incelendiğinde araştırmada ele alınan gözlenen değişkenlerin, örtük değişkenlerin güvenilir birer göstergeleri olduklarını ispatlamaktadır. Bu bağlamda modelin uyum iyiliği değerleri ile örtük ve gözlenen değişkenler arasında görülen ilişkinin yeterli seviyede olması, bir sonraki aşamada yer alan çoklu grup yapısal modelin test edilebilirliğini göstermektedir. Bu nedenle çoklu grup ölçme modeline ilişkin yapılan test sonucunda kabul edilebilir seviyede uyum değerlerinin tespit edilmesiyle çoklu grup yapısal model analizine geçilmiştir. Bu analize ilişkin sonuçlar şekil 4-6'da verilmiştir.

4.2.4 Çoklu Grup Yapısal Model Testi



Şekil 4-6: Çoklu Grup Yapısal Eşitlik Model Testi

Not: Bilgi: DİYAB-Bilgi fonksiyonu, İletişim: DİYAB-İletişimsel fonksiyon, Dil: Dil ile Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği (DİYAB), Dep: Depresyon alt boyut ölçeği (KSE), Ank: Anksiyete alt boyut ölçeği (KSE) İlişki: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İİBÇÖ), UCLa: Ucla-Yalnızlık Ölçeği, Sur-Öf: Sürekli Öfke Ölçeği (SÖÖTÖ), Öf-Dış: Öfke Dışa Ölçeği (SÖÖTÖ), Öfk-Kont: Öfke Kontrol Ölçeği (SÖÖTÖ). *p<0.05, N=535

Şekil 4-2-3'de verilen çoklu grup yapısal modele ilişkin uyum değerleri; χ^2 /sd 2.79, standardize edilmiş artık değerler kareler ortalamasının karekökü (SRMR) değeri .084, karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) değeri .95, normlaştırılmış uyum indeksi (NFI) değeri .93, uyum indeksinin iyiliği (GFI) değeri .92, artan uyum indeksi (IFI) değeri .95, göreceli uyum indeksi (RFI) ise .92 olarak bulunmuştur. Uyum değerlerini gösteren bu sonuçlar Tablo 4-10'da verilmiştir.

Tablo 4-10: Çoklu Grup Yapısal Model Testine İlişkin Uyum Değerleri ve Sonuçları

Uyum indeksleri	değerler	Uyum
X^2/Sd	2.79	Kabul edilebilir uyum
SRMR	.084	Kabul edilebilir uyum
CFI	.95	Kabul edilebilir uyum
NFI	.93	Kabul edilebilir uyum
GFI	.92	Kabul edilebilir uyum
IFI	.95	İyi uyum
RFI	.92	Kabul edilebilir uyum

Tablo 4-10'da araştırmanın çoklu grup yapısal modeline ilişkin değerler incelendiğinde iyi uyum değerleri verdiği ve araştırma modelinin her iki grupta da kabul edildiğini göstermektedir. Araştırmanın çoklu grup yapısal modelinde yer alan örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel açıdan anlamlılığını görmek amacıyla t değerlerine ve standardize edilmiş beta katsayılarına bakılarak değerlendirmeler yapılmıştır. Yapılan analizde elde edilen t değerlerine ve beta katsayılarına ilişkin sonuçlar tablo 4-11'de verilmiştir.

Tablo 4-11: Çoklu Grup Yapısal Modele İlişkin Standardize Değerler ve t Değerleri

Yapısal İlişkiler	Standartlaştırılmış Yük.(β)	t değerleri
Dil → İlişki	0.93	14.22*
Dil → Öfke	0.39	8.01*
İlişki → Ruh sağlığı (Dep.-Ank.)	0.86	13.86*
Öfke → Ruh sağlığı (Dep.-Ank.)	0.13	3.66*
Yapısal Eşitlikler		R^2
Ruh Sağlığı = 1.08*İlişki+ 0.20*Öfke		0.84
İlişki = 1.52*Dil		0.86
Öfke = 0.51*Dil		0.15

*p<0.05

Tablo 4-11 incelendiğinde, araştırmanın çoklu grup yapısal modeline göre dilin ilişki ($\beta = .93$, $t = 14.22$, $p < .01$) ve öfke düzeyini ($\beta = .39$, $t = 8.01$, $p < .01$) anlamlı şekilde yordadığı, ilişkinin ruh sağlığını (depresyon ve anksiyete) ($\beta = .86$, $t = 13.86$, $p < .01$); ve öfkenin de ruh sağlığını (depresyon ve anksiyete) ($\beta = .13$, $t = 3.66$, $p < .01$) anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. Modelde aracı değişkenler olan ilişki ve öfkenin bağımlı değişken olan ruh sağlığının %84'nü yordadığı 0.05 anlamlılık düzeyinde belirlenmiştir. Dil değişkeninin, ilişki değişkeninin %86'sını ve öfke değişkeninin de %15'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın yapısal modeline ilişkin dolaylı etki ölçümlerine ilişkin değerler Tablo 4-12'de yer almaktadır.

Tablo 4-12: Dolaylı Etki Ölçümleri

	Etki	SE	t
Dil → Ruh sağlığı	1.74	0.08	20.93*

* $p < 0.05$

Lisrel programı tarafından hesaplanan Tablo 4-12'deki dolaylı etkilere ilişkin istatistikler dilin, ruh sağlığı üzerindeki dolaylı etkisinin 1.74, standart hatanın 0.04 olduğu ve bu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($t = 20.93$, $p < .05$) göstermektedir. Dil ile ruh sağlığı arasında modelde de doğrulandığı gibi dolaylı bir etki olduğu anlaşılmaktadır.

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada kapsamlı bir alan yazın incelemesi sonucunda önerilen bir modelin Türkiye'de öğrenim görmekte olan lise öğrencileri üzerinde test edilmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede araştırmaya dahil edilen katılımcılarda, sosyal faktörlerin (yalnızlık, öfke, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar) her iki cinsiyet grubunda dil ile depresyon ve anksiyete ilişkisinde aracılık rolü oynayıp oynamadığı yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak modelde yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen sonuçlarda bütün değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. İkinci adım olarak önerilen model test edilmeden önce ölçme modeli test edilmiş ve elde edilen bulguların istenilen düzeyde olduğu görüldükten sonra yapısal model testi yapılmıştır. Yapısal modele ilişkin anlamlı sonuçlar elde edildikten sonra araştırmanın modeline ilişkin çoklu grup analizleri yapılmıştır. Lisrel istatistik programında çoklu grup uygulamaları, çalışmalarda ele alınan iki farklı grubun eş değer olup olmadıklarını belirlemek amacıyla (Şimşek, 2007) yapılmaktadır. Bu bağlamda öncelikle kadın ve erkek grupları için ayrı ayrı model testleri yapıldıktan sonra çoklu grup ölçme modeli ve çoklu grup yapısal model testleri yapılmıştır.

Araştırmanın modeline ilişkin tartışma, sonuç ve önerilerin ele alınacağı bu bölümünde, ilk olarak araştırmanın amacı doğrultusunda önerilen alt problem cümleleri tartışılmıştır. Sonrasında ise araştırmanın sonuçlarına ve bu sonuçlardan hareketle araştırmacılar ve alandaki uygulayıcılar için önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu bölümde araştırmanın her bir alt problem cümlesi, ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1.1. Dil ile Depresyon ve Anksiyete Arasında Cinsiyete Göre İlişkinin Varlığına Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın "dil ile depresyon ve anksiyete arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı bir ilişki var mıdır?" alt problemi ile ilgili yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dil ile ruh sağlığının bileşenlerinden olan depresyon ve anksiyete arasında her iki cinsiyet grubunda tespit

edilen bu anlamlı ilişki, araştırmanın modelinde aracı değişkenler olarak alınan "ilişki" ve "öfke" değişkenleri aracılığıyla sağlanmaktadır. Ayrıca elde edilen bulgular incelendiğinde "ilişki" değişkeninin "öfke" değişkeninden daha fazla aracılık rolü sağladığı tespit edilmiştir.

Dilin, ruh sağlığının bileşenlerinden olan depresyon ve anksiyete üzerindeki dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmıştır. Nitekim alan yazın incelendiğinde kişinin yaşantılarını sözlü veya yazılı olarak dile getirmesinin ruhsal iyi oluş üzerinde olumlu etkilerinin olduğuna ilişkin çalışmalar görülebilmektedir. Bu bağlamda, yapılan çalışmalarda, erken dönem travmatik deneyimler hakkında yazmanın, hem psikolojik hem de fizyolojik sağlık üzerinde iyileştirici etkisinin olduğu (Pennebaker ve Beall, 1986), yazma eyleminin duygu durum bozukluğu yaşayan bir grubun sağlığı üzerindeki etkileri incelendiğinde, fiziksel ve duygusal sağlık üzerinde anlamlı bir iyileşmenin görüldüğü (Baikie, Geerligs ve Wilhelm, 2012), genel olarak yazma oturumlarında kaçınma davranışı yerine daha tutarlı ve uyumlu hikayeler yazan kişilerin, daha sonra travmatik stres durumlarında azalmaların yaşandığı (Kearns, 2009), depresyon tanısı alanlar ile yürütülen çalışmada yazmanın üçüncü gününden sonra depresyon skorlarında önemli derecede azalmanın görüldüğü ve azalmanın dört hafta sonra da devam ettiği belirtilerek, elde edilen veriler doğrultusunda, anlamlı yazmayla kendini ifade etme yolunun mevcut depresyon müdahalelerini desteklemek için kullanılabileceği ifade edilmektedir (Kıran vd. 2013). Bu nedenle, yazma yoluyla da olsa kişinin yaşantılarını dile getirmesinin ruhsal sağlık üzerinde iyileştirici bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Kişinin, önemli yaşantı deneyimleri hakkında yazması, kendi kendini anlamının bir yolu olarak düşünülebilir. Nitekim ilgili literatür incelendiğinde, yazma yoluyla yaşantıları ifade etmenin, yalnızca önemli ve negatif tonlamalı olmasının gerekmediği bu durumun genel olarak sağlık açısından yararlı olduğu ifade edilmektedir (Burton ve King, 2004). Buradan hareketle yazmanın sadece olumsuz durumların üstesinden gelmede değil aynı zamanda olumlu durumların geliştirilmesinde de etkili olduğu görülmektedir. Alan yazında da insanların romantik ilişkilerini, bu ilişkileri hakkındaki düşüncelerini ve duygularını basitçe yazarak geliştirebilecekleri vurgulanmaktadır (Slatcher ve Pennebaker, 2006). Bu bağlamda yazma ile kendini ifade etmenin kişinin olumlu duygu durumlarının pekişmesine ve

bu duygu durumlarının sürdürülebilir olmasına yardımcı olduğu düşünülebilir. Farklı olarak, literatürde cinsiyet değişkeni bağlamında depresyon ve anksiyete ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, 2004 yılında 363 (245 kız, 118 erkek) öğrenci ile yapılan bir araştırmada psikolojik danışma ve rehberlik hizmetini "özel sorunları" için aldıklarını belirten katılımcıların depresyon düzeylerinin diğer mesleki konularda yardım alanlara göre daha yüksek olduğu, ayrıca öğrencilerin depresyon ile kaygı seviyeleri arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu ve kızların kaygı düzeylerinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bozkurt, 2004). Benzer şekilde Avcı ve Kelecı (2015) tarafından lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Buradan hareketle cinsiyete göre etkisi değişmekle birlikte, olumsuz yaşantıların dile dökülmesinin kişinin ruhsal iyi oluşu üzerinde olumlu etkisi olurken, bu yaşantıları ifade edememenin ruhsal iyi oluşu üzerinde olumsuz etkileri olduğu ifade edilebilir.

Yaşantıların, duyguların ve düşüncelerin dil vasıtasıyla anlamlandırıp, sözel bir şekilde ifade edilmesi, kişinin hem kendisini anlamasını hem de diğerlerinin onu anlamasına olanak sağladığından, kişilerin ortak bir noktada buluşup birbirlerini anlamaları için gereklidir (Clark, 1986; Akt., Arifoğlu, 2016). Fakat kişi yaşantılarını dile dökmekte zorlandığı zaman dil ve yaşantıları arasında bir boşluk oluşabilmektedir. Nitekim yapılan araştırmalarda, dil ve yaşantılar arasındaki boşluk ile ruhsal iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve dil ile yaşantılar arasındaki boşluğun az olmasının ruhsal iyi oluşu olumlu etkilediği, katılımcıların anksiyete düzeylerini düşürdüğü ifade edilmiştir. Ayrıca, yaşantı ile dil arasında birlik duygusuna sahip olan kişilerin, kendi kendilerine yetme konusunda açık oldukları görülmüş ve bu durumun da kaygı düzeylerini düşürerek depresif ve aleksitimik semptomları azalttığı belirtilmiştir (Şimşek, 2010; Şimşek ve Kuzucu, 2012). Benzer şekilde, Şimşek ve Çerçi (2013) tarafından 374 (220 kadın, 154 erkek) ergen ile yapılan bir araştırmada, kişinin dil kullanımı ile ruhsal sağlık durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgularda duygu regülasyonunun dile dökülemeyen yaşantı ve ruhsal sağlık arasında aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca dil ve yaşantılar arası boşluk ile depresyon arasında uyum ve duygu düzenleme değişkenlerinin aracı rolü olduğu belirtilmiştir. Şimşek (2013) tarafından 459 (296 kadın, 163 erkek) katılımcı ile yapılan bir başka araştırmada dilin depresyon

üzerindeki etkileri incelenmiştir. Dile dökülemeyen yaşantıların, depresyon ile ilişkili olduğu görülmüştür. Buradan hareketle, yaşantıların dil vasıtasıyla ifade edilme düzeyinin, yaşanan depresyon ve anksiyete seviyesi üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

5.1.2. Dil ile İlişki Değişkeni (İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Yalnızlık) Arasında Cinsiyete Göre İlişkinin Varlığına Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın "Dil ile ilişki değişkeni (ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yalnızlık) arasında her iki cinsiyet grubu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" alt problemi ile ilgili yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dil ile ilişki (ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yalnızlık) arasında her iki cinsiyet grubunda tespit edilen bu anlamlı ilişki, dil ile ilişki değişkeni arasında doğrudan sağlanmaktadır. Yani dilin, ilişki değişkenini anlamlı şekilde yordadığı anlaşılmıştır.

Bütün kişilerarası ilişkiler insanların birbirleriyle kurdukları iletişime dayalı olarak gerçekleşmektedir. Bu nedenle kişilerarası sorunların büyük kısmı da iletişime dayanmaktadır. Bu açıdan düşünüldüğünde iletişimin sağlıklı olması, bireyler açısından ilişkilerin derin, anlamlı ve tatmin edici olmasını sağlarken, kurulan iletişimin sağlıksız olması ise kişiler için anlaşılama duygusu ya da arzu edilmeyen yalnızlıktan başlayarak, çok daha büyük problemlere varacak kadar sıkıntı kaynağı oluşturmaktadır (Korkut, 1996). Nitekim literatürde, insanların ilişkilerine yönelik işlevsel olmayan veya çarpıtılmış düşüncelerinin ve beklentilerinin, ilişkilerindeki bozulmalar üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Gizir, 2013). Benzer şekilde, kişinin yetiştirilme tarzı ve inanç sistemleriyle bağlantılı olan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesini engellediği ve etkileşimde bulunduğu kişilerle kurduğu ilişkilerde yanlış anlaşılma ve değerlendirmelere yol açtığı ifade edilmektedir (Akın, 2010). Bu nedenle sahip oldukları bilişsel çarpıtmalardan dolayı ilişkilerinde sorun yaşayan insanların aynı zamanda çevresi ile kurduğu veya kuracağı iletişimde de sıkıntılar yaşamalarının olası bir durum olduğu, yani kişinin ilişkilerinde meydana gelen sorunlar ile dilin ilişkili yapılar olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde yalnızlık yaşayan insanların sosyal becerilerinin fazla gelişmediği ve diğer insanlara yönelik beklentilerinde kötümser oldukları görülmüştür (Eskin, 2001). Örneğin Gerson ve Perlman (1979) yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinden sürekli yalnızlık yaşayanların iletişim becerilerinin, durumsal yalnızlık yaşayan öğrencilerinkinden daha yetersiz olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Eskin (2001) yaptığı araştırmada yalnızlık durumundan başkalarıyla ilişkiye, iletişime geçerek kurtulmaya çalışan ergenlerin bu stratejiyi kullanmayanlara göre yalnızlıkla baş etmede daha başarılı olduklarını bulmuştur. Buradan hareketle, yaşantı ve dil birlikteliğinin bulunmasına rağmen, kişiler arasında yaşanan iletişim problemlerinin altında dilsel yetersizliklerin yattığı ve karşı tarafa aktarılan iletilerin doğru ya da tam anlaşılmasının da büyük iletişim sorunlarının meydana gelmesine neden olabileceği (Sever, 1998) söylenebilir. Dolayısıyla çevresi ile sağlıklı bir iletişim kuramayan kişilerin, zamanla iletişim kurmakta isteksiz olmaları ve bu isteksizlik sonucunda da kendi içlerine kapanarak yalnızlık yaşamaları, olası hale gelebilir.

İlgili literatür incelendiğinde, Kılınç ve Sevim (2005) tarafından liselerde öğrenim gören 429 (263 kız ve 166 erkek) öğrenci ile yapılan bir araştırmada, kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık seviyeleri arttıkça bilişsel çarpıtmalarının da arttığı tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarında, yalnızlık yaşayan ergenlerin, yüksek sosyal kaygı, diğer kişilerin niyetlerini ve etkileşimlerini olumsuz yönde algılama ve değerlendirme, kendisi ve diğerleri ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip olma gibi özelliklerinin, insanlarla iletişim kurmalarını, etkileşime girmelerini ve ilişki geliştirmelerini engellediğini göstermektedir. Öte yandan orta yalnızlık seviyesine sahip erkek öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının da aynı düzeye sahip kız öğrencilerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Armağan (2014) tarafından yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi ile ilgili 235 (%53.6 erkek, %46.4 kız) öğrenci ile yapılan bir araştırmada; katılımcıların iletişim becerisinin artmasıyla yalnızlık düzeylerinin azaldığı ve genel olarak erkek katılımcıların kızlardan daha fazla yalnızlık yaşadıkları tespit edilmiştir. Farklı olarak Şirin ve Izgar (2013) tarafından üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiye yönelik 478 (191 kız, 287 erkek) öğrenci ile yapılan çalışmada, öğrencilerin iletişim becerileri ile olumsuz otomatik

düşünce sıklığı puanları arasında cinsiyete, sınıf ve ailelerinin yerleşim yerine göre anlamlı farklılık görülmemiştir. Fakat üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile olumsuz otomatik düşünce puanları arasında anlamlı negatif yönlü ve orta seviyede bir ilişki tespit edilmiştir. İlgili literatürden ve araştırmanın dil ile ilişki değişkenine yönelik elde edilen bulgulardan hareketle, kişinin yaşantılarına ilişkin düşünce ve algılarının, diğerleri ile kurduğu ilişkilerde etkili olduğu ve bu etkinin olumsuz olması halinde, kişinin yalnızlık yaşama olasılığını arttırdığı söylenebilir.

5.1.3. Dil ile Öfke Değişkeni Arasında Cinsiyete Göre İlişkinin Varlığına Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın "Dil ile öfke değişkeni arasında her iki cinsiyet grubu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" alt problemi ile ilgili yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Dil ile öfke değişkenleri arasında her iki cinsiyet grubunda tespit edilen bu anlamlı ilişki, dil ile öfke değişkeni arasında doğrudan sağlanmaktadır. Yani dilin, öfke değişkenini anlamlı şekilde yordadığı anlaşılmıştır.

Literatürde öfkenin, hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar ile insan deneyiminin ayrılmaz bir parçası olduğu vurgulanmakta ve hemen hemen her birey tarafından yaşanan ve hatta çoğu kez sıklıkla yaşanan bir duygu durumu olduğu belirtilmektedir. Fakat kontrolsüz öfkenin hem kişi hem de toplum üzerinde olumsuz anlamda büyük bir etkisi olduğu da belirtilmektedir (Soykan, 2003). Nitekim öfke ile ilgili yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlarda, öfke düzeyi yüksek olan bireylerin daha kolay öfkelenedikleri, daha şiddetli öfke ile cevap verdikleri, öfkelerini agresif ve yapıcı olmayan şekilde ifade ettikleri ve bu durumun sonucunda da diğerleri ile ilişkilerinin daha olumsuz bir şekilde etkilendiği görülmüştür (Kocur, 2007). Nitekim yapılan araştırmada da kişinin yaşantılarını ifade etme durumu ile yaşadığı öfke arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda öfke duygusunun uygun bir şekilde ifade edilmemesinin, kişinin iletişimi ve ilişkileri üzerinde olumsuz etkilere yol açabileceği söylenebilir.

Çivitçi (2011) yaptığı araştırmada yalnızlık yaşayan ergenlerin, okul ortamında öfke duygu durumları ile olumlu bir şekilde baş etme davranışlarını göstermekten çok, öfke duygularını kendilerine ya da diğerlerine zarar veren yıkıcı bir tarzda ifade ettiklerini tespit etmiştir. Benzer şekilde, Kerr ve Schneider (2008)

yaptıkları çalışmada, çocuk ve ergenler arasındaki öfke ifadesini araştırmışlardır. Araştırmanın bulgularında, çocuk ya da ergenlerin yetişkinlere kıyasla öfkelerini uygunsuz bir şekilde ifade ettikleri, bu gençlerin hem zihinsel hem de genel sağlık bakımından sorunlu kişilerarası ilişkilere sahip oldukları ve olumsuz sonuçlara yol açabilecek risklere maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Buradan hareketle kişinin yaşadığı olumsuz duygu durumlarını uygun bir şekilde dile getirmeye yönelik farkındalık kazanmasının önemli olduğu görülebilmektedir. Aksi durumda, kişilerin öfkeleri ile baş edemeyerek başkaları ile problemler yaşaması, onların ilişkilerinin daha fazla bozulmasına ve sonuç olarak kendilerine veya başkalarına zarar verebilecek duruma gelmelerine sebebiyet verebilir.

2000 yılında yapılan bir başka araştırmada, toplumsal cinsiyet kalıplarıyla tutarlı olarak, erkeklerin, öfkenin artması, öfkenin tepkisi, öfke uyanışı, öfkeyi ortaya çıkaran durumların yelpazesi ve öfkenin dışavurumu açısından kadınlardan daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir (Haines, 2000). Benzer şekilde anaokulu ve ilköğretim okullarında çalışan 150 okul öncesi öğretmeni (120 kadın ve 30 erkek) ile yapılan bir araştırmada da erkeklerin kadınlardan daha fazla öfke sergiledikleri görülmüştür (Ata ve Akman, 2012). Buradan hareketle öfke duygusunun cinsiyetler arası etki düzeyi değişmekle birlikte, uygun bir şekilde ifade edilmediğinde veya kontrol edilmediğinde her iki cinsiyet üzerinde de olumsuz etkilere yol açtığı söylenebilir. Bu bağlamda öfkenin uygun bir şekilde ifade edilebilmesinin önem taşıdığı görülmektedir. Nitekim Özkamalı ve Buğa (2010) tarafından yapılan araştırmada, 'öfkeyi kontrol etmede gevşeme eğitimi ve nefes egzersizi', günlük yaşamda gevşeme egzersizlerini kullanabilme, öfkelenmesine yol açan bir olay ya da durum karşısında düşünme tarzını değiştirebilme, öfkelenildiği olayı bir problem olarak görüp en akılcı çözüm yolunu uygulayabilme, öfkesine ilişkin duygularını ben dilini kullanarak ifade edebilme, saldırgan ve kırıncı olmadan gerçekleşen sorun ile ilgili tartışabilme, yaşadığı olay ya da durum karşısında davranışa yönelik eleştiri ve özeleştiri yapabilme, öfkelenildiğinde bulunduğu yeri değiştirme yaklaşımlarının, katılımcıların öfke kontrolü ile ilgili becerilerinin gelişmesinde ve sürekli öfke seviyelerinin azalmasında etkili olduğu görülmüştür.

Araştırmada dil ile öfke değişkeni arasında her iki cinsiyet grubu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani kişinin yaşantılarını ifade edebilme

durumunun yaşadığı öfke duygusu üzerinde etkili olduğu anlaşılmıştır. Bu durumda kişinin kendini ifade edebilme becerileri geliştirildiğinde, öfkesini uygun bir şekilde dile getirebilme durumuna yansıtacağı söylenebilir. Nitekim literatür incelendiğinde, Öz ve Aysan (2011) tarafından öfke yönetimi eğitiminin ergenlerin öfkeyle başa çıkma ve iletişim becerileri üzerindeki etkisine yönelik yapılan deneysel bir araştırma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke düzeylerinde istatistiksel açıdan anlamlı düşüş, öfke denetimi düzeyi ve iletişim becerilerinde ise istatistiksel olarak anlamlı artış tespit edilmiştir. Benzer olarak Deffenbacher ve arkadaşları (2002) yaptıkları araştırmada, yüksek öfkeye sahip sürücülere gevşeme ve bilişsel gevşeme eğitimi ile ilgili bir program uygulamışlardır. Araştırmaya iki deney ve bir kontrol grubu alınmış ve sonuçlar birbiriyle karşılaştırılmıştır. Araştırmada, Beck'in bilişsel terapisinden faydalanılarak uyarlanan eğitim ile sokratik sorgulama tarzı, davranışa yönelik deneme ve sınamalar kullanılmıştır. Kullanılan her iki müdahale programı sonucunda, katılımcıların öfkelerinde, düşmanlık ve saldırganlıklarının azalmasında öfkeyi uyumlu ve yapıcı şekilde dile getirmeyi öğrenmenin etkili olduğu tespit edilmiştir.

5.1.4. İlişki Değişkeni ile Depresyon ve Anksiyete Arasında Cinsiyete Göre İlişkinin Varlığına Dair Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve yalnızlık değişkenleri, ilgili literatür incelemelerinden hareketle modelde "ilişki" değişkeni olarak ele alınmıştır. Bu bağlamda ilişki değişkenine yönelik yapılan tartışma, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve yalnızlık değişkenleri ile yürütülmüştür.

Araştırmanın "İlişki değişkeni ile depresyon ve anksiyete arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı bir ilişki var mıdır?" alt problemi ile ilgili yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İlişki değişkeni ile depresyon ve anksiyete arasında her iki cinsiyet grubunda tespit edilen bu anlamlı ilişki, bu değişkenler arasında doğrudan sağlanmaktadır. Yani ilişki değişkeninin, depresyon ve anksiyete değişkenlerini anlamlı şekilde yordadığı anlaşılmıştır.

Literatürde, araştırmanın bu alt probleminden elde edilen bulguları destekleyici farklı çalışmalara rastlanmaktadır. Nitekim, 2009 yılında anksiyete bozukluğu rahatsızlığı olan 30 ergen (18 kız, 12 erkek), ile yapılan deneysel bir araştırma sonucunda, aşırı genelleme, felaketleştirme ve seçici soyutlama türü

bilişsel çarpıtmaların, anksiyete teşhisi alan grupta, diğer iki gruba göre anlamlı şekilde daha fazla kullanıldığı tespit edilmiştir. Öte yandan belirtilen bilişsel hataların erkeklere kıyasla kızlarda daha fazla olduğu görülmüştür. (Suadiye ve Aydın, 2009). Yalnızlık durumunun depresyon ve anksiyete ile olan ilişkisine yönelik farklı çalışmalara rastlanmaktadır. 2017 yılında yapılan bir araştırmada, öğrencilerin depresyon düzeyleriyle yalnızlık durumları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Ayrıca yapılan analizler sonucunda, yalnızlık değişkeninin, öğrencilerin depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmüş ve kadın katılımcıların depresyon düzeyleri, erkek katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur (Tanrıverdi, 2017). Literatürde bu bulguyu destekleyici farklı çalışmalar da bulunmaktadır (Emiroğlu, Murat ve Bindak, 2011; Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, 2008; Öztop, Öztürk, Ünalın, Mazıcıoğlu, Balcı ve Gün, 2011; Pektaş, 2015; Yolalan, 2013). Fakat, cinsiyet değişkeni ile depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı araştırmalara da rastlanmaktadır (Ören ve Gençdoğan, 2007; Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoğlu, 2002; Üstün ve Bayar, 2015).

İlgili literatür incelendiğinde Ladd ve Ettekal'ın (2013) yaptıkları araştırmada, yalnızlık ile depresyonun birbiriyle ilişkili yapılar olduğu ve ergen katılımcılardan daha fazla yalnızlık hissettiğini ifade edenlerin, daha fazla sayıda depresif belirtiyi ortaya koyma eğilimi gösterdikleri bulunmuştur. Bu araştırmayı destekleyici farklı çalışmalar da bulunmaktadır (Qualter, Brown, Munn, ve Rotenberg, 2010; Qualter ve diğ., 2013). Nitekim bu araştırmaya dahil edilen katılımcılar da liselerde öğrenim görmekte olan ergenlerden oluşmaktadır. Ayrıca yapılan analiz sonuçlarından elde edilen bulgurda da ilişki değişkeninin, depresyon ve anksiyete değişkenlerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Buradan hareketle ergenlerin içinde buldukları gelişim döneminin fiziksel, duygusal ve bilişsel özellikleri göz önünde bulundurulduğunda zor bir gelişim evresinden geçtikleri söylenebilir. Bu nedenle ergenlerin ilişkilerinde sorun yaşamamaları veya yaşadıkları sorunların üstesinden gelebilmeleri için duygu ve düşüncelerine ilişkin farkındalık kazanmalarının ve bu duygu ve düşüncelerini sağlıklı bir şekilde paylaşabilmelerine yönelik beceriler edinmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

5.1.5. Öfke Değişkeni ile Depresyon ve Anksiyete Arasında Cinsiyete Göre İlişkinin Varlığına Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın "öfke değişkeni ile depresyon ve anksiyete arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı bir ilişki var mıdır?" alt problemi ile ilgili yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öfke değişkeni ile depresyon ve anksiyete arasında her iki cinsiyet grubunda tespit edilen bu anlamlı ilişki, bu değişkenler arasında doğrudan sağlanmaktadır. Yani öfke değişkeni, depresyon ve anksiyete değişkenlerini anlamlı şekilde yordadığı anlaşılmıştır.

Literatürde araştırmanın öfke değişkeni ile depresyon ve anksiyete arasında her iki cinsiyet grubunda elde edilen anlamlı ilişkiyi benzer veya farklı yönlerden destekleyici çalışmalara rastlanmaktadır. Nitekim 2004 yılında yapılan bir çalışmada, antisosyal kişilik bozukluğu olan ve eşlik eden depresyonu bulunan 72 erkek hastanın öfke ile depresyon durumları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinden alınan puanlara göre sürekli öfke, bastırılmış öfke ve dışa yansıyan öfke düzeyleri hem depresyonu olan hem de depresyonu olmayan antisosyal kişilik bozukluğu hastalarında deney grubunda kontrol grubuna göre yüksek bulunmuştur. Yapılan bağıntı analizinde dışa dönük öfke, içe dönük öfke ve sürekli öfke puanlarıyla depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki görülmüştür (Türkçapar, Güriz, Özel, Işık, ve Dönbak Örsel, 2004). Benzer şekilde Avcı ve Keleci (2015) tarafından lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin öfke düzeylerinin artmasıyla saldırganlık düzeylerinin ve ruhsal belirtilerinin arttığı, öfke kontrolünün artmasıyla da saldırganlık düzeylerinin ve ruhsal belirtilerinin azaldığı saptanmıştır. Ayrıca kız öğrencilerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma modelinde öfke değişkeninin depresyon ve anksiyete üzerindeki yordayıcılığı dikkate alındığında, öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilmesinin önem arz ettiği aksi durumda kişinin yüksek düzeyde öfke yaşaması, öfkesini kontrol edememesi veya öfkesini sağlıksız bir şekilde dışa yansıtmasının hem ilişkilerinin bozulmasına hem de psikolojik olarak rahatsızlıklar yaşamasına sebep olacağı düşünülmektedir. Şahin, Batıgün ve Koç (2011) yaptıkları çalışmada benlik algısı, kişilerarası tarz ve öfke değişkenlerinin depresif belirtilerle ilişkilerine bakmışlardır. Depresyon teşhisi konulmuş 64 birey (çalışma grubu) ile psikiyatrik açıdan herhangi

bir rahatsızlığı olmayan 71 birey (karşılaştırma grubu) araştırmanın katılımcı grubunu oluşturmuşlardır. Araştırmadan elde edilen bulgularda depresyon teşhisi konulan katılımcılardaki depresyonu, içe dönük öfke, saldırgan öfke, olumsuz kendilik algısı ve kişilerarası ilişkilerden duyulan memnuniyetsizliğin yordadığı; sorunları olmayan kişilerdeki depresif belirtileri de genel yaşam memnuniyetsizliği düşük eğitim düzeyi ve olumlu kendilik algısının yordadığı görülmüştür. Farklı olarak, öfke ile ilişkili davranışlar arttıkça kişilerarası iletişim tarzlarının olumsuzlaştığı; kişilerarası iletişim tarzları olumsuzlaştıkça, kişiler arası öfkenin arttığı, dolayısıyla bu duruma bağlı olarak kişilerarası ilişkilerden duyulan memnuniyetsizlik ve yaşam memnuniyetsizliğinin de arttığı belirtilmiştir. Ayrıca ergenlikte ifade edilemeyen öfkenin, depresyon ve anksiyete gelişiminde büyük bir role sahip olduğunu belirten farklı çalışmalara da rastlanmıştır (Cheung ve Park 2010; Goodwin, 2006; McDonald ve Richmond 2008). Dolayısıyla ergenlerin öfkelerini uygun bir şekilde ifade etmeleri sağlanır ise öfkeye bağlı olarak ortaya çıkan depresyon ve anksiyete gibi negatif duygu durumlarının da önüne geçilebilir.

5.2. Sonuç

Bu araştırmada kapsamlı bir alan yazın incelemesi sonucunda önerilen bir modelin Türkiye'de öğrenim görmekte olan lise öğrencileri üzerinde test edilmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede araştırmaya dahil edilen katılımcılarda, sosyal faktörlerin (yalnızlık, öfke, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar) her iki cinsiyet grubunda dil ile depresyon ve anksiyete ilişkisinde aracılık rolü oynayıp oynamadığı yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir. İlgili literatür taramasına dayalı olarak önerilen model test edilmiştir. Gerçekleştirilen bu araştırma kapsamında şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Katılımcıların dil, dilin bilgi fonksiyonu, dilin iletişimsel fonksiyonu, depresyon, anksiyete, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yalnızlık, sürekli öfke, öfke dışı düzeyleri birbirleriyle anlamlı pozitif, öfke kontrol düzeyleri ile anlamlı negatif ilişkilere sahiptir. Buna göre herhangi bir değişkenin puanındaki değişim diğer değişkenlerin puanlarının da değişmesine neden olmaktadır.

2. Araştırmada kapsamında önerilen ve test edilip iyi uyum değerleri veren modele göre katılımcılarda, her iki cinsiyet grubunda dil ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki sosyal faktörler (yalnızlık, öfke, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar) aracılığıyla sağlanmaktadır.
3. Dilin, depresyon ve anksiyete üzerindeki dolaylı etkisinin her iki cinsiyet grubunda istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmıştır. Bu durum dilin öfke ve ilişki değişkenleri aracılığıyla depresyon ve anksiyete değişkenlerini yordadığını göstermektedir. Buna göre dil ile yaşantıları arasındaki boşluk fazla olan yani yaşantılarını dile dökemeyen bireylerin, depresyon ve anksiyete yaşama durumları artabilmektedir.
4. Dil ile ilişki (ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yalnızlık) değişkeni arasında her iki cinsiyet grubunda da anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu durum dilin ilişki değişkenini yordadığını göstermektedir. Buna göre dil ile yaşantıları arasındaki boşluk fazla olan yani yaşantılarını dile dökemeyen bireyler, ilişkileri ile ilgili gerçekçi olmayan düşüncelere sahip olabilmekte ve yalnızlık yaşayabilmektedirler.
5. Dil ile öfke değişkeni arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu durum dilin öfke değişkenini yordadığını göstermektedir. Buna göre dil ile yaşantıları arasındaki boşluk fazla olan, yani yaşantılarını dile dökemeyen bireyler, daha fazla öfke yaşayabilmektedirler.
6. İlişki (ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yalnızlık) değişkeni ile depresyon ve anksiyete arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu durum ilişki değişkeninin depresyon ve anksiyete değişkenlerini yordadığını göstermektedir. Buna göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olma ve yalnızlık yaşama durumları, depresyon ve anksiyete yaşama durumlarını artırabilmektedir.
7. Öfke değişkeni ile depresyon ve anksiyete arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu durum öfke değişkeninin depresyon ve anksiyete değişkenlerini yordadığını göstermektedir. Buna göre kişinin öfke durumu, depresyon ve anksiyete yaşama durumlarını artırabilmektedir.
8. Araştırma kapsamında önerilen ve test edilip iyi uyum değerleri veren model, her iki cinsiyet grubu için de aynı şekilde geçerli çıkmıştır.

5.3. Öneriler

Araştırmanın bütün aşamaları boyunca edinilen izlenimler ve araştırma sonuçları ışığında genel olarak ruhsal iyi oluş alanında özel olarak da Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında çalışmakta olan araştırmacılar ve uygulayıcılara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur. Sunulan bu önerilerin ve elde edilen bulguların uygulamaya konulması ve bundan sonra bu araştırmada kullanılan değişkenlerle ilgili yapılacak olan yeni araştırmalarda araştırmacılara veya uygulayıcılara farklı açılardan fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda alanda çalışmakta olan araştırmacılar ve uygulayıcılar için aşağıda yer alan öneriler sunulmaktadır.

5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırma sürecinde edinilen deneyimler ve genelinden elde edilen sonuçlar ışığında araştırmacıların aşağıda yer alan noktalara dikkat etmelerinin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

1. Bu araştırma kapsamında önerilip test edilen modelin ve bu bağlamda yapılabilecek benzer çalışmaların; üniversite öğrencileri, madde bağımlılığı yaşayan öğrenci grupları, kronik hastalığı olan öğrenciler vb. gibi gruplarda test edilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Böylece farklı yaş grubu ve durumlar için karşılaştırmalı sonuçlar sunulabilir.
2. Bu araştırmada aracı değişkenler olarak ilişki (ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yalnızlık) ve öfke değişkenleri alınmıştır. Araştırmacıların yapmayı düşündükleri benzer modeller için aracılık etkisi olabilecek yeni değişkenler kullanmalarının ilgili alan yazına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.
3. Bu araştırmada kullanılan ölçme araçları yerine yine aynı kavramların farklı özellik ve niteliklerini ölçen ölçme araçları kullanılarak yapısal eşitlik modellemesi test edilebilir.
4. Bu araştırmada önerilip test edilen model ilişki tarama yöntemiyle lise öğrencilerinden elde edilen nicel veriler ile sınırlıdır. Bu nedenle araştırmada önerilen ve test edilen model ile ilgili deneysel araştırma çalışmaları tasarlanabilir. Böylece modelin uygulama alanında etkili olup olmadığı incelenebilir.

5. Her ne kadar yalnızlık, öfke, depresyon ve anksiyetenin evrensel özellikte olduğu düşünülse de bu araştırmada önerilen yapısal eşitlik modellemesi farklı kültürler ile ilgili çalışmalar vasıtasıyla bireyci/toplulukçu kültürler dahilinde test edilebilir.
6. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından bazıları Türkçe uyarlaması yapılan Kısa Semptom Envanteri'nin depresyon ve anksiyete alt boyutları, Sürekli Öfke Öfke İfade Tarz Ölçeği, UCLA-Yalnızlık Ölçeğidir. Kültüre özgü özellikler dikkate alınarak bu özellikleri ölçen ölçme araçlarının geliştirilmesinin daha fazla yararlı olacağı düşünülmektedir.

5.3.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Araştırmada dil ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide sosyal faktörlerin (ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yalnızlık, öfke) her iki cinsiyet grubunda aracılık etkisi olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun uygulayıcılar için farklı doğurgularından söz edilebilir:

1. Uygulayıcıların hem birey hem de grupla psikolojik danışma, psiko-eğitim programları, etkinlik grupları, seminer ve çalıştay gibi çeşitli yollarla bireylerde akılcı olmayan inançlar, yalnızlık, depresyon, anksiyete, öfke gibi negatif duygular ve durumlara yönelik farkındalık geliştirmeleri için çalışmalar yürütmeleri yararlı olacaktır. Diğer yandan uygulayıcıların, yaptıkları çalışmalarda doğrudan negatif duygu durumlarına yoğunlaşmak yerine dolaylı yollardan duygu ve düşüncelerini diğerlerine ifade edebilme, iletişim becerilerini geliştirme, güçlü yönlerinin farkına varma, işbirliğine yönelik etkinliklerde yer almada gönüllü olma gibi çalışmalar yapmalarının daha kalıcı ve yararlı etkiler sağlayacağı düşünülmektedir.
2. Bu araştırmanın modelinde ele alınan değişkenlerden yalnızlık, öfke, depresyon, anksiyete duygu durumlarında çevre ile etkileşimin önemi araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır. Bundan dolayı okul psikolojik danışmanlarının, bu durumu dikkate alarak lise öğrencilerinin çevreleri ile nasıl etkili bir iletişime geçebileceklerine yönelik çalışmalar yürütmeleri, öğrencilerin bu tür negatif duygu durumlarının üstesinden gelmelerinde yol gösterici olabilir.

3. İlişki (ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yalnızlık) ve öfke aracı değişkenler olarak lise öğrencilerinin dil ile depresyon ve anksiyeteleri arasında köprü işlevi görmektedir. Bu nedenle ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, yalnızlık ve öfke durumları ile ilgili farkındalığın artırılması ve baş etme ile ilgili bireysel veya grup çalışmalarının bireylerin kendini ifade edebilme becerilerinin geliştirilmesine ve depresyon ile anksiyete düzeylerinin azaltılmasına olumlu katkılar sağlaması beklenmektedir.
4. Araştırmanın modelinde yer alan öfke, depresyon ve anksiyete gibi negatif duygu durumlarının üstesinden gelebilmede ilgili literatürde görece olarak yeni bir alan olarak yer alan pozitif psikoloji ve bu bağlamda pozitif duygulardan yararlanılabileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede lise öğrencilerine yönelik verilen rehberlik hizmetlerinde pozitif psikoloji ile ilgili çalışmalardan yararlanılabilir ve öğrencilere yönelik müdahale hizmetlerinde de pozitif duygular ön plana çıkarılabilir.
5. Lise öğrencilerinin araştırmanın modelinde yer alan öfke, depresyon, anksiyete, yalnızlık gibi negatif durumların üstesinden gelebilmelerini kolaylaştırmada, okul psikolojik danışmanları anne-babaların kontrol edici, otoriter, kural koyucu gibi tutumları yerine, ailede öğrencinin ihtiyaç duyduğu uygun iklimi yaratma noktasında ebeveynlere yönelik rehberlik çalışmaları yürütebilirler.

KAYNAKLAR

- Akın, A. (2010). Öz duyarlılık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 01–09.
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Altıntaş, E. ve Çamur, D. (2013). *Beden dili sözsüz iletişim*.(ikinci baskı). Ankara: Mentis.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). *Ruhsal bozuklukların tanınal ve sayımsal elkitabı*, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Appelman, E. (2000). Attachment experiences transformed into language. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 192-202. <http://dx.doi.org/10.1037/h0087760>
- Arifoğlu, B. (2016). *Ergenlerde ebeveyne bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide dil kullanımı ve içgörünün aracılık etkisi*.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. www.gaplanex.net/uploads/2/6/0/7/26070055/yuksekk_lisans_tezi.pdf adresinden edinilmiştir.
- Arkonaç, A. S. (2008). *Psikolojide insan modelleri ve yerel insan modelimiz*. (Genişletilmiş 2. Baskı). Ankara: Nobel.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: Öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal Of International Social Research*, 7(30), 27-43.
- Ata, S., & Akman, B. (2012). The trait anger and anger explanation styles of preschool teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 5163-5167. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.401>

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E.; Bem, D. J. & Hoeksama, S. N. (2002). *Psikolojiye giriş* (Çev: Y. Alogan). (3. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Avcı, D., ve Kelleci, M.(2015). Lise öğrencilerinde öfke, saldırganlık ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişki. *Literatür Sempozyum: Psikiyatri/Nöroloji/ Davranış Bilimleri Dergisi*, 1(5), 34-42.
- Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 136(3), 310-319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.11.032>
- Batigün, A. D. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-75.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 52-59.
- Bruner, J. (2004). Life as a narrative. *Social Research*, 71(3), 691-710.
- Bucci, W. (1984). Linking words and things: Basic processes and individual variation. *Cognition*, 17(2), 137-153. [https://doi.org/10.1016/0010-0277\(84\)90016-7](https://doi.org/10.1016/0010-0277(84)90016-7)
- Bucci, W. (1997) Symptoms and symbols: A multiple code theory of somatization, *Psychoanalytic Inquiry*, 17:2, 151-172, DOI: 10.1080/07351699709534117
- Bucci, W. (2011). The role of embodied communication in therapeutic change: A multiple code perspective. *The implications of embodiment: Cognition and communication*, 209-228.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.
- Burr, V. (2012). *Sosyal inşacılık*. (S. Arkonaç, Çev.). Ankara: Nobel.

- Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal Of Research In Personality*, 38(2), 150-163. doi:10.1016/S0092-6566(03)00058-8
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141–156.
- Campbell R.S., & Pennebaker J.W. (2003). The secret life of pronouns: Flexibility in writing style and physical health. *Psychological Science*, 14 (1), 60–65. DOI:10.1111/1467-9280.01419
- Cheung, R. Y., & Park, I. J. (2010). Anger suppression, interdependent self-construal, and depression among Asian American and European American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(4), 517-525.
- Çağır, G., ve Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85.
- Çakıl, N. (1998). *Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, H. E. ve Yılmaz, V. (2016). *Lisrel 9.1 ile Yapısal Eşitlik Modellemesi: Temel kavramlar - uygulamalar - programlama* (3. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çetin, B., Peker, A., Eroğlu, Y., & Çitemel, N. (2011). Interpersonal cognitive distortions as a predictor of cyber victimization and bullying: A preliminary report in adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3), 1064-1080.
- Çivitçi, N. (2011). Lise öğrencilerinde okul öfkesi ve yalnızlık. *Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 18-29.

- Çoban, E. A. (2013). Interpersonal cognitive distortions and stress coping strategies of late adolescents. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 65-84.
- Dallos, R. & Draper, R. (2012). *Aile terapisine giriş: sistemik teori ve uygulama*. (3. Basımdan Çeviri). Şahin Kesici ve Cenk Kiper (Ed.), *Kapıyı çalmaya devam eden fikirler: duygular, bağlanmalar ve sistemler içinde* (s.123). Ankara: Nobel.
- Deffenbacher, J. L., Filetti, L. B., Lynch, R. S., Dahlen, E. R., & Oetting, E. R. (2002). Cognitive-behavioral treatment of high anger drivers. *Behavior Research and Therapy*, 40(8), 895-910. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00067-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00067-5)
- Demir, A. (1989). U.C.L.A. Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 14-18.
- Di Giuseppe, R., & Zee, C. (1986). A rational emotive theory of marital dysfunctional marital therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4, 22-37.
- Dilts, R. (2013). *Dil illüzyonları: kelimelerin büyüsiyle mutluluğa ulaşmak*. (Dördüncü Basım). (A. V. Çubukçu, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1-2), 155-190.
- Dökmen, Ü. (2011). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. (39. Baskı), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dönmez, M. M. (2007). *Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre yaşam doyumu ve duyguları ifade etme eğilimlerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. <http://acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/4536/> adresinden edinilmiştir.

- Duy B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ellis, A. (1998). Three methods of rational emotive behavior therapy that make my psychotherapy effective. *Annual Convention of the American Psychological Association*. 14-18 August. San Francisco.
- Emiroğlu, M., Murat, M., ve Bindak, R. (2011). Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerini yordayan sosyo-demografik değişkenlerin belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(38), 262-274.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2016). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma: Yakınlığa karşı yalıtılmışlık mı?. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 119-127.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, başetme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(5), 5-11.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382-389.
- Forbes, D., Hawthorne, G., Elliott, P., McHugh, T., Biddle, D., Creamer, M., & Novaco, R. W. (2004). A concise measure of anger in combat-related posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 249-256. DOI: [10.1023/B:JOTS.0000029268.22161.bd](https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000029268.22161.bd)
- Gençtan, E., (2014). *Kim bilir?* (5. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.

- Gerson, A. C., & Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258-261.
<http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.88.3.258>
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 372–383.
- Goodwin, R. D. (2006). Association between coping with anger and feelings of depression among youths. *American Journal of Public Health*, 96(4), 664-669.
- Gökçe, O. (2006). *İletişim bilimi: insan ilişkilerinin anatomisi*. (1. Baskı). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Gül, F., Soysal. B. (2009). Dil ve düşünce ilişkisi üzerine. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 13, 65-76.
- Gürbüz, A. G. (2008). *Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma davranışları, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Haines M. (2000). *Gender and gender role in relation to anger and anger expression* (Unpublished doctoral thesis). Colorado State University.
- 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.
- Herren, J. A. (2009). *Investigation of anxiety symptoms in a cognitive-stress mediational model of depression in early adolescent girls*. University of Texas Libraries: University of Texas at Austin.
- Karasar, N. (2005), *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel yayın dağıtım.

- Karatay, H. (2007). Kelime öğretimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(1), 141-153.
- Kardaş, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bir model sınaması: Pozitif duyguların ve kişisel kaynakların etkileşimi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kayri, M., ve Boysan, M. (2008). Bilişsel yatkınlık ile depresyon düzeyleri ilişkisinin sınıflandırma ve regresyon ağacı analizi ile incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 34, 168-177.
- Kearns, M. C. (2009). *The effects of Pennebaker's writing paradigm on physical and emotional distress: An exploration of narrative content and moderating variables*. (Doctoral dissertation, uga).
- Kennedy, H. (1992). Anger and Irritability. *British Journal of Psychiatry*, 161(2), 145-153. doi:10.1192/bjp.161.2.145
- Kerr, M. A., & Schneider, B. H. (2008). Anger expression in children and adolescents: A review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 559-577. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.08.001>
- Kılıç, V. (2002). *Dilin işlevleri ve iletişim*. İstanbul: Papatya yayıncılık.
- Kılınç, H., ve Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67-89.
- Kocur, J. L. (2007). *Anger and anger expression in relationships* (Doctoral dissertation, Colorado State University).
- Korkut, F. (1996). İletişim becerilerini değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 18-23.
- Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. (2. Basım). İstanbul. Altın Kitaplar Yayınevi.

- Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel davranışçı- psikoterapiler: Temel kavramlar, temel yaklaşımlar*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Krpan, KM., Kross, E., Berman, M.G., Deldin, P.J., Askren, M.K., Jonides, J. (2013) An everyday activity as a treatment for depression: the benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 150(3), 1148–1151. doi: [10.1016/j.jad.2013.05.065](https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.065)
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi*. (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ladd, G. W., & Ettekal, I. (2013) Peer-related loneliness across early to late adolescence: Normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *Journal of Adolescence* 36(6), 1269–1282. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.05.004>
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013) Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence* 36, 1261–1268. DOI: [10.1016/j.adolescence.2013.06.003](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003)
- Leahy, R. L., & Holland, S. J. (2009). Depresyon ve anksiyete bozukluklarında tedavi planları ve girişimleri. (S, Aslan, H, Türkçapar ve E, Köroğlu Çev.). Ankara: Hyb Basım.
- Lerner, H. (2001). *Öfke dansı*. (3. Basım). (S. Gül, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- McDonald, C. C., & Richmond, T. R. (2008). The relationship between community violence exposure and mental health symptoms in urban adolescents. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15(10), 833-849. DOI: [10.1111/j.1365-2850.2008.01321.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2008.01321.x)
- Murphy, S., Maskit, B., & Bucci, W. (2015). Putting feelings into words: cross-linguistic markers of the referential process. In *CLPsych@ HLT-NAACL*, pp. 80-88.

- Nolen-Hoeksama, S., Morrow, J. & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- Oğuz Duran, N. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 154-166.
- Ölçer, S., Perdahlı Fiş, N., Berkem, M. ve Karadağ, B. (2010). Astımlı çocukların benlik saygıları ve annelerin duygu dışavurum düzeylerinin değerlendirilmesi. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, 45, 144-149. DOI:10.4274/tpa.45.144
- Ören, N. ve Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 85-92.
- Öz, F. S., & Aysan, F. (2011). The Effect of anger management training on anger coping and communication skills of adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 343-369.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., ve Oğuzhanoğlu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özkamalı, E., ve Buğa, A. (2010). Bir öfke denetimi programının üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 50-59.
- Özkan, F. (2012). Dildeki dünya görüşü. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 2, 101-117.
- Öztop, D.B., Öztürk, A., Ünalın, D., Mazıcıoğlu, M., Balcı, E. ve Gün, İ. (2011). Lise öğrencilerinde depresyon ve davranış sorunlarının yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(3), 204-211.

- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları I.* (11. Baskı). Ankara: Nobel.
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul- reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara). <http://hdl.handle.net/11655/1332>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W. (2004). Theories, therapies, and taxpayers: On the complexities of the expressive writing paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 138-142. DOI: [10.1093/clipsy.bph063](https://doi.org/10.1093/clipsy.bph063)
- Pennebaker, J. W. (2009). *İçinizi dökün: duyguları dışavurmanın iyileştirici gücü* (F. Köroğlu, Çev.). Ankara: HYB.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. Friedman & R. Silver (Eds.), *Handbook of health psychology* (pp. 263–284). New York: Oxford University Press.
- Pennebaker, J. W., & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 90-93.
- Pennebaker, J. W., Mehl, M. R. & Niederhoffer, K. G. (2003). Psychological aspects of natural language use: Our words, our selves. *Annual Reviews Psychol.* 54, 547–77. doi: [10.1146/annurev.psych.54.101601.145041](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145041)

- Peplau L. A (1988) Loneliness: New directions in research. Participate in the challenge of mental health and psychiatric nursing: *Proceeding of the 3rd national conference on psychiatric nursing*, Quebec, Canada, s.127-142.
- Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P., & Rotenberg, K. J. (2010). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: An 8- year longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(6), 493-501. DOI [10.1007/s00787-009-0059-y](https://doi.org/10.1007/s00787-009-0059-y)
- Qualter, P., Brown, S.L., Rotenberg, K.J., Vanhalst, J, Harris, R.A., Goossens, L., M. Bangee& Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*. 36(6), 1283-1293.<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.01.005>
- Range, L. M., & Jenkins, S. R. (2010). Who benefits from Pennebaker's expressive writing paradigm? Research recommendations from three gender theories. *Sex Roles*, 63(3-4), 149-164. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-010-9749-7>
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structures. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, D , Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminate validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Russell, D., Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *journal of personality assessment*, 42(3), 290- 294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Salimi, A., &Jowkar, B. (2011) Personality predispositions and loneliness in adolescence. international conference on education and educational psychology. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 296–299. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.242>

- Satir, Virginia. (2001). *İnsan yaratmak: Aile terapisinin başyapıtı*. (S. Yeniçeri, Çev.). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Sever, S. (1998). Dil ve iletişim (Etkili yazılı ve sözlü anlatım). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 31(1), 51-66.
- Slatcher, R. B., & Pennebaker, J. W. (2006). How do I love thee? Let me count the words: The social effects of expressive writing. *Psychological Science*, 17(8), 660-664. DOI:[10.1111/j.1467-9280.2006.01762.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01762.x)
- Solano L (2010) Some thoughts between body and mind in the light of Wilma Bucci's Multiple Code Theory. *International Journal of Psychoanalysis*, 91:1445–1464. doi: [10.1111/j.1745-8315.2010.00359.x](https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2010.00359.x)
- Somer, O., Korkmaz, M., Dural, S., ve Can, S. (2009). Ölçme eşdeğerliğinin yapısal eşitlik modellemesi ve madde cevap kuramı kapsamında incelenmesi/Detection of measurement equivalence by structural equation modeling and item response theory. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(64), 61-75.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz dergisi*, 11(2), 19-27.
- Suadiye, Y., ve Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.
- Swartz, L., Kilian, S., Twesigye, J., Attah, D., & Chiliza, B. (2014). Language, culture, and task shifting an emerging challenge for global mental health. *Global health action*, 7(1), 23433. <http://dx.doi.org/10.3402/gha.v7.23433>
- Şahin, N. H., ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin, N. H., Durak-Batıgün, A., ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri: Ergenler için kullanımı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125-135.
- Şahin N. H., Batıgün A. D ve Koç V. (2011). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi* 22(1): 17-25.

- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Şimşek, F.Ö. (2010). Language and the Inner: Development of the beliefs about functions of language scale. *European Psychologist*, 15(1), 68–79.
- Şimşek, F.Ö. (2013): The Relationship between language use and depression: Illuminating the importance of self-reflection, self-rumination, and the need for absolute truth, *The Journal of General Psychology*, 140(1), 29-44.
- Şimşek, F.Ö. & Kuzucu, Y. (2012): The gap that makes us desperate: Paths from language to mental health, *International Journal of Psychology*, 47(6), 467-477.
- Şimşek, F.Ö. & Çerçi, M. (2013). Relationship of the gap between experience and language with mental health in adolescence: The Importance of emotion regulation. *The Journal of Psychology*, 147(3), 293-309.
- Şirin, H., ve Izgar, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 12(1), 254-266.
- Tanrıverdi, S. (2017). Öğrencilerinin depresyon düzeylerini yordayan değişkenlerin belirlenmesi: Multinomial lojistik regresyon analizi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 1517-1543.
- Tausczik, Y. R., & Pennebaker, J. W. (2010). The psychological meaning of words: LIWC and computerized text analysis methods. *Journal of Language and Social Psychology*. 29(1), 24-54. doi: 10.1177/0261927X09351676
- Timur-İpek, A. (2016). *İşitme engelli bireylerde dil kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkide saldırganlık eğiliminin etkisi: bir yapısal eşitlik modellemesi çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Arel Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
<https://pam.arel.edu.tr/files/website/merkezler/pam-arel/tezler/%C4%B0%C5%9Fitme%20Engelli%20Bireylerde%20Dil...>
adresinden edinilmiştir.

- Tutarel Kışlak, Ş., ve Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3/(2), 27-46. DOI: 10.1501/sbeder_0000000044
- Türkçapar, H., Güriz, O., Özel, A., Işık, B., ve Dönbak Örsel, S. (2004). Antisosyal kişilik bozukluğu olan hastalarda öfke ve depresyonun ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 119-124.
- Uğur, E., ve Murat, M. (2014). Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *University of Gaziantep Journal of Social Sciences*, 13(2). 525-543.
- Ünalın, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı, sağlık kaygısı ve sağlık davranışları arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi> adresinden edinilmiştir.
- Üstün, A ve Bayar, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 384-390.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- World Health Organization. (2007). Mental health: Strengthening mental health promotion. Geneva, (Fact sheet, No. 220).
- World Health Organization. (2012). Depression: A global crisis *World Mental Health Day, October 10, World Federation for Mental Health*.
- World Health Organization. (2014). *Basic documents*, 143th ed. Geneva.
- Yalçın, S. K. ve Özek, F. (2006). Söz varlığının temel dil becerilerinin ve akademik disiplinlerin kazanımına olan etkileri, *Millî Eğitim Dergisi*. 171, 130-139.
- Yalçın, S. K. ve Şengül, M. (2007). Dilin iletişim süreci içerisindeki rolü ve işlevleri. *Electronic Turkish Studies*, 2(2), 749-769.

- Yalom, I. (2001). Varoluşçu psikoterapi. (Üçüncü Baskı). (Z. İyidoğan-Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yaparel, R. (1984). *Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yaz, E. (2017). *Yazıyla terapi*. İstanbul: Truva Yayınları.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Yolalan, H. (2013). *Ergenlerde depresyon ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
<http://193.255.56.45:8080/xmlui/handle/123456789/140>
- Young, J. E. (1982). *Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p.379-406). New York: Wiley.
- Yount, M. A. (2000). *Loneliness, lack of perceived support and the development of anger in adolescents*. (Unpublished master's thesis), California State University, Fullerton.
- Zıllıoğlu, M. (2014). *İletişim nedir?* (Beşinci Baskı). İstanbul: Cem Yayınevi.

EKLER

Ek 1. Bilgilendirilmiş Onay Formu

Ek 2. İl Milli Eğitim Müdürlüğü Veri Toplama İzni

Ek 3. Etik Kurul İzin Kararı

Ek 4. Dil ve Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği Örnek Maddeler

Ek 5. Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt Ölçeği Örnek Maddeler

Ek 6. Kısa Semptom Envanteri Anksiyete Alt Ölçeği Örnek Maddeler

Ek 7. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Örnek Maddeler

Ek 8. UCLA-Yalnızlık Ölçeği Örnek Maddeler

Ek 9. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği Örnek Maddeler

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onay Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN danışmanlığında yürüttüğüm doktora tezim kapsamında yapılmaktadır. Araştırmanın amacı; lise öğrencilerinde dil ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki düzeyleriyle ilişkili değişkenleri incelemek ve bu bağlamda araştırmacılar tarafından tasarlanan bir modeli test etmektir. Ulaşılan bulgular rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin uygulama ve araştırmalarında kullanılacaktır. Araştırmada size verilen ölçme araçlarını sizi en doğru yansıtacak şekilde doldurmanız istenmektedir. Eksik doldurulan formlar geçersiz sayılacağı için bütün ölçekleri eksiksiz işaretlemeniz önemlidir. Araştırma gizlilik esasına göre yürütüleceği için araştırma sürecinde hiçbir şekilde isim bilgileriniz alınmayacak ve kişisel değerlendirme yapılmayacaktır. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Ancak gerek bu çalışma gerek alanda yapılan diğer araştırmalarda daha sağlıklı bilgilere ulaşılması açısından katılımınıza ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmada katılımcılar için risk oluşturabilecek ve onlara zarar verebilecek herhangi bir olumsuz durum beklenmemektedir.

Araştırma süreciyle ilgili ve dolduracağınız formlarla ilgili sormak istediğiniz sorular varsa veri toplama sürecinde veya öncesinde sorabilirsiniz. Katılımınız ve ölçekleri içtenlikle doldurduğunuz için teşekkür ediyorum.

Araş. Gör. Selami Tanrıverdi
İstanbul Üniversitesi
Eğitimde Psikolojik Hizmetler Doktora Programı
İletişim: E-mail: selamitanriverdi@hotmail.com

Ek 2: Van İl Milli Eğitim Müdürlüğü Veri Toplama İzni



T.C.
VAN VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı . : 69206118/600/12998138>
Konu :Anket Uygulaması

17.11.2016

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

Yüzüncü yıl Üniversitesi Rektörlüğünün 11/11/2016 tarih ve 75548883/600-16820 sayılı yazıları ile Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Öğretim Görevlisi Selami TANRIVERDİ'nin '**Dil ile Depresyon ve Anksiyete ilişkisinde sosyal faktörlerin aracı etkisinin incelenmesi**' adlı Doktora tez çalışması kapsamında İlimiz Tuşba, Edremit ve İpekyolu İlçelerinde bulunan liselerde Öğrenim gören 11.ve 12. Sınıflardaki öğrencilere Ölçek uygulama çalışmasının yapılması için yazılan izin talep yazısı ve uygulanacak anket ekte sunulmuştur.

Ekte sunulan Ölçek Uygulama çalışmasının İlimiz Edremit, Tuşba ve İpekyolu İlçelerinde bulunan liselerin 11. ve 12. sınıflarında öğrenim gören öğrencilere eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde Öğretim görevlisinin bizzat katılımıyla anket uygulamasının okul Rehber Öğretmeninin gözetiminde yapılması müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde; Olurlarınıza arz ederim.

Şakir SİĞİNÇ
Milli Eğitim Şube Müdürü

Uygun Görüşle Arz Ederim
Nuran ALTAN GÖL
Milli Eğitim Müdür Yardımcısı

16/11/2016
OLUR

Kıyasettin KIREKİN
Vali a.
İl Milli Eğitim Müdürü

VAN İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
Abdurrahman Gazi Mahallesi .
İskele Caddesi . 65040 Merkez/VAN
Elektronik Ağ: <http://van.meb.gov.tr>
E-posta :vanmem@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: T.ŞELE Memur
Tel : (0 4 32) 222 41 62-63-64-65-66-67
Dahili ; 135-128
Faks: (0 432) 222 41 61

Ek 3: Etik Kurul İzin Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 20/04/2017-E.28003



T.C.
YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu



Sayı : 85157263-604.01.02-E.28003
Konu : Arş. Gör. Selami TANRIVERDİ'ye
ait proje hk. alınan karar

20/04/2017

Sayın Arş. Gör. Selami TANRIVERDİ

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 11.04.2017 tarih ve 02 sayılı kararı gereğince; 27/03/2017 tarih ve 21722 sayı ile kurulumuza başvuru, İstanbul Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri öğretim üyesi Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN ile birlikte yapmayı tasarladığınız "Dil ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisinde Sosyal Faktörlerin Aracı Etkisinin İncelenmesi" adlı çalışmayla ilgili kurulumuzca alınan karar ekte sunulmuştur. Gereğini bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Zeki TAŞTAN
Etik Kurulu Başkanı

Ek: Arş. Gör. Selami TANRIVERDİ'ye ait Proje Hk. Alınan Karar (1 sayfa)

Adres:Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu
Zeve Kampüsü 65080 Tuşba/VAN
Telefon:+90 432 2251701-04 / +90 4445065 Faks:+90 432 4865413
e-Posta:rektorluk@yyu.edu.tr Elektronik Ağ:http://www.yyu.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Mehmet Şah OĞUZ
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

	<p style="text-align: center;">T.C. YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL BAŞKANLIĞI</p> <p style="text-align: center;">ETİK KURUL KARARLARI</p>	
TOPLANTI TARİHİ: 11.04.2017 OTURUM SAYISI: 2017/02 TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 03		Sayfa: 2/3

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 11.04.2017 tarihinde saat 10.00’ da Yüzüncü Yıl Üniversitesi Yönetim Kurulu toplantı salonunda Prof. Dr. Zeki TAŞTAN başkanlığında yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki kararı almıştır:

KARAR NO 2. 27/03/2017 tarih ve 21722 sayı ile kurulumuza başvuru olan Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda görev yapmakta olan Arş. Gör. Selami TANRIVERDİ’nin, İstanbul Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri öğretim üyesi Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN ile birlikte yapmayı tasarladığı, “Dil ile Depresyon ve Anksiyete İlişkisinde Sosyal Faktörlerin Aracı Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışması incelenmiş olup, ölçeklerin uygulanmasında herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

Ek 4: Dil ve Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği Örnek Maddeler

Maddeler		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Çok Az Uygun	Bana Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
1	Yaşadıklarımın gerçek anlamının dilin ötesinde olduğuna inanırım.					
3	Başkalarına anlatmaya başladığımda, duygularımın derinliğinin kaybolduğunu hissedirim.					
5	Kelimelerin duygularımı tam olarak başkalarına yansıtabildiğini hissedirim.					
6	Bazen, yaşadıklarımı kendi içimde tam bir isim <u>veremediğimi</u> hissedirim.					
8	Kendimi başkalarına anlatmak istediğimde dilin sınırları içinde hapsoldüğümü hissedirim.					
9	Ne kadar anlatırsam anlatayım, kimsenin beni tam olarak anlayabildiğini <u>hissetmiyorum</u> .					
11	Kendimi ifade etmek için kullandığım kelimelerin başkalarınca tam olarak <u>anlaşılmadığını</u> hissedirim.					

Ek 5: Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt Ölçeği Örnek Maddeler

Maddeler		Hiçbir zaman	Çok nadiren	Arasıra	Sık sık	Her zaman
5	Yalnız hissetmek.					
6	Hüzünlü, kederli hissetmek.					
7	Hiçbir şeye ilgi duymamak.					
8	Ağlamaklı hissetmek.					
10	Uykuya dalmada güçlük.					
11	Karar vermede güçlükler.					

Ek 6: Kısa Semptom Envanteri Anksiyete Alt Ölçeği Örnek Maddeler

Maddeler		Hiçbir zaman	Çok nadiren	Arasına	Sık sık	Her zaman
2	Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları.					
6	Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük / zorlanmak					
7	Kendini gergin ve tedirgin hissetmek.					
8	Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak.					
11	Sık sık tartışmaya girmek.					
12	Yalnız bırakıldığında / kalındığında sinirlilik hissetmek.					

Ek 7: İlişkiler İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Örnek Maddeler

MADDELER		Hiç katılmıyorum	Çok Az katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	İnsanlar beni hiç anlamıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var. (1) (2) (3) (4) (5) (1) (2) (3) (4) (5)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	İnsanlar bana daima anlayışlı davranmasını isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	İnsanlarla ilişkilerle yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 8: UCLA-Yalnızlık Ölçeği Örnek Maddeler

Maddeler	Ben Bu Durumu HİÇ Yaşamadım	Ben Bu Durumu NADİREN Yaşarım	Ben Bu Durumu BAZEN Yaşarım	Ben Bu Durumu SIK SIK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başınaymışım gibi <u>hissetmiyorum.</u>	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4

Ek 9: Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeği Örnek Maddeler

Maddeler		Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1	Çabuk Parlarım.	1	2	3	4
2	Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
5	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkıyor.	1	2	3	4
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4
9	Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir.	1	2	3	4
10	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılığına dönerim.	1	2	3	4
11	Öfkemi kontrol ederim.	1	2	3	4
12	Kızgınlığımı gösteririm.	1	2	3	4
16	İnsanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
17	Başkalarına iğneli sözler söylerim.	1	2	3	4
18	Soğuk kanlılığımı korurum.	1	2	3	4
19	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1	2	3	4
20	İçin için köpürürüm ama gösteremem.	1	2	3	4
22	Başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
23	İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	1	2	3	4
24	Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	1	2	3	4
25	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4
27	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	1	2	3	4
28	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1	2	3	4
29	Kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4
33	Beni sinirlendirenlere, ne hissettiğimi söylerim.	1	2	3	4
34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı: Selami TANRIVERDİ

Doğum Tarihi: 01.05.1986

İletişim Bilgileri: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi

E-posta Adresi: selamitanriverdi@yyu.edu.tr

Öğrenim Durumu: Doktora

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Bölümü/ Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi	2009
Lisans	Felsefe	Anadolu Üniversitesi	2017
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışma	Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi	2012
Doktora	Eğitim Bilimleri Bölümü/Eğitimde Psikolojik Hizmetler	İstanbul Üniversitesi	2018