

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL
ÇARPITMALARINI YORDAMADA YALNIZLIK, BENLİK SAYGISI, YAŞ,
CİNSİYET VE ROMANTİK İLİŞKİ YAŞAMA DURUMUNUN ROLÜ**

Ahmet Fırat TURAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Esra CEYHAN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Mayıs 2010

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLİŞKİLERE YÖNELİK BİLİŞSEL ÇARPITMALARINI YORDAMADA YALNIZLIK, BENLİK SAYGISI, YAŞ, CİNSİYET VE ROMANTİK İLİŞKİ YAŞAMA DURUMUNUN ROLÜ

Ahmet Fırat TURAN

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mayıs 2010

Danışman: Doç. Dr. Esra CEYHAN

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü incelenmiştir. Araştırma grubunu 2008-2009 eğitim öğretim yılında Anadolu Üniversitesinin örgün eğitim veren Eğitim, Mimarlık Mühendislik, Edebiyat, Fen, Güzel Sanatlar, İletişim Bilimleri Fakülteleri ve Yabancı Diller Yüksek Okuluna devam eden 970 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Araştırma grubuna İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesi, Pearson korelasyon katsayısı ve doğrusal çoklu aşamalı regresyon analizi ile yapılmıştır. Araştırmada, önem düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; benlik saygısı ve yalnızlık değişkenlerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmada önemli faktörler olduğu, ancak cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumunun önemli faktörler olmadığı ortaya çıkmıştır. İlişkilerin yönü incelendiğinde; benlik saygısı düzeyi düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir biçimde arttığı, yalnızlık düzeyi düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir biçimde azaldığı görülmektedir.

ABSTRACT

THE ROLE OF LONELINESS, SELF-ESTEEM, AGE, GENDER AND RELATIONSHIP STATUS ON THE UNIVERSITY STUDENT'S COGNITIVE DISTORTIONS ABOUT THEIR RELATIONSHIPS

Department of Educational Sciences (Guidance and Psychological Counseling Department)

Anadolu University Institute of Educational Sciences, May 2010

Advisor: Assoc. Prof. Esra CEYHAN

In the current study, effects of loneliness, self-esteem, age, gender, and relationship status were investigated in predicting the cognitive distortions on the relationships of university students. Sample consisted of 970 university students from Faculties of Education, Architecture and Engineering, Literature, Science, Fine Arts, Communication and School of Foreign Languages at Anadolu University during 2008-2009 academic year.

Experimental group fulfilled the Cognitive Distortions on Relationships Scale, UCLA Loneliness Scale, Coopersmith Self-Esteem Inventory and demographic questions. Pearson's correlation coefficient and hierarchical regression analysis were conducted by using "SPSS 15.0 for Windows" to the data. In the study .05 significance cut point was accepted.

Result revealed that self-esteem and loneliness were the significant predictors of cognitive distortions on the relationships. However, gender, age, and relationship status did not significantly predict cognitive distortions on the relationships. Directions of the significant relationships yielded that lower levels of self-esteem were found to be associated with higher levels of cognitive distortions on the relationships. Furthermore, decreased levels of loneliness were significantly related to lower levels of cognitive distortions on the relationships.

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Ahmet Fırat TURAN'ın, "Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerine Yönelik Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü" başlıklı tezi 07/05/2010 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	Adı-Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	: Doç. Dr. Esra CEYHAN	
Üye	: Prof. Dr. Gürhan CAN	
Üye	: Doç. Dr. Atilla CAVKAYTAR	

ÖNSÖZ

Üniversite dönemi, kendi hayatımda birçok değişimi ve farkındalığı kazanmamı sağlayan önemli bir dönemdi. Sanırım bu yüzden üniversite öğrencilerinin sorunlarıyla ilgili konularla çalışmak benim için hep keyif verici olmuştur. Yüksek lisans eğitimim boyunca üniversitenin psikolojik danışma merkezinde yoğun olarak üniversite öğrencileriyle çalışma fırsatı bulduğumda, birçok öğrencinin ortak sıkıntısının yalnızlık duygusu ve benlik saygısıyla ilgili problemler olduğunu fark ettim. Benzer sorunları olan öğrencilerde, birtakım benzer şemaların da var olabildiğini görmek; bilişsel çarpıtmaların yalnızlık ve benlik saygısıyla ilişkisini incelemek yönünde beni meraklandırdı. İlgili literatürü incelerken Türkiye’de bilişsel çarpıtmalarla ilgili birtakım araştırmalar bulunmakla birlikte, üniversite öğrencilerinin yakın arkadaşlık ilişkileri ve özellikle romantik ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmaların yeterince incelenmemiş olduğunu fark ettim.

Tamamen kişisel meraklarımdan yola çıkıp, ilgili literatürü taramaya başladıkça şekillenen araştırmamda öncelikle tüm deneyimi, emeği ve sabrı ile başından sonuna kadar bana güvenerek benim de kendime güvenebilmemi sağlayan, tez süreci ve tüm yüksek lisans sürecindeki zor zamanlarımda, desteğini hiç esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Esra CEYHAN’a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden yararlanabilme fırsatı bulduğum, babacan tavrı ve desteği ile üzerimdeki yüklerin hafiflemesini sağlayan ve eksik olduğumu düşündüğüm farklı konularda eğitimler alabilmemi sağlayarak bana çok önemli deneyimler kazandıran değerli hocam Prof. Dr. Gürhan CAN’a çok teşekkür ederim.

Tüm bilgi birikimi, deneyimleri, alana duydukları ilgi ile mesleğime yönelik sevgimi artmasına yardımcı olan değerli hocalarım Prof. Dr. Gürhan CAN, Doç. Dr. Esra CEYHAN, Doç. Dr. Aykut CEYHAN, Doç. Dr. Sibel TÜRKÜM, Yard. Doç. Bahtiyar ERASLAN ÇAPAN'a teşekkürlerimi sunarım. Araştırmanın istatistiksel analizleri ve tezle ilgili her konuda bana desteğini esirgemeyen ve sayın Doç. Dr. Aykut CEYHAN'a ayrıca teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimi boyunca arkadaşlığı ve desteği ile bana yardımcı olan, farklı bir şehirde yaşayarak yüksek lisans yapmanın zorlukların aşmama yardım eden arkadaşım Arş. Gör. Bircan ERGÜN BAŞAK'a ve lisans yıllarından beri yakın dostluğu ve akademik bilgileriyle bana destek veren, son zamanlara kalan durumlara ilk müdahale eden dostum Arş. Gör. Burak DOĞRUYOL'a teşekkür ederim.

Son olarak var olmamı sağlayan, sonsuz sevgileri ve destekleriyle hayattaki her başarımın üzerinde emeği olan anneme ve babama teşekkür ederim.

Ahmet Fırat TURAN

Mayıs 2010

ÖZGEÇMİŞ

Ahmet Fırat TURAN

Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı

Yüksek Lisans

Eğitim

Lisans 2001-2005 Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi
Psikoloji Bölümü

Lise 1993-2000 Akhisar Anadolu Lisesi

İş

2005-2008 Psikolog, Özlenen Özel Eğitim Merkezi, Ankara

2008-2009 Psikolog, Özyaşam Özel Eğitim Merkezi, Ankara

2009- Psikolog, Doç. Dr. İsmail Karakuyu Simav Devlet Hastanesi, Kütahya

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ.....	v
ÖZGEÇMİŞ.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
1.GİRİŞ.....	1
1.1.Problem.....	1
1.2.Amaç.....	9
1.3.Önem.....	9
1.5.Tanımlar.....	10
2.İLGİLİ YAYINLAR.....	11
2.1. Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	11
2.1.1. Ellis'in "Akılcı – Duygusal Terapisi.....	11
2.1.2. Beck'in Bilişsel Terapisi.....	13
2.1.2.1. Beck'in Bilişsel Modeli.....	15
2.1.2.1.1. Temel inançlar.....	16
2.1.2.1.2.Ara inançlar.....	17

2.1.2.1. 3.Otomatik Düşünceler.....	17
2.1.2.1.4. Bilişsel Şemalar.....	18
2.1.2.1. 5.Bilişsel Çarpıtmalar.....	19
2.2.Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	22
2.2.1.Yalnızlık.....	22
2.2.2.Yalnızlığın Boyutları.....	23
2.2.3.Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar.....	24
2.2.3.1.Psikodinamik Kuramlar.....	24
2.2.3.2.Varoluşçu Kuramlar.....	26
2.2.3.3.Bilişsel Kuramlar.....	26
2.3.Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	27
2.3.1.Benlik.....	27
2.3.2.Benlik saygısı.....	29
2.3.3. Rosenberg'e Göre Benlik Saygısı.....	31
2.3.4. Coopersmith'e Göre Benlik Saygısı.....	32
2.4.İlgili Araştırmalar.....	34
2.4.1. Bilişsel Çarpıtmalara Yönelik Araştırmalar.....	34
2.4.2. Yalnızlığa Yönelik Araştırmalar.....	40

2.4.3. Benlik Saygısına Yönelik Araştırmalar.....	47
2.4.4. Bilişsel Çarpıtmalar, Yalnızlık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Yönelik Araştırmalar.....	54
3.YÖNTEM.....	60
3.1.Araştırma Modeli.....	60
3.2.Araştırma Grubu.....	60
3.3.Veri Toplama Araçları.....	60
3.3.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	61
3.3.1.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Güvenirliği.....	61
3.3.1.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Geçerliliği.....	61
3.3.2. Coopersmith Özsaygı Envanteri.....	62
3.3.2.1. Coopersmith Özsaygı Envanterinin Güvenirliği.....	62
3.3.2.2. Coopersmith Özsaygı Envanterinin Geçerliliği.....	63
3.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	63
3.3.3.1. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Güvenirliği.....	64
3.3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerliliği.....	64
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu.....	65
3.4.Verilerin Toplanması.....	65
3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	66

4.BULGULAR VE YORUM.....	67
4.1. Cinsiyet, Yaş, Romantik İlişki Yaşama Durumu, Yalnızlık, Benlik Saygısı ve İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	67
4.2. Cinsiyet, Yaş, Romantik İlişki Yaşama Durumu, Yalnızlık, Benlik Saygısı ve İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine İlişkin Korelasyon Değerleri.....	68
4.3. Cinsiyet, Yaş, Romantik İlişki Yaşama Durumu, Yalnızlık, Benlik Saygısı Değişkenlerinin İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeyine İlişkin Yordayıcılıkları.....	70
5.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	76
5.1.Sonuç.....	76
5.2.Öneriler.....	76
EKLER.....	79
KAYNAKÇA.....	84

TABLULAR LİSTESİ

Tablo	Sayfa
1. Cinsiyet, Yaş, Romantik İlişki Yaşama Durumu, Yalnızlık, Benlik Saygısı ve İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	70
2. İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeyi, Cinsiyet, Yaş, Romantik İlişki Yaşama Durumu, Yalnızlık, Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	71
3. Cinsiyet, Yaş, Romantik İlişki Yaşama Durumu, Yalnızlık ve Benlik Saygısı Değişkenlerinin İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeyi Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....	72

Birinci Bölüm

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problemi, amacı, alt amaçları, önemi, sınırlılıkları ve temel kavramlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem

Yaşamın önemli bir parçasını oluşturan üniversite yılları, ergenlik dönemi gibi kritik bir dönemin ardından başlamakta ve gencin yaşamında önemli değişimler yaşanmaktadır. Üniversite öğrencileri bir yandan yeni bir ortama uyum sağlamaya çalışmakta diğer yandan ise içinde buldukları genç yetişkinlik gelişim döneminin gelişim görevleri ile karşı karşıya bulunmaktadır. Bu durum üniversite öğrencileri için oldukça zorlayıcı olabilmektedir (Özgüven, 1992).

Genç yetişkinlik döneminde gencin davranışının şekillenmesi ve desteklenmesi açısından gencin akran ilişkileri oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Bu dönemde genç yetişkin, aynı yaşta ve her iki cinsiyetten başkalarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurmaya yönelik bir gelişim göreviyle karşılaşmaktadır. Kurulan bu ilişkilerin genç yetişkin üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri olabilmektedir. Genç yetişkin için artık arkadaşlık ilişkileri daha fazla benzer ve tamamlayıcı ilgilere ve kişiliklere dayanmaktadır. Birey daha derin ilişkiler kurabileceği arkadaşlıklar aramaktadır. Ergenlik dönemi boyunca kimlik arayışı içinde olan birey bu durumdan sıyrılarak yakın ilişki kurmaya hazır hale gelmiştir. Diğer yandan toplumda yer edinme çabaları içerisine giren genç yetişkin için hayatını sürdüreceği kişiyi bulma açısından da bu dönemdeki yakın ilişkiler büyük önem taşımaktadır (Aktaş ve Güvenç, 2006; Erikson, 1993; Gander ve Gardiner, 2001).

Genç yetişkinlik döneminde, yakın ilişkiler geliştirme temel gelişim görevi olduğu için bu alandaki araştırmalar da yoğunlaşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde ilişki doyumu (Bilecen, 2007; Büyüksahin, 2006; Yücalan, 2007), çatışma düzeyi (Arslan, 2005; Bahadır, 2006; Tokgöz, 1999) ve kişilerarası ilişki tarzlarının (Bozgeyikli, 2001; Oral, 2006; Saymaz, 2003) incelendiği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmalarında önemli faktörlerden birisi

bilişsel çarpıtmalardır (Sullivan ve Schwebel,1995). Bilişsel çarpıtma, bireyin kendisi ve çevresini işlevsel olmayan şemalarına uydurabilmek için çarpık olarak algılamasıdır. Ergenlik dönemiyle başlayıp genç yetişkinliğe doğru gidildikçe kişideki bilişsel gelişimin, bilişsel çarpıtmaları besleyen süreçlerin gelişmesi üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bilişsel gelişim ile beraber, duygusal sorunlar ve karışıklıklar bilişsel olanakları bazen örterek ortaya çıkmalarını engellemektedir. Bu durum zihinsel üretimi engelleyerek, yapıcı düşünceye ulaşmayı zorlaştırmaktadır. Sağlıklı kişilerarası ilişkileri kurma ve sürdürmede, ilişkilerden doyum elde etmede ve çatışmaları çözmede bilişsel çarpıtmaların ilişkili olduğu görülmektedir (Beck, 2001; Rocheblave-Spenle, 1980).

Bilişsel çarpıtmalar bilişsel yaklaşımlar tarafından ortaya konulmuş ve açıklanmıştır. Bilişsel yaklaşım, Piaget'in 1920 yıllarında zihinsel gelişim aşamalarını açıklaması ile kendini hissettirmeye başlamış ve 1960'lardan sonra Beck ve Ellis tarafından belirginleşmeye başlamıştır. Ellis, Akılcı Duygusal Terapi'yi geliştirirken Beck tarafından Bilişsel Terapi geliştirilmiştir (Corey, 1996; Savaşır ve Batur, 2003;Schultz ve Schultz, 2002).

Bilişsel yaklaşım bireylerin günlük yaşamında hissettikleri öfke, kaygı ve çöküntü gibi duyguların, ilişkili oldukları olaylar yerine, bu olaylarla karşı karşıya kalındığında bireyin oluşturduğu yorum ve anlamlarla bağlantılı olduğunu ifade etmektedir. Bilişsel yaklaşıma göre ruhsal bir durumun ya da problemin doğasını anlamak için, kişinin rahatsızlık veren olaya ilişkin verdiği tepkinin bilişsel içeriğine ya da düşüncelerine odaklanılması gerekir. Bireyin çevre ve kendisi hakkında geliştirdiği düşünce, yorum ve anlam kalıpları gerçekçi ve akılcı olduğu oranda birey daha anlamlı bir yaşam sürdürebilecektir (Beck, 2001; Özer, 2007).

Bireyin düşünceleri, kişinin hissettiği duygular ve doğal olarak psikolojik sağlığı açısından oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu düşünceleri değerlendirirken, "düşüncenin rasyonel olup olmadığı, gerçekçi temeller üzerine oturup oturmadığı" belirlenmelidir. Birey, düşündüğü şeyin doğruluğu ve geçerliği önemli olduğu gibi, eğer bireyin düşüncesi rasyonel değilse bireyin buna ne kadar inandığı da değerlendirilmelidir (Ağır, 2007).

Bilişsel çarpıtma, bireyin kendisi ve çevresini işlevsel olmayan şemalarına uydurabilmek için çarpık olarak algılamasıdır. Alınan yeni bir bilgi bilişsel olarak işlenirken, var olan şemaya uydurulmak için sıklıkla çarpıtılır ve bu çarpıtılmış değerlendirmeler de otomatik düşünceler olarak bilinç düzeyine çıkar. Bu kişiler içinde buldukları ortamı değerlendirmede ve bu değerlendirmelerin kendileriyle olan ilişkisini yorumlamada işlevsiz ve uyum bozucu bir yol izledikleri için kendilerini, çevrelerini ve geleceklerini olumsuz olarak algılamaktadırlar. Bireyin bu algılama biçimi üzerinde etkili olan en önemli kavram kişiye ait “şemalar”dır. Şemalar çocukluk yıllarında başlayan ve derinlerde yatan bireye özgü temel yapılarıdır. Başta aile olmak üzere şemaların gelişimi ve devamlılığı üzerinde kişinin çevresiyle etkileşimi ve öğrenme süreçleri önemli yer tutmaktadır. Bilişsel şemalar, bireyin bilgiyi algılama, kodlama ve hatırlamada, kendilerini ve içinde yaşadıkları dünyayı temsil etmede kullandığı öğelerdir. Yeni bilginin tanınması, hatırlanması ve ihtiyaç olduğunda uygun eylemin yapılması için yeni bilgi eski bilgiye bağlanır (Beck, 2001; Kuyucu, 2007; Savaşır ve Batur, 2003).

Bilişsel çarpıtmalar kişinin içinde bulunduğu ortamın değerlendirilmesinde ve bu değerlendirmenin kendisiyle olan ilişkisinin yorumlanmasında işlevsiz ve uyum bozucu bir etkisi olabilmektedir. Bilişsel hatalar olarak bilinen bilişsel çarpıtmaları “seçici algılama, aşırı genelleme, kişileştirme, ya hep ya hiç tarzı düşünme, felaketleştirme, olumluyu geçersiz kılmak, etiketleme, duygulara göre mantık yürütme, aşırı büyütme/küçültme, karşıdakinin zihnini okumak, meli-malı cümleler, tünel bakışı” olarak sıralayabiliriz (Beck, 2001; Beck, 2008; Corey, 1996; Savaşır ve Batur, 2003; Türkçapar, 2000).

İlgili araştırmalar incelendiğinde, yaş ve cinsiyet gibi kişisel özelliklerin bilişsel çarpıtmalar üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Ağır, 2007; Colemaman ve Ganong, 1987; Eryüksel, 1996; Hamamcı ve Duy, 2003; Sinclair ve Nelson, 1998; Yurtal, 1999). Diğer yandan ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu (Güven, 2005; Metts ve Cupach, 1990; Sayers ve diğ., 2001; Sullivan ve Schwebel, 1995;) ve evlilik uyumu (Hamamcı, 2005) arasında da ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca bilişsel

çarpıtmalar ile bağlanma stilleri arasında da anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Stackert ve Bursik, 2003).

Bilişsel çarpıtmalar ve bireylerin psikolojik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda ise problem çözme becerileri, denetim odağı, durumluluk ve sürekli kaygı ve kriz durumuna yatkınlık ile bilişsel çarpıtmalar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır (Cash, 1984; Malouf ve diğ., 1992; Özgüven, 1999; Whisman ve Friedman, 1998).

Bilişsel yaklaşımlar ve görgül araştırmalar bilişsel çarpıtmaların yalnızlıkla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Bilişsel yaklaşımlara göre yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerindeki algıladığı yetersizlikler ve memnuniyetsizliklerden kaynaklanmaktadır. Aynı sosyal ilişki örüntüsüne sahip iki kişiden birisi kendisini yalnız hissedebilirken, diğeri yalnızlık yaşamayabilir. Bilişsel yaklaşıma göre yalnızlık, bireyin istediği ve yaşadığı sosyal ilişkiler arasında fark algıladığı zaman oluşmaktadır (De Jong-Gierveld, 1998). Bilişsel yaklaşımlar çerçevesinde yalnızlığa sebep olabilecek etmenler incelendiğinde, bilişsel çarpıtmanın bunlar arasında yer aldığı görülmektedir. Yalnızlık duygusuna neden olabilecek tipik bilişsel çarpıtmalar incelendiğinde, “sevilmeyecek biriyim, çirkinim, beceriksizim” şeklinde oluşan bilişsel çarpıtmalar ve bu çarpıtmaların oluşumunda etkili olabilecek “tek başına olmaktan hoşlanmama, düşük benlik kavramı, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk, güvensizlik, duyguları paylaşmada sınır koymak gerektiğine inanma, cinsel kaygı, incinme korkusu ile yakınlığı reddetme, duygusal bağlanma ile ilgili kaygı, pasiflik ve gerçekçi olmayan beklentiler” gibi tipik otomatik düşünceler bulunmaktadır (İmamoğlu, 2008; Karahan ve diğ., 2004).

Yalnızlık, insana öylesine acı veren ve ürküten bir duygudur ki, insan bu durumla yani içine düştüğü duygu ile yüz yüze gelmemek için her türlü çabayı göstermekten geri kalmaz. Bu amaçla farkında olmadan, aşırı yemek yeme, sürekli olarak anlamsızca bir şeyler satın almak, amaçsızca dükkan vitrinlerini gezmek ve sürekli televizyon izlemek gibi savunma mekanizmaları gelişebilmektedir (Geçtan, 1989). Kişilerden uzak olma biçiminde ortaya çıkan yalnızlık, çevreye uyumun bozulduğu, bireyin kendini kimsesiz ve anlaşılmamış hissederek umutsuzluk ve mutsuzluğun egemen olduğu durumdur.

Yalnızlık, “kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmaması durumuna kişinin verdiği tepkidir” (Weiss, 1973). Dolayısıyla yalnızlık, bireyin kişilerarası ilişkilerindeki yakınlık ihtiyacını gideremediği durumlarda hissedilen bir durum olarak nitelendirilmektedir (Kılınç, 2005; Koçak, 2008; Kozaklı, 2006).

Yalnızlık ile ilgili kavramları incelediğimizde sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık tanımlarının yapılmış olduğu görülmektedir. Sosyal yalnızlık kavramına göre bireyin yalnızlık duygusunu yaşamasında önemli olan, bireyin kaç kişiyle birlikte olduğu değil, bu ilişkilerini nasıl yorumladığıdır. Duygusal yalnızlık kavramı ele alındığında ise, başka insanlarla yakın ve içten ilişkiler kurulamaması sonucunda bireyin kaygı ve üzüntü yaşaması olarak ifade edildiği görülmektedir (Eldeleklioğlu, 2008).

Tahmin edilenin aksine yalnızlığın ileriki yaşlardan çok ergenler ve genç yetişkinler arasında sık bir biçimde ortaya çıktığı görülmektedir (Jones ve Carver, 1991). Yalnızlıkla ilgili literatür incelendiğinde, kişisel özelliklerin yalnızlıkla ilişkili olduğu gözlenmiştir. Bireylerin yaş, cinsiyet, kendileri ve yaşamlarına yönelik memnuniyetleri, gelecekte bekledikleri, romantik inançları, romantik ilişki yaşama durumları ve aile içi şiddete maruz kalmalarının yalnızlık düzeyleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Aksakal, 2008; Batıgün, 2005; Bıyık, 2004; Çeçen, 2007; Demir, 1990; Eldeleklioğlu, 2008; İmamoğlu, 2008; Lauder ve diğ., 2006; Moore ve Leung, 2001; Sübaşı, 2007).

Bilişsel özelliklerin yalnızlık ile ilişkili bir kavram olduğunu ortaya koyan araştırma sonuçlarına da rastlanmaktadır. Bağlanma stilleri, denetim odağı, benlik algısı, güvende olma inancının yalnızlıkla ilişkili olduğu görülmektedir (Anderson, Horowitz ve French, 1983; Hanley ve diğ., 1985; Jones, Freeman ve Goswick, 1981; Rotenberg ve diğ., 2004; Russell ve diğ., 1980).

Kişilerarası ilişkiler ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik araştırmaların sonuçlarını değerlendirdiğimizde bireylerin içinde buldukları sosyal ağ, sosyal destek ve sosyal beceri düzeyleri ile romantik ilişki yaşama durumlarıyla yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Büyükşahin, 2001; Demirtaş, 2007; Hamarta, 2000; Kozaklı, 2006; Stokes, 1985). Stresle başa çıkma becerilerinin de yalnızlıkla ilişkili bir başka kavram olduğu görülmektedir (Koçak, 2003; Rokach, 2001).

Ruhsal problemler ile yalnızlık arasındaki ilişkiler incelendiğinde, birçok psikolojik problem ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Alkol kötüye kullanımı, nörotizm, utangaçlık, davranış bozukluğu, depresyon yalnızlık ile ilişkili psikolojik problemler arasında yer almaktadır (Huure ve Aro, 1998; Joiner ve diğ., 2002; Kim, 2001; Neto ve Barros, 2000; Pedersen ve Kolstad, 2000; Yüksel, 2002).

Yalnızlık ile kişinin sahip olduğu bilişsel çarpıtmalar, akılcı olmayan inançlar, fonksiyonel olmayan tutumlar ve otomatik düşünceler arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Aydemir ve diğ., 2002; Duy ve Hamamcı, 2007; Hoglund ve Collison, 1989; Kılınç, 2005; Wilbert ve Rupert, 1986). Ayrıca bilişsel yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yaşantısının üniversite öğrencilerinde yalnızlığı azaltma etkili olduğu görülmektedir (Duy, 2003; Keyes, 1991).

Üniversite öğrencilerinin ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarında bireyin kendini ve çevresini algılamasında etkili olan “benlik” kavramı da önemli bir faktördür. Kişinin bilinçli bir şekilde kendi var oluşu olarak adlandırabildiklerinin toplamı olan benlik kavramı zaman içinde herhangi bir anda farkındalığımız hakkında sahip olduğumuz fikirlerin ve tutumların özel bir birleşimi anlamına gelmektedir (Adams, 1995).

Kişinin algıladığı benlik, dünyayı ve kendi davranışlarını algılamasını etkilemektedir. Güçlü ve olumlu bir benlik kavramı olan kişi dünyayı zayıf bir benlik kavramı olan kişiden çok daha farklı görür. Bir kişi çok başarılı ve saygın olabilir ancak kendini tamamıyla başarısız da görebilir (Atkinson, 1995). Benlik kavramı diğer insanlarla

etkileşimden ya da kendi duygularımızla ve düşüncelerimizle iç diyalogumuzdan ortaya çıkan, yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Eğer her şey yolunda giderse kapsayıcı bir benlik kavramı oluşur. Aksi takdirde olumlu bir benlik gelişemez ve uyumsuz sonuçlar oluşabilir (Gander ve Gardiner, 2001).

Benliğin duygusal boyutu benlik saygısını oluşturmaktadır. Birey, kim olduğuyla ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da sahiptir. Böylelikle benlik saygısı bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olmaktadır. Kendini değerlendirme benlik saygısının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Kendini değerlendirme, kişisel standartları ve değerlerine uygun performansını, kapasitesini ve yüklemelerini kullanarak bireyin kendisine ilişkin değerlilik yargısına ulaşmasıdır (Adams, 1995; Coopersmith, 1967).

Birey, kendi özelliklerini, tutumlarını keşfetme yoluyla ve diğer bireylerin geribildirimleriyle kendine ilişkin tanımlamalarda bulunur. Birey kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içindeyse, benlik saygısı yükselmekte; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşmektedir (Avşaroğlu, 2007; Karahan ve diğ., 2004). Benlik saygısı yüksek olan bireyler kişilerarası ilişkilerde daha toleranslı olmakta, daha bağımsız davranabilmekte, fiziksel sağlıkları daha iyi olmakta, grup etkileşimleri daha fazla olmakta, yaşamı daha anlamlı bulmakta, daha iyi öğrenci olmakta, daha az kaygılı ve depresif olmakta, iş yaşamında bağımsızlığa değer veren, yarışmaya açık ve başarılı olmayı istemektedirler (Yavuzer, 1993).

Beck ve Ellis, benlik saygısının azalmasının gerçekçi olmayan düşüncelerin oluşumunda etkili olduğunu belirtmektedir. Olumsuz benlik algısına sahip bireylerde, fonksiyonel (gerçekçi) olmayan düşünce biçimi, diğer bireylerin davranışlarını yanlış yorumlamaya ve bu yorumlarında olumsuz düşünce ve duygulara yönelik bir dikkati içermektedir (Ağır, 2007).

Coopersmith (1967)'e göre benlik saygısı düşük olan bireyler, kendilerini değersiz görme eğilimindedirler. Bu kişiler çoğu zaman kendilerini çaresiz ve zayıf olarak

algılamaktadırlar. Kendi değerlerinden emin olmayan bireylerin sevgiyi alıp vermekte güçlük çektiğini, bunun sonucunda da bu kişilerin yakın ilişkilerden kaçınmakta ve kendilerini yalıtılmış hissettiklerini ifade eden Coopersmith yüksek benlik saygısına sahip bireylerin ise sosyal ortamlarda daha aktif rol oynadığını ve kendilerini daha etkili şekilde ifade ettiklerini belirtmiştir.

Benlik saygısının, cinsiyet, yaş, sınıf, akademik başarı, yaşadığı yer, sosyoekonomik durum, aile özellikleri, duygusal olgunluk, sosyal kaygı düzeyi gibi kişisel özellikler ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır (Camillia, 1991; Cheng ve Page, 1989; Francis ve Jones, 1996; İnelman, 1996; Knox ve diğ., 2000; Korkmaz, 1996; Leung ve Sand, 1981; Long, 1986; Mullis ve Normadin, 1992; Nottelman, 1987; Orr ve Diener, 1995; Pişkin, 1996; Subaşı, 2007; Wu ve Smith, 1997; Zimmerman ve diğ., 1997).

Kişilerarası ilişkilerin benlik saygısı ile ilişkisinin araştırdığı çalışmalar incelendiğinde, akran baskısı, akran ilişkileri, sosyal destek ve romantik ilişkilerin benlik saygısı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir (Aktuğ, 2008; Çevik, 2007; Grunebaum ve Solomon, 1987; Hamarta, 2004; Peterson ve diğ., 1995; Saygın, 2008).

Depresyon, anksiyete, sosyal fobi, anormal yeme tutum ve davranışları, utangaçlık düzeyi ve boyun eğici davranışlar ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Alşan, 2005; Gross ve John, 1997; Jacobvitz ve Bush, 1996; Özdemir, 2004; Özkan ve Özen, 2007; Workman ve Beer, 1989; Yüksel, 2002).

Benlik saygısı ile bilişsel çarpıtmalar, akılcı olmayan inançlar ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkileri incelediğimizde ise negatif yönde bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Daly ve Burton, 1983; Mayhew ve Edelman, 1989; McLennan, 1987; Rhody, 1982; Yost, 1983).

Üniversite öğrencileri içinde buldukları genç yetişkinlik gelişim döneminin temel gelişim görevi olan yakın ilişki geliştirme ile karşı karşıyadırlar. Gençlerin yakın ilişki geliştirmelerinde sahip oldukları, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar önemli bir rol

oyunmaktadır. Bu nedenle genç yetişkinlerin kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarının doğasını ortaya koymak önem kazanmaktadır. Bu çerçevede genç yetişkinlerin gelişimsel özellikleri ve gelişim evreleri dikkate alındığında benlik saygıları, yalnızlık düzeyleri ve romantik ilişki yaşama durumlarının ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarla ilişkisini belirlemek amaçlanmaktadır. Böylece genç yetişkinlerin yakın ilişki kurabilmelerinde önemli bir engel olan bilişsel çarpıtmaları ortadan kaldırmaya yönelik yapılacak olan psikolojik yardımların düzenlenmesinde ve geliştirilmesinde önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2.Amaç

Bu araştırmada; “üniversite öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumları ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtma düzeylerinin önemli bir yordayıcısı mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır.

1.4. Önem

Yaşamın önemli bir parçası olan üniversite çağı, ergenlik döneminde geçirilen değişimlerin sonunda kişinin kendisini bulmaya çalıştığı bir dönemdir. Bu dönemle ilgili birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Ancak ilgili literatür incelendiğinde bilişsel çarpıtmalarla ilgili yurtiçinde yapılmış araştırmaların yeterli sayıda olmadığı belirlenmiştir. Özellikle ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları içeren çalışmaların çok daha kısıtlı olduğu görülmektedir. İlişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarla ilgili olarak yapılan çalışmaların ergenler (Kılınç, 2005) ve evli yetişkinler (Güven, 2005) üzerinde gerçekleştirilmiş olup üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yapılmamış olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin içinde buldukları genç yetişkinlik gelişim döneminin özellikleri göz önüne alındığında, üniversite öğrencileri üzerinde yapılacak bir çalışmanın alana yönelik yeni bilgiler getirebileceği düşünülmüştür.

Bilişsel çarpıtmaların yalnızlık ve benlik saygısı ile ilişkisine yönelik literatür incelendiğinde; bilişsel çarpıtmalar ve akılcı olmayan inançlar ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, bireylerin sahip olduğu bilişsel çarpıtmaların

yalnızlık üzerinde etkili olduğu gör÷lmektedir. Aynı zamanda yalnızlık ve benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde negatif yönde bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Ancak ilgili literatür incelendiğinde birbiriyle ilişkili gör÷len bu üç kavramın hepsinin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanamamıştır. Bu üç kavramın birlikte ele alındığı bu araştırmada, ilgili kavramların birbirleriyle olan ilişkileri ayrıntılı bir şekilde irdelenmektedir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü araştırılmaktadır. Elde edilen bilgilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar hakkında alana daha fazla bilgi kazandıracığı, üniversite öğrencileri ile çalışan profesyonellere yardımcı olacağı düşünülmektedir.

1.6.Tanımlar

Bilişsel Çarpıtma: Bireyin kendisi ve çevresini, işlevsel olmayan şemalarına uydurabilmek için çarpık olarak algılamasıdır (Beck, 2001).

Yalnızlık: Kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmaması durumuna kişinin verdiği tepkidir (Weiss, 1973).

Benlik Saygısı: Kişinin tavır ve davranışlarının belirlenmesinde önemli rol oynayan, kendi benliğine yönelik yaptığı ve devamlı olarak sürdürdüğü değerlendirmesidir (Coopersmith, 1967).

İkinci Bölüm

İLGİLİ YAYINLAR

Bu bölümde ilgili yayınlar “Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Kuramsal Açıklamalar”, “Yalnızlık İle İlgili Kuramsal Açıklamalar”, “Benlik Saygısı İle İlgili Açıklamalar” ve “İlgili Araştırmalar” olmak üzere dört ana başlık altında sunulmaktadır.

2.1.Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bilişsel çarpıtmalar, bilişsel yaklaşımlar çerçevesinde açıklanmaktadır. Bilişsel yaklaşımın odağını bireyin düşünceleri oluşturmaktadır. Bu nedenle, bilişsel yaklaşımın içinde değişik terapi yöntemleri olmakla birlikte, engelleyici duygu durum bozukluklarının ve kişinin kendine zarar verici davranışlarının altında yanlış düşüncelerin olduğu tümünde belirtilmektedir. Bu çerçevede bilişsel terapilerin birçoğu, danışanların zarar verici düşüncelerinin farkına varmasını ve bunların yerine daha uygun olanları koymasını sağlamak amacı üzerine temellendirilmektedir (Burger, 2006). Bu terapiler içerisinde Albert Ellis’in “Akılcı – Duygusal Terapi”si, Beck’in “Bilişsel Terapisi”, Donald Meichenbaum’un “Bilişsel – Davranışsal Değişme Terapisi” ve Arnold Lazarus’un “ Çok Boyutlu Terapi”sini saymak mümkündür (Beck, 2001). Bu bölümde, bilişsel yaklaşımlar içerisinde bilişsel çarpıtmalara yönelik açıklamalarından dolayı, Albert Ellis’in “Akılcı – Duygusal Terapisi” ve Beck’in “Bilişsel Terapisi” ne yer verilmiştir.

2.1.1. Ellis’in Akılcı-Duygusal Terapisi

Danışanları üzerinde psikanalitik yöntemlerin yetersiz olduğunu gören Albert Ellis 1955 yılında Akılcı Duygusal Terapiyi geliştirerek Bilişsel Yaklaşımın önemli isimlerinden birisi olmuştur. Akılcı Duygusal Terapi’nin temel hipotezi duyguların düşüncelerimiz, değerlendirmelerimiz, yorumlarımız ve yaşamda karşılaştıklarımıza ilişkin tepkilerimizden kaynaklandığıdır (Corey, 1996). Zira işlevsel olmayan inançlar, işlevsel olmayan duyguları da beraberinde getirerek, bu duyguların bireyleri hoş olmayan

durumla meşgul etmesine neden olmakta ve durumu değiştirme yönünde etkili bir şey yapmalarını da engellemektedir. İnsanlar, kendileri için belirledikleri hedeflerde, özellikle başarısızlık ve reddedilme gibi olaylarla engellendikleri takdirde rahatsızlık duyma, engellenme, üzüntü, pişmanlık ve hoşnutsuzluk gibi duyguların yanısıra, hiddetten köpürme, paniğe kapılma, depresyon ve değersizlik gibi işlevsel olmayan olumsuz duygularla da tepki vermeyi seçebilirler (Türküm, 1999). Terapötik süreçte danışanlar öğrenilmiş olan irrasyonel düşünceleri tanır ve onları tartışmayı; etkili olmayan düşünce biçimleri yerine etkili ve gerçekçi düşünce yollarını nasıl oluşturabileceklerini öğrenirler. Sonuç olarak da durumlar karşısında gösterdikleri duygusal tepkilerini değiştirmiş olurlar (Corey, 1996).

Akılcı Duygusal Terapi Kuramı'na göre insanlar hem gerçekçi ve doğru (akılcı) hem de gerçekçi olmayan ve çarpık (akılcı olmayan) düşünceler ile birlikte doğarlar. İnsanlar kendini koruma, mutluluk, düşünme, sözel olarak ifade etme, sevme, diğerleriyle iletişim kurma, gelişme ve kendini gerçekleştirme eğilimindedir. Akılcı inançlar, insanın temel ve çok önemli hedeflerine (kendini koruma vs.) ulaşmalarına yardım eden bilişler, fikirlerdir. Bununla birlikte insanlar özyıkım, düşüncelerden kurtulma, erteleme, hataları tekrar etme, boş ve mantık dışı inançlara sahip olma, tahammülsüzlük, mükemmeliyetçilik, kendini suçlama, kendini gerçekleştirme potansiyelini fark etmeme eğilimlerine de sahiptir. Akılcı Duygusal Terapi insanlara kendilerini hata yapmayı sürdürecekleri ve aynı zamanda mutlu olmayı da öğrenebilecekleri bireyler olarak kabul etmeyi öğretmektedir. Ellis insanların kendini gerçekleştirme potansiyeli ile doğduklarını söyler. Ancak doğuştan getirdikleri mantıksız düşünce eğilimleri, yaşamlarında öğrendikleri çarpık düşünceler ve savunma mekanizmalarının bireylerin kendini gerçekleştirme potansiyelini engellediğini vurgular (Corey,1996; Nelson-Jones, 1995).

Ellis'in Akılcı Duygusal yaklaşımında bütün işlevsel olmayan inançların temelinde, üç kalıplaşmış düşünce bulunmaktadır. Bu kalıplaşmış düşünceler ise şöyledir (Ağır, 2007):

- İyi bir insan olmalıyım ve başka insanların onayını kazanmalıyım; aksi halde değersiz bir insan olurum.

- Başkaları bana, benim istediğim şekilde düşünceli ve kibar davranmalı; aksi halde ayıplanmalı ve cezalandırılmalıdır.
- Hayat bana istediklerimi kolayca ve çabuk vermeli, istemediklerimi ise vermemeli.

A-B-C teorisi Akılcı Duygusal Terapi'nin özünü oluşturur. A, bir gerçeğin, bir olayın durumun varlığını; B kişinin davranış ve tutumunun varlığını; C, duygusal veya davranışsal tepkileri simgeler. Bu tepkiler uygun veya uygunsuz olabilir. A (olaylar) C'yi (tepkileri) yaratmaz. A'ya (olaylara) ilişkin bireysel inançlar yani B, C'yi (tepkileri) yaratır. Örneğin bir birey boşandıktan sonra depresyona girmişse, boşanmanın kendisi depresif reaksiyonu yaratan faktör değildir. Bireyin kaybetme, reddedilme ve başarısız olmaya ilişkin inançları depresyonu yaratır. Bu da insanların kendilerinin duygusal reaksiyonlarını yaratmaktan sorumlu olduklarını göstermektedir (Corey,1996).

Bireylerin günlük yaşamında hissettikleri öfke, kaygı ve çöküntü gibi duygular, ilişkili oldukları olaylar yerine, bu olaylarla karşı karşıya kalındığında bireyin oluşturduğu yorum ve anlamlar ile bağlantılıdır. Bireyin çevre ve kendisi hakkında geliştirdiği düşünce, yorum ve anlam kalıpları gerçekçi ve akılcı olduğu oranda duygulanmaları da o ölçüde sağlıklı, daha az yıpratıcı olabilecektir. Böylece birey daha anlamlı bir yaşam sürdürebilecektir (Özer, 2007).

2.1.2.Beck'in Bilişsel Terapisi

Bilişsel terapi, Aaron T. Beck tarafından 1960'lı yılların başında geliştirilmiştir. Bilişsel terapi, Beck'in depresyon teşhisi almış hastalarla çalışmaları sonucunda geliştirilmiştir. Beck, depresyondaki kişinin olumsuz düşünce içeriğine odaklanılması gerektiğini belirtmektedir. Depresyonun tedavisi için geliştirilen kısa süreli, şimdiki zaman yönelimli, yapılandırılmış psikoterapi tarzında, danışanın terapistle başvurduğu sıralarda yaşamakta olduğu problemler üzerinde durularak, işlevsel olmayan düşünce ve davranışların değiştirilmesine çalışılmaktadır. Bugüne kadar Beck ve başkaları

tarafından bu terapi tarzı birçok psikiyatrik sorunlara ve örneklemelere başarı ile uyarlanmıştır (Beck, 2001; Kaya, 2004).

Bilişsel terapi bireye özgü olmakla beraber tüm danışanlar için geçerli olan genel ilkeleri bulunmaktadır. Bilişsel terapi danışan ve sorunlarına yönelik olarak, bilişsel terimlerle oluşturulmuş, sürekli gelişen bir formülasyona dayandırılmaktadır. İşbirliği ve danışanın aktif katılımını içeren çok sağlam bir terapötik ilişki gerektirir. Şimdiyi vurgulayan, hedef yönelimli ve problem odaklı bir yaklaşımdır. Danışana bir yandan kendi kendisinin terapisti olması öğretilirken, diğer yandan da problemin tekrarlanması önlenmeye çalışılan, danışanın eğitimine dayalı bir terapi. Terapi seansları sınırlı, süreli ve yapılandırılmıştır. Danışana, işlevsel olmayan düşünce ve inançlarını betimlemeyi, değerlendirmeyi ve değiştirmeyi öğretir. Terapide düşünce, duygu ve davranışları değiştirmek amacıyla “Sokrat tarzı sorgulama” ve “yönlendirerek buldurmak” gibi çeşitli teknikler kullanılır (Beck, 2001).

Beck’in Bilişsel Terapi Kuramı ve Ellis’in Akılcı Duygusal Terapi Kuramı arasında bazı benzerlikler bulunmaktadır. Bu benzerlikler şöyle özetlenebilir (Dowd, 2007): Her iki kuramda da psikolojik bozukluklar, sahip olunan yetiler, kendini beğenmişlik veya davranış ile ilgili bir olumsuz otomatik düşünceler kümesi ile ilişkili olarak değerlendirilir. Bu olumsuz otomatik düşünceler, her zaman kendini göstermesi de strese yol açan durumlarda etkinleşebilmektedirler. Yani, bilişlerin stres ve stres tepkilerinin ortaya çıkışında aracı bir rol oynadığı kabul edilmektedir. Bilişler, duygu ve davranışlar arasında bağ kurar ve uyum sağlayıcı olsun olmasın tutarlı davranış özelliklerinin sürmesine hizmet etmektedir. Psikopatoloji, çarpıtılmış bilgi işleme sürecinin bir ürünü olarak değerlendirilir ve terapi ile bu çarpıtmaların düzeltilmesi amaçlanır. Hatalı olduğuna inanılan düşünce ya da bilişsel yapılarla sistematik bir biçimde savaşılabacağına inanılır. Her iki terapi yaklaşımı da yönlendirici ve aktiftir. Terapistin belli bir yönlendirme ve eğitim vermesi ve yoğun ev ödevlerinin kullanılması önerilmektedir.

Her iki kuramın temel ortak noktaları olmasına karşın aralarında önemli işlemsel farklılıklar da bulunmaktadır. Ellis’in ABC Modeli, Beck modeline göre daha

didaktiktir. Terapist danışanın akılcı olmayan inançları üzerinde odaklaşmasını sağlar ve bunlardan vazgeçmesi için tartışır. Beck modelinde ise terapist müdahaleleri bu kadar doğrudan ve kuvvetli değildir. Danışanın seçenekleri kendisinin bulmasına yardımcı olunur (Savaşır ve Batur, 2003). Bilişsel terapi, Beck'in bilişsel modeli çerçevesinde yapılandırılmıştır.

2.1.2.1.Beck'in Bilişsel Modeli

Beck'in Bilişsel Modeli incelendiğinde, birtakım ilkeler üzerine inşa edilmiş olduğu görülebilir. Bunlardan ilki, bireyin bir durum karşısında nasıl davrandığı ve hissettiğidir. İkinci olarak o an devam eden dışsal durumun değerlendirilmesi, başa çıkma kapasitesi, olası alışkanlıklar, riskler ve farklı yöntemlerin değeri ile ilgili yorumlamadır. Üçüncüsü olarak, herkesin kendine özgü bir şekilde olayları algılamasıdır. Bir kişi için büyük bir stresle sonuçlanan bir olayın, bir diğeri için stres yaratmaması buna örnek verilebilir. Dördüncü ilkeye göre, kişilik yapısı bireyi duyarlı ve kolay incinebilir kılan etmenlerden birisidir. Beşinci olarak, bir gerilimle birlikte ilkel, ben-merkezcil bilişsel sistem, kendini korumak amacıyla harekete geçer ve bir süre sonra bireyin olayları değerlendirmesi aşırı, tek taraflı, kesin ve genel yargılar verme şekline dönüşebilir. Farkında olmadan yapılan bu değerlendirme bireyin sağduyu, hatırlama ve dikkatinde önemli bir azalmaya neden olabilir. Altıncı ilkeye göre, depresyon, kaygı bozukluğu gibi her bir sendromun kendine özgü şemaları, bilişsel alt yapıları vardır ve belirli duygu ve davranışlarla sonuçlanır. Yedinci ilke, başkalarıyla gerilimli etkileşimler kurmak, uyumsuz bilişlerin güçlendiği bir döngü yaratmaktadır. Son olarak, fiziksel bir saldırı veya sosyal bir eleştiri durumunda savaş-kaç-donakal gibi aynı somatik tepkiler oluşmaktadır (Kuyucu, 2007).

Bilişsel modelde bazı temel kavramlar bulunmaktadır. Bunlar: temel inançlar, ara inançlar, otomatik düşünceler, bilişsel şemalar ve bilişsel çarpıtmalardır.

2.1.2.1.1. Temel İnançlar

Temel inançlar, kişinin çocukluk yıllarından başlayarak kendisi için önemli insanlarla etkileştikçe oluşan, kendisine ve diğerlerine yönelik genel, katı değerlendirme ve yargılarıdır. En temel ve derinlerdeki inançlar bu dönemde dünya ve diğer insanlar ile elde edilen ilk deneyimlerle biçimlenen, hiç sorgulanmamış algılar ve fikirlerden oluşur (Beck, 2001).

Genel olarak insanlar yaşamları boyunca olumlu temel inançlar geliştirip sürdürürler (örneğin, “Genel olarak olup bitenler kontrolüm altında sayılır”, “Beğenilen biriyim” gibi.). Ancak, psikolojik rahatsızlık durumlarında hem kendilerine, hem de diğer insanlara ve genel olarak dünyaya yönelik olumsuz temel inançlar geliştirirler (“İnsanlara güvenilmez”, “Dünya berbat bir yerdir”). Olumsuz temel inançlar genellikle, global, aşırı genelleyici ve değişmeye dirençlidirler. Temel bir inanç aktive olduğunda, kişinin o inancı destekleyici kanıtları bulup çıkarması daha kolaydır ve inanca ters olan veriler ve kanıtlar ise genellikle çarpıtılır (Beck, 2001; Beck, 2008).

Temel inançlar, kişinin kendisiyle ilgili en temel fikirleridir. Bazı yazarlar bu inançlara “şemalar” adını vermektedir. Beck ise ikisi arasında bir ayrım yapmaktadır. Beck’e göre şemalar dünyayı algılayışımızı sağlayan bilişsel yapıları oluştururken, inançlar o yapının kişisel deneyimlere dair içeriğidir. Bununla birlikte Beck, bu olumsuz temel inançların “Çaresizlik” ve “Sevilmezlik” şeklinde iki grupta toplanabileceğini ifade etmektedir (Beck, 2001).

Temel inançları belirleyebilmek için, aşağı doğru ok tekniğinin yanı sıra, danışanın otomatik düşünceleri arasında bir ana tema olup olmadığına bakılır, bazı temel inançların otomatik düşünce olarak ifade edilip edilmediği araştırılır ve temel inanç doğrudan ortaya çıkarılmaya çalışılır (Beck, 2001).

2.1.2.1.2.Ara inançlar

Ara inançlar, bireyin herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkileyen kişinin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili kural, tutum ve varsayımlarıdır. Bu algılar düşünceleri, hisleri ve davranışları belirlemektedir. Otomatik düşünceler kadar açık olmasalar da, ara inançlar temel inançlara kıyasla daha kolay değiştirilebilirler. Ara inançları belirleyebilmek için, bir varsayım cümlesini tamamlama, bir kural ya da tutumunu doğrudan sorma ya da aşağı doğru ok tekniklerinden yararlanılabilir (Beck, 2001).

2.1.2.1.3.Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, kişinin içinde bulunduğu durum ile ilgili bilgi ve verilerin işlenmesi sırasında oluşan çeşitli bilişsel çarpıtmalar sonucunda ortaya çıkan, olumsuz duyguların eşlik ettiği, bireyin istemi dışında otomatik olarak oluşan düşüncelerdir. Bu düşünceler bireyin zihninde, amaçlı olmayarak, hiçbir çaba göstermeden, birden bire ortaya çıkar (Türküm, 1999).

Otomatik düşünceler, birey önceden planlamadan, yargılamadan, düşünmeden çabuk ve otomatik olarak ortaya çıkarlar. Bu düşünceler çok seri ve örtüktür. Hedefe yönelen düşünce ya da problem çözme gibi mantıksal sırayı izleyen basamaklar olmadan kişiye özerk olarak oluşurlar. Otomatik düşünceler, doğrudan daha temel işlevsel olmayan şemalar ya da sayıtları yansıtırlar ve kişi tarafından doğru kabul edilirler. Bu düşünceler bazen o kadar çabuk oluşur ki, kişi bunların farkında olmayabilir. Bilişsel terapide ilk başta ele alınan konulardan biri de, danışana bu otomatik düşünceleri yakalamayı öğretmek ve bu düşüncelerin duygu ve davranışları nasıl etkilediğini göstermektir (Beck, 2001; Beck, 2008; Savaşır ve Batur, 2003).

Otomatik düşüncelerin genel özelliklerini incelediğimizde bu yapıların; açık ve biçimlenmiş, sürekliliği olmayan, spesifik, telgraf ifadelerine benzeyen, amaç yönelimli düşünme ya da sorun çözmede olduğu gibi mantıklı bir sıra izlemeden, refleksler gibi aniden (otomatik) ortaya çıktığı görülmektedir (Beck 1976'den akt. Soygüt, 2003).

Otomatik düşünceler, sözel formda olabildikleri gibi görsel formda (bir imaj) ya da her ikisinde birden de olabilir. Bu düşünceler geçerliliklerine ve işlevselliklerine göre değerlendirildiklerinde en sık rastlanan otomatik düşüncelerin, biraz uğraşılırsa tersini gösteren kanıtların bulunabilmesine karşın, bir şekilde çarpıtılmış olanlar olduğu görülmektedir. Diğer bir grupta ise otomatik düşünceler doğru olabilmesine rağmen, kişinin bundan çıkardığı sonuç çarpıtılmış olabilir. Son gruptaki otomatik düşünceler de doğru olabilirler ama bunların da işlevsellikleri kalmamıştır (Beck, 2001).

2.1.2.1.4.Bilişsel Şemalar

Bireylerin, insanlar, olaylar ve çevre hakkındaki geçmişteki yaşantıları üzerine temellenen inançları ve sayıltıları *bilişsel şemalarını* oluşturmaktadır (Morris, 2002). Şemalar olayları algılamak bize anlam çerçeveleri sağlarlar. Kişilerarası ilişkiler büyük ölçüde ortak şemalara dayanmaktadır. Gerçek dünyadaki olaylar, nesnelere ve ilişkilerin soyut temsillerinin bellekte saklı olan bilişsel yapılarına karşılık gelecek şekilde kullanılır. Bilgiyi bellekte saklayabilmek, farklı duyu organlarından gelen bilgileri birleştirebilmek, birbiriyle ilişkili bilgileri hatırlayabilmek, şemalar yardımıyla olmaktadır (Atkinson ve diğ., 1995; Savaşır ve Batur, 2003).

Şemalar bazen işlevselliğini kaybedebilmektedir. İşlevsel olmayan şemalar genellikle başlangıç çocukluk dönemine dayanan, oldukça değişmez ve kalıcı özelliklerdir. Birey ne yaparsa yapsın, kendisini değerli hissedebilmek için başkalarının onayının gerektiğine inanma, başarılı sayılabilmek için her alanda başarılı olmanın gerektiğine inanma ve yaşamdaki her şeyin kontrol edilebileceğine inanma, sürekli bilişsel çarpıtmalarla desteklenen işlevsel olmayan bilişsel şemalardır. Bilişsel terapide, bireyin işlevsel olmayan şemaları üzerinde durulur (Savaşır ve Batur, 2003).

2.1.2.1.5.Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmalar, işlevsel olmayan şemalarla otomatik düşünceler arasındaki bağlantılardır. Alınan yeni bir bilgi bilişsel olarak işlenirken, var olan şemaya

uydurulmak için sıklıkla çarpıtılır ve bu çarpıtılmış değerlendirmeler de otomatik düşünceler olarak bilinç düzeyine çıkar (Kuyucu, 2007).

Özellikle duygusal bozukluğu olan bireyler incelendiğinde düşüncelerinde tutarlı biçimde hatalar yapma eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu kişiler içinde buldukları ortamı değerlendirmede ve bu değerlendirmelerin kendileriyle olan ilişkisini yorumlamada işlevsiz ve uyum bozucu bir yol izledikleri için kendilerini, çevrelerini ve geleceklerini olumsuz olarak algılamaktadırlar. Bireylerin düşünce yapısındaki bu hatalar genellikle, bilişsel süreçlerinde olumsuzluklar yönündeki sistematik bir yanlılıktan kaynaklanmaktadır (Beck, 2001; Savaşır ve Batur, 2003; Türkçapar, 2000).

Gerçekliğin tahrip edilmesi, hafif nevrotiklerde gizli saklı yanlılıklar şeklinde ortaya çıkarken; psikotiklerde bu durum yanılsamalara kadar uzanabilmektedir. Bu bireylerin kendilerine özgü fikir oluşturma süreçleri, keyfi çıkarsamalar, seçici soyutlama ve aşırı genellemeler içeren, gerçeklikten ve mantıklı olandan sistemli bir şekilde kopuşu göstermektedir. Bu düşünce çarpıklıkları otomatik düşüncelere benzer bir biçimde aniden, bir refleks gibi önceden herhangi bir belirti ya da mantığı olmaksızın ortaya çıkmaktadırlar. Diğer insanlara inandırıcı görünmeseler bile, bu düşünceler birey için inandırıcı ve akla yatkındır. Psikolojik rahatsızlığı olan bireylerde, bu rahatsızlık arttıkça kişide artan bir şekilde düşünce sapması, dolayısıyla bu çarpık düşüncelerin artan tekrarı görülmekte; oluşan kısır döngüde ise düşünceler saplantılı bir hal almaktadır (Beck, 2008).

Bilişsel hatalar olarak bilinen bilişsel çarpıtmalar aşağıda verilmektedir (Beck, 2001; Beck, 2008; Corey, 1996; Savaşır ve Batur, 2003):

Seçici Algılama (Zihinsel Süzgeç): Bir durumun seçici olarak belirli bir ayrıntısının algılanması, diğer önemli özelliklerinin göz ardı edilmesi.

Örnek: “Bugün her şey ters gitti. Hiç iyi giden bir şey olmadı.”

Aşırı Genelleme: O andaki durumun çok ötesine taşınan genel bir değerlendirme yaparak, tek bir olaydan genel kurallar çıkartılması.

Örnek: Ufak bir hata yapan bir kişi “Elime aldığım her şeyi berbat ederim, hiçbir şeyi doğru dürüst yapamam.”

Kişileştirme: Farklı nedenlerinin olabileceğini dikkate almadan, günlük aksiliklerden kendini sorumlu tutmak.

Örnek: Onu görmediği için geçip giden arkadaşının arkasından “Her halde onu kızdıracak bir şey yaptım.”

Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme (Siyah ya da Beyaz / Çift Kutuplu / İkili Düşünme): Herhangi bir durumu, bir süreç içerisinde değerlendirmek yerine sadece iki kategoride ele almak.

Örnek: “Eğer tam bir başarı elde etmediysem, başarısız oldum demektir.”

Felaketleştirme (Falcılık Yapma): Daha gerçekçi sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz olarak tahmin etmek.

Örnek: “Öylesine canım sıkılacak ki hiç bir şey yapamayacağım.”

Olumluyu Geçersiz Kılmak: Kendi kendinize olumlu işlerin, yaşantıların ya da özelliklerin geçerli olmadığını söylemek.

Örnek: “O projede başarılı oldum, ama bu benim yeterli olduğum anlamına gelmez. Sadece şansım yaver gitti.”

Etiketleme: Eldeki kanıtlar dikkate alınsa, daha az acı çekme ihtimali olduğu halde, bu kanıtları göz ardı ederek, kendinize ve diğerlerine toptan, yargılayıcı, olumsuz sıfatlar yakıştırmak.

Örnek: “Ben bir hiçim.” “Beş para etmeyen biridir.”

Duygulara göre mantık yürütme: Bir şeyi çok yoğun yaşadığınız için (ya da inandığınız için) o şeyin doğru olduğunu sanmak ve karşıt kanıtları göz ardı etmek.

Örnek: “İşte pek çok şeyi iyi yaptığımı biliyorum, ama hala kendimi başarısız hissediyorum.”

Aşırı Büyültme/Küçültme: Kendinizi, belli bir durumu ya da bir başkasını değerlendirirken, mantıksız bir şekilde olumsuzlukları büyütüp, olumluları küçültmek.

Örnek: “Sınavlarda ortalama notlar alırsam, bu yetersiz olduğum anlamındadır.”, Yüksek notlar alıyor olmam demek, zeki olduğum anlamına gelmez.”

Karşıdakinin zihnini okumak: Olası başka nedenleri araştırmaya hiç gerek duymadan karşıımızdakinin ne düşündüğünü bildiğimize inanmak.

Örnek: “Benim aptal olduğumu düşünüyor.”

“Meli-Malı” cümleler (Emirler): Kendinizin ve diğerlerinin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin kesin kurallara sahip olmak; bu kurallar yerine getirilmediğinde ise her şeyin ne kadar kötü gideceğine ilişkin abartılı beklentiler içine girmek.

Örnek: “Her zaman en iyisini yapmalıyım. Hata yapmam korkunç olur.”

Tünel bakışı: Bir durumun sadece olumsuz tarafını görmek.

Örnek: “Oğlumun hocası hiç bir şeyi anlamıyor. Sevecen değil. Sürekli eleştiriyor. Hiç de iyi bir öğretmen değil.”

Bilişsel yaklaşımın temel kavramları arasındaki ilişkiyi kısaca özetlemek gerekirse; en temel ve derinlerdeki inançlardan oluşan temel inançlar, dünyayı algılayışımızı sağlayan bilişsel şemaların içeriğini oluşturmaktadır. Alınan yeni bir bilgi bilişsel olarak işlenirken, var olan şemaya uydurulmak için sıklıkla çarpıtmakta ve çarpıtılmış değerlendirmeler de otomatik düşünceler olarak bilinç düzeyine çıkmaktadır.

2.2. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde yalnızlık kavramının tanımlarına, yalnızlığın boyutlarına ve yalnızlığı açıklayan kuramsal görüşlere yer verilmiştir.

2.2.1. Yalnızlık

Yalnızlıkla ilgili literatür incelendiğinde farklı tanımlamalar bulunduğu görülmekle birlikte, literatürde yoğun olarak Peplau ve Perlman'ın tanımlamalarının kullanıldığı görülmektedir. Bu tanıma göre yalnızlık, bireyin var olan sosyal ilişkisi ve arzuladığı sosyal ilişki arasındaki tutarsızlıklar sonucunda oluşan ve hoş olmayan öznel bir psikolojik durumdur (Kozaklı, 2006).

Benzer bir başka tanıma, göre yalnızlık, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmaması durumuna kişinin verdiği tepkidir (Weiss, 1973).

Yalnızlık, diğerleri ile yakın ilişki kurma arzusunu yansıtan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğeleri de barındıran bir duygu durumudur *Bilişsel düzeyde*, kişinin ilişkilerine dair arzu ettikleri ile şu anki ilişkilerinden elde ettikleri değerlendirilerek analizler yapılmaktadır. *Duyuşsal düzeyde*, yapılan analiz ve değerlendirmeler sonucu bireyin yaşadığı olumlu ya da olumsuz (genelde olumsuz) duygulanımlar yer almaktadır. *Davranışsal düzeyde* ise bu değerlendirme ve duygulanımların çeşitli şekillerdeki ifadeleri bulunmaktadır (Ernest ve Cacioppo, 1999).

Yalnızlıkla ilgili tanımlar incelendiğinde birtakım ortak özelliklerin bulunduğu görülmektedir. Bu tanımlara göre yalnızlık; bireyin kişilerarası ilişkilerindeki yakınlık ihtiyacını gideremediği durumlarda hissedilen bir durum olarak nitelendirilmektedir (Kılınç, 2005; Koçak, 2008; Kozaklı, 2006).

Yalnızlık yasantısı ile ilgili açıklamalarda bazen “tek başına olmak”(aloneness,solitude) ve “yalnızlık”(loneliness) arasında karışıklıklar görülmektedir. Tek başına olmak, kişinin diğerlerinden rahatlıkla ayrılabilmesi ve kişinin yalnız olma seçimidir. Sosyal ilişkilerin varlığında da yalnızlık ortaya çıkabilmektedir. Çünkü başkalarıyla birlikte olmak bireyi her zaman yalnızlık duygusundan koruyamamaktadır. Yalnızlık sosyal ilişki sayısının az olmasından kaynaklanabileceği gibi, sosyal ilişkilerin arzu edilen anlam ve niteliğe sahip olmadığı durumlarda da çıkabilmektedir. Bireyin kendisini yalnız hissedip hissetmemesini iletişim sıklığından çok kişinin bilişsel süreçleri belirlemektedir (Larson, 1990).

2.2.2.Yalnızlığın Boyutları

Yalnızlık farklı boyutlardan oluşmaktadır. Young (1982'den aktaran Bıyık, 2004), yalnızlığı kronik, durumsal ve geçici yalnızlık olmak üzere üç alt boyutta incelemiştir.

Geçici yalnızlık: Bireylerin farklı zamanlarda yaşadıkları kısa süreli yalnızlık duygusudur. Birkaç dakika veya birkaç saat devam eder ve belirtileri şiddetli değildir.

Durumsal yalnızlık: Birey için önemli bir olayın sonucudur (örn. evden ayrılma, bazı ilişkilerin sonlanması...) ve bazı psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklarla ortaya çıkabilir (örn. anksiyete, depresyon, uyku bozuklukları ve baş ağrıları).

Kronik yalnızlık: Bireyin diğerleri ile ilişki kurabilmeleri konusundaki becerilerinde uzun dönemli davranışsal ve bilişsel eksikliklerle sonuçlanan izolasyon duygusunu olarak tanımlamıştır.

Yalnızlık sebebine ve belirtilerine göre de sınıflandırılmıştır (Demir, 1990):

Derin yalnızlık: Çevreyle ilişkilerin kesilerek depresyonla birlikte oluşan yalnızlık.

Sosyal durum yalnızlığı: Kendini toplum içinde yalnız hissetmeyle oluşan yalnızlık.

Duygusal yalnızlık: Beden ve çevre şartları iyi olsa bile psikolojik anlamda beklenen cevap alınamayınca oluşan yalnızlık.

Gizli yalnızlık: İç dünyasındaki üzüntülerden kaynaklanan ve dışarı yansıtılmayan ve görünen davranışları normal olan yalnızlık.

Yalnızlığı oluşturan yaşantılar dayanak alınarak yapılan sınıflamalarda ise: tek başına yaşamdan kaynaklanan somut yalnızlık; yaşadığı toplumla bütünleşememeden doğan yabancılaşma biçiminde yaşanan yalnızlık; diğerleri tarafından ihmal edilme, itilme sonucu oluşan yalnızlık, çevre ile zayıf ilişkiler kurma ya da ilişkileri en aza indirme şeklinde bireyin kendi tercihi ile oluşan yalnızlık ve insanın kendini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık. Tüm bu yaşantılar “yalnızlık” kavramı ile ifade edilmektedir (Geçtan, 1999).

2.2.3.Yalnızlığı Açıklayan Kuramlar

2.2.3.1.Psikodinamik Kuramlar

Kişiliğin yapılanmasında psikoseksüel gelişimin önemini vurgulayan Freud, bebeklik ve çocukluğun ilk dönemlerindeki ilişkilerin hayatın sonraki yıllarında yansımalarının olacağını vurgulamaktadır. Ona göre, bağımlı ve çaresiz olan bebeğin, her türlü fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan anne, aynı zamanda dış dünyaya karşı güven duygusunun oluşumuna zemin hazırlar. Oral dönemi başarı ile atlatan bireylerin kişilik özellikleri aşırı bağımlı ya da kıskanma duygularına sahip olmadan, diğer insanlara da güvenerek, onlarla ilişkilerini daha sıcak, sevecen ve güven dolu olarak sürdürür. Anal dönemde çocuğun tuvalet eğitiminin anne ile uyumlu bir ilişkiyle çözümlendiği durumda, özgürce seçim yapabilen, bağımsızlığını sürdürebilen, girişimde bulunan, diğer insanlarla işbirliği yapabilen özelliklerin öne çıktığı kişilik yapıları gelişmektedir. Genital dönemde ise birey, toplumsallaşma grup etkinliklerine katılma eğilimi gösterir. Freud bu dönemleri başarı ile atlatan bireyin, diğer insanlarla anlamlı sevgi ilişkileri kurabileceğini belirtmektedir. Başkalarıyla doyum verici ilişkiler kuran bir kişi de yalnızlık duygusunu yaşamamaktadır (Geçtan,2005; Öztürk, 2004).

Erikson ise, yalnızlık duygusunun genç yetişkinlikte önem kazandığını vurgulamaktadır. Ergenlik döneminde ergen kimlik geliştirme çabası içindedir. Bu

dönemi başarıyla çözümlenerek ergen genç yetişkinlikte kendi kimliğini yitirmekten korkmaksızın insanlarla yakınlık kurabilecek, buna karşılık rol kargaşası yaşayan ergen ise genç yetişkinlikte yakın dostluklar kurmaktan ürkecektir. Uzun süreli ve yoğun yakınlıklar kuramayan genç yetişkin giderek kendine döner ve yalnızlık, soyutlanmış olma duygusu tehlikeli boyutlara ulaşabilir (Geçtan, 2005).

Fromm, çocuğun büyüdükçe, giderek daha çok bireyleştirdiğini bireyleşme sürecinin bir diğer sonucunun da artan yalnızlık olduğunu söylemektedir. Birey, insana güvenlik sağlayan temel bağlardan koptukça yalnızlığını ve diğer insanlardan ayrı bir varlık olduğunu fark etmeye başlar. Bu durum onda çaresizlik ve kaygı yaratır (Geçtan, 2005).

Horney (1998)'e göre davranışlar, çevreyle etkileşim sonucunda gelişen tepkilerin örüntüye dönüşmesiyle oluşmaktadır. Zaman içinde sınırları genişleyen bu tepkiler karmaşık bir görünüm halini almaktadır. Horney'e göre; çocuk, farklı yönlerde çevrili davranışları ile insanlara karşı çıkar, yaklaşır veya uzaklaşır. Sevildiğini ve kabul edildiğini hissederse, kendisiyle başbaşa kalabilir fakat yalnızlık hissetmez. Diğer insanların desteğine güvenebileceğini, bıraktığı yerde bulabileceğini bilmektedir. Fakat kendisini reddedilmiş hissediyorsa, güvenlik sağlamak amacıyla davranışlarının sadece yönünü değil niteliğini de değiştirir. Diğer insanlara güvenmediğinden ve destek alamadığı için yalnızlık ve çaresizlik yaşar.

Horney (1998)'e göre bütün insanlar ara sıra yalnız kalmak isteyebilirler. Anlamli olan bir yalnızlık duygusu nevrotik değildir. Fakat, insanlarla ilişki kurmaya, onlarla birlikte olmaya dayanılmaz bir gerilim eşlik ediyorsa ve yaşamdan uzaklaşma temelde bu gerilimden kaçmaya yönelik bir araç durumuna gelirse bu yalnız olma arzusu nevrotik coşkusal yalıtımın bir göstergesi olur. Horney (1998), "temel kaygı" kavramı ile çocuğun düşman bulduğu dünya içinde duyduğu yalnızlık ve çaresizlik duygusunu tanımlamıştır. Bireyin, kaygı yaşantısına karşı kendini korumaya çalıştığı dört ana yolu bulunmaktadır. Bunlar sevecenlik, boyun eğme, güç ve insanlardan uzaklaşmak olarak ifade edilmektedir. İnsanlardan uzaklaşma yolunu tercih eden bireyde sadece bir inzivaya çekilme görülmeyebilir. Bu durum, insanlardan duygusal bir uzaklık ve

soyutlama seklinde yaşanarak, kendi benliğinin yaralanmasını engellemeye çalışmak amacını taşıyabilir.

2.2.3.2.Varoluşçu Kuramlar

Varoluşçu kuramcılar yalnızlığın evrensel bir duygu olduğunu, hemen hemen bütün insanların hayatlarının bazı dönemlerinde bu duyguyu yaşadıklarını ifade eder. Varoluşçulara göre insan, doğası gereği yalnız olduğu için eninde sonunda yalnız kalacaktır. Bireyin kendisini özgür, bağımsız kılabilmesi için diğerlerinden ayrılabilmeyi başarması gerektiği için varoluşçu yaklaşımdan yalnızlık olumlu bir yaşantı olarak değerlendirilmektedir. Varoluşçu yaklaşıma göre, hiçbir ilişki yalıtımı yok edemez. Hiç kimse, bizim düşüncelerimizi duygularımızı yaşayamaz. Ancak yalnızlık o şekilde paylaşılabilir ki, sevgi yalıtım acısını telafi eder. Kurduğumuz ilişkiler temel ve evrensel yalıtımı hafifletmektedir (Yalom, 2001).

2.2.3.3.Bilişsel Kuramlar

Bilişsel yaklaşımlara göre yalnızlık kişinin sosyal ilişkilerinde algıladığı yetersizlikler ve memnuniyetsizliklerden kaynaklanmaktadır. Bireyin sosyal ilişkilerindeki ihtiyaçları ve arzuları arasında uyumsuzlukların ortaya çıkması yalnızlık sıkıntılarını da ortaya çıkarmaktadır. Bireyin sosyal etkileşime ait değerlendirmeleri, arzu edilen düzeyin altına indiğinde birey tarafından “yalnızlık” olarak nitelendirilmektedir. Bu durum yalnızlığın şiddeti ile baş etme de bilişsel süreçlerin merkezi rol oynadığının göstergesidir (Kozaklı, 2006).

Bilişsel yaklaşımlar çerçevesinde yalnızlığa sebep olabilecek etmenler incelendiğinde geçmiş yaşamda travma etkisi yapabilecek düzeyde bir arkadaş grubu ya da topluluktan dışlanma, bireyin iletişim ve çatışma çözme becerilerinin zayıf olması sonucu toplumsal ilişkilerinin yetersiz olması ve bireyde yerleşik olan bilişsel çarpıtmalar sayılabilmektedir. Yalnızlık duygusuna neden olabilecek tipik bilişsel çarpıtmalar incelendiğinde, “sevilmeyecek biriyim, çirkinim, beceriksizim” şeklinde oluşan bilişsel çarpıtmalar ve bu çarpıtmaların oluşumunda etkili olabilecek tek başına olmaktan

hoşlanmama, düşük benlik kavramı, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk, güvensizlik, duyguları paylaşmada sınır koymak gerektiğine inanma, cinsel kaygı, incinme korkusu ile yakınlığı reddetme, duygusal bağlanma ile ilgili kaygı, pasiflik ve gerçekçi olmayan beklentiler gibi tipik otomatik düşünceler bulunmaktadır (İmamoğlu, 2008; Karahan ve diğ., 2004).

2.3.Benlik Saygısıyla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde, benlik ve benlik saygısı kavramlarının tanımları ile Rosenberg ve Coopersmith'in benlik saygısına ilişkin açıklamalarına yer verilmiştir.

2.3.1.Benlik

Benlik kavramı, William James (1948) öncülüğünde başlayan psikoloji literatüründe oldukça sık karşılaşılan ve psikolojinin çalışma alanlarında önemli bir yere sahip olan kavramlardan birisidir. James benliğin, kişinin vücudu, özellikleri, yetenekleri, sahip olduğu şeyler, arkadaşları ve ailesi gibi kişinin kendisinin sayabileceği her şeyden oluştuğunu söyler. Benliğin “bilen benlik (self as knower)” ve “bilinen benlik (self as known)” olarak iki boyuta düşünülmesi gerektiğini söyleyen yazara göre bilinen benlik maddi benlik, sosyal benlik ve manevi benlik olmak üzere üçe ayrılmıştır (James, 1948):

Maddi benlik, kişinin vücudu, giysileri, dış görünüşü, oturduğu ev ve aile üyelerini kapsar.

Sosyal benlik, işi, statüsü, çevresinden gördüğü onay gibi kişinin çevresi tarafından bilinen özellikleridir.

Manevi benlik, bireyin bilincinde olduğu duyguları, ahlaki değerleri veya manevi yönüdür. James'e göre benlik bu üç ögenin oluşturduğu bütündür.

Benlik konusunda önemli çalışmaları olan Rosenberg (1986'dan aktaran Çiğdemoğlu, 2006) ise benliği, üç bölümde ele almıştır. Bunlar:

Mevcut benlik (extant self): kişinin kendisini nasıl gördüğü,

Arzu edilen benlik (desired self): kişinin kendisini nasıl görmek istediği,

Sunulan benlik (presenting self): kişinin kendisini diğer insanlara nasıl göstermek istediği şeklinde tanımlanabilir. Mevcut benlik, arzu edilen benliğe ne kadar yaklaşırsa bireyin benlik saygısı o kadar yüksek olacaktır.

Kişinin bilinçli bir şekilde kendi var oluşu olarak adlandırabildiklerinin toplamı olan benlik kavramı zaman içinde herhangi bir anda farkındalığımız hakkında sahip olduğumuz fikirlerin ve tutumların özel bir birleşimi anlamına gelmektedir. Benlik kavramı, bireyin benliğinin deneyimlerinden çıkartılan düzenlenmiş bir bilişsel yapı olarak da değerlendirilebilir (Adams, 1995).

Benlik “ben”i tanımlayan bütün fikir, algı ve değerlerden oluşarak yapabileceklerinin farkında olmayı kapsar. Algılanan bu benlik kişinin hem dünyayı hem kendi davranışını algılaması etkiler. Güçlü ve olumlu bir benlik kavramı olan kişi dünyayı zayıf bir benlik kavramı olan kişiden çok daha farklı görür. Bir kişi çok başarılı ve saygın olabilir ancak kendini tamamıyla başarısız da görebilir. Benlik kavramının her zaman gerçeği yansıtması beklenemez (Atkinson, 1995).

Benlik kavramı ergenlik ve ilk yetişkinlikte son derece önemli olan dinamik ve yaşam boyu süren bir süreç içinde gelişir. Diğer insanlarla etkileşimden ya da kendi duygularımızla ve düşüncelerimizle iç diyalogumuzdan çıkar. Eğer her şey yolunda giderse kapsayıcı bir benlik kavramı oluşur. Aksi takdirde olumlu bir benlik gelişemez ve uyumsuz sonuçlar oluşabilir (Gander ve Gardiner, 2001). Olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmenin en temel kaynağı ise koşulsuz sevgi içinde yetişmektir. Koşulsuz sevgi içindeki bir birey ne yaparsa yapsın onun sevgi ve saygıya layık olduğunu kabul eden bir anlayış içinde yetişmektedir (Cüceloğlu, 2002).

2.3.2. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, benliğin duygusal boyutudur. Birey, kim olduğuyla ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da sahiptir. Böylelikle benlik saygısı bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesidir (Adams, 1995).

Benlik saygısı, bireyin yeti ve güçlerinin iyi değerlendirilmesi temelinde oluşan, yaşam boyu süren, çevresel değişikliklerden, insanlarla ilişkilerden, kişinin yaşamındaki özel ve mesleki yönlerden etkilenebilen kendisi ile ilgili olumlu düşüncelerinden oluşan bir kavramdır. Benlik saygısının içeriğini kişisel onur, hüner ve kişinin özünün kabullenilmesi oluşturmaktadır. Zeka, görünüm, beden yapısı gibi kişinin bazı özellikleri benlik saygısının temelini oluştururken; yaşam deneyimleri, kültür, toplum, aile ve tüm çevresel etkenler benlik saygısının biçimlenmesinde rol oynamaktadır (Chrzanowski, 1981).

Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Benlik saygısının duygusal, bilişsel, toplumsal ve bedensel öğeleri vardır. Kendini değerli hissetme, yeteneklerini, bilgi ve becerilerini ortaya koyabilme, başarma, beğenilir olma, kabul görme, sevilme, kendi bedensel özelliklerini kabul ve benimseme, benlik saygısının oluşması ve gelişmesinde önde gelen etkenlerdir. Kişi kendini tümünden olumlu bulup beğenebildiği gibi kendinde eksiklikler de bulup eleştirebilir. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikleri olması gerekmektedir. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. “Ben kimim?” sorusunu yanıtlayan bir kişi beceriklilik ve güven duygusu bütünleşmiş, psikolojik olarak uyumlu bir kişilik geliştirmenin yanı sıra bedeni, kişiliği, ahlakı, toplumsal yararı hakkında olumlu algılar geliştirme eğiliminde olabilmektedir (Gander ve Gardiner, 2001; Yörükoğlu, 2000).

Benlik saygısı; temel olarak bireyin kendini değerlendirirken kullandığı tutumun yönüne bağlıdır. Birey kendini değerlendirirken olumlu bir tutum içindeyse, benlik saygısı yükselmekte; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşmektedir. Benlik saygısı düşük olması bireyin iç dünyasında boşluk duygusu yaratmakta, toplumsal yaşamda çeşitli uyum bozukluklarına neden olmakta ve giderek bireyin psikolojik sağlığı bozulmaktadır (Karahan ve diğ., 2004).

Birey, kendi özelliklerini, tutumlarını keşfetme yoluyla ve diğer bireylerin geribildirimleriyle kendine ilişkin tanımlamalarda bulunur. Kendini olumlu sıfatlarla donanmış bir birey olarak algılıyorsa benlik saygısı düzeyi yüksek; olumsuz ve çelişkili algılamaları varsa benlik saygısı düzeyi düşük olmaktadır. Aynı zamanda bireyin kendine ilişkin yorumları ve ulaşmak istediği standartlara uygun olup olmamasına ilişkin algıları, benlik saygısı düzeyinde belirleyici olmaktadır. Birey, kişilerarası ilişkilerde kendi gibi olanları ya da kendisini onaylayıp destekleyecek olan kişileri seçme eğilimindedir. Destekleyici ilişkiler, bireyin benlik saygısı da desteklemektedir. Kendine uygun kişileri seçme eğiliminde olan birey, kendine uygun durumları da seçme ve oluşturma çabası içindedir. Bireyin sosyalleşmesini destekleyen ve onu onurlandıran çaba ve uğraşlar, benlik saygısı düzeyini de artıracaktır (Avşaroğlu, 2007).

Yavuzer (1993) benlik saygısı yüksek olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha toleranslı olduklarını, daha bağımsız davranabildiklerini, fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğunu, grup etkileşimlerinin daha fazla olduğunu, yaşamı daha anlamlı bulduklarını, daha iyi öğrenci olduklarını, daha az kaygılı ve depresif olduklarını, iş yaşamında bağımsızlığa değer veren, yarışmaya açık ve başarılı olmayı istediklerini ifade etmektedir.

Yavuzer (2005), düşük benlik saygısı düzeyine sahip olan bireylerin özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

1. Görevden, denemeden kaçınır. Bu tepki başarısızlık kaygısı ve güçsüzlük belirtisidir.

2. Bir işe başladıktan kısa bir süre sonra bırakır. En ufak bir hayal kırıklığında yaptığı isten vazgeçer.
3. Kaybedeceğine veya başarısız olacağına inandığında yalan söyler.
4. Başkalarını suçlayarak veya dış etkenleri ileri sürerek mazeretler bulur.
5. Sosyal olarak geri çekilir, arkadaşlarıyla olan ilişkisini kaybeder ya da azaltır.
6. “Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.”, “Kimse beni sevmiyor.”, “Ben çirkinim.”, “Bu benim hatam.” veya “Herkes benden daha akıllı.” gibi kendine yönelik eleştiriler yapar.
7. Övgü veya eleştirileri kabul etmede güçlük yasar.
8. Diğer insanların kendisi hakkındaki düşüncelerinden ve olumsuz akran davranışlarından aşırı derecede etkilenir. Okulu hafife almak, dersi bölmek, saygısız davranmak gibi tavır ve davranışları benimser.
9. Evde ya aşırı derecede yardımcıdır ya da hiç yardım etmez.

Beck ve Ellis, benlik saygısının azalmasının akılcı olmayan düşüncelerin oluşumunda etkili olduğunu belirtmektedir. Beck, özellikle duygu durum bozukluklarında olumsuz benlik algısının etkisini vurgulamaktadır. Olumsuz benlik algısına sahip bireylerde, işlevsel (gerçekçi) olmayan düşünce biçimi, diğer bireylerin davranışlarını yanlış yorumlamaya ve bu yorumları da olumsuz düşünce ve duygulara yönelmeye yol açmaktadır (Ağır, 2007).

2.3.3. Rosenberg’e Göre Benlik Saygısı

Bireyler sosyal yeterlilik, kişisel değer ve beden algısının bileşiminden oluşan bir yargıya sahiptirler. Bireyin kendine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısı düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı bireyin kendisinin yaptığı karşılaştırmalardan etkilenmektedir. Çocuk veya yetişkin her bireyin benlik saygısı, kendini çevresindeki insanlarla karşılaştırma sürecinden etkilenir. Benlik saygısında, sosyal kimlik ve bununla ilgili olarak kazanılmış ya da verilmiş statü, etnik grup, aile ve çevre faktörleri önemli yer tutar. Kişinin anne-babasının, öğretmenlerinin, arkadaşlarının ve kardeşlerinin değerlendirmesi de bireyin kendini değerlendirme

biçimini ve bunun sonucunda benlik saygısını da etkilemektedir. Birey, diğer kişilerin de etkisi ile kendi özelliklerini ve tutumlarını gözleyerek kendine ilişkin yargısal tahminlerde bulunur. Kişi değerlendirmesi olumlu ise yüksek benlik saygıya, olumsuz ise düşük benlik saygıya sahip olacaktır. Yüksek düzeyde benlik saygısı, bireyin kendini beğenmesi değil, kendini değerli hissetmesi anlamına gelmektedir. Düşük benlik saygısı ise bireyin kendini değersiz hissetmesidir; kendini kabul etmeme, kendinden memnun olmama ve kendinden nefret etme gibi duygular içermektedir (Rosenberg, 1965).

Kişiler arası ilişkilerde de benlik saygısının önemli rolleri söz konusudur. Birey kişiler arası ilişkilerinde kendi gibi olanları ya da kendisini beğenip destekleyecek olan kişileri seçme eğilimindedir. Bu durum romantik ilişkilerde de söz konusudur. Destekleyici ilişkiler, bireyin benlik saygısını da desteklemektedir (Rosenberg, 1965).

2.3.4.Coopersmith'e Göre Benlik Saygısı

Benlik saygısı, kişinin tavır ve davranışlarının belirlenmesinde önemli rol oynayan, kendi benliğine yönelik yaptığı ve devamlı olarak sürdürdüğü değerlendirmesidir. Benlik saygısı düzeyini, bireyin kendi benliğini onaylayan ya da onaylamayan tutumları, bireyin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli bulup bulmaması belirlemektedir. Benlik saygısı, bireylerin sosyal, duygusal, bilişsel ve akademik yaşamlarını etkileyen, kişinin toplum içinde etkin ve katılımcı olmasında etkili olan bir kavramdır (Coopersmith, 1967).

Coopersmith (1967) benlik saygısını çocukluk döneminden itibaren gelişmeye başlayan kişisel değerler ve standartlara göre kişinin performansını, kapasitelerini ve yüklemelerini içeren yargısal süreç, kişisel değerlilik kararı olarak tanımlar ve bireyin kendi saygınlığı ile ilgili yaptığı bir değerlendirme olarak ifade eder. Benlik saygısı, normal koşullar altında değişmezlik gösterir ancak benlik saygısı, yaşantının farklı alanlarına, cinsiyete, yaşa ve diğer tanımlama koşullarına göre değişebilir.

Coopersmith (1967) benlik saygısı üzerinde önemli etkiye sahip dört değişken tanımlamıştır. Bu değişkenler “başarı, değerler, istekler ve savunmalardır.”

Başarı, her birey için farklı anlamlar taşımaktadır. Bazıları için başarı, uğraş sonucunda maddi bir ödül elde etmek olabildiği gibi, bazıları için manevi doyum ve bazıları için ise popüler olmak başarı anlamına gelebilmektedir. Diğer kişiler tarafından kabul görmek, bireye önemli olduğu duygusunu vermektedir. Bununla birlikte başkalarını etkileyebilme ve kontrol edebilme yeteneği bireye güç kazandırmaktadır. Bu tür insanların benlik saygısının yüksek olduğu görülmektedir.

Bireyin sahip olduğu değerler, benlik saygısı üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Bireyin bu, değerleri edinmesindeki en önemli süreç ailedir. İlk olarak ailesinden değerlerini edinen birey, daha sonra sosyal çevreden edinimlerini sürdürür. Bireyin değer seçiminde özgür olması oldukça önemlidir. Değer ve standartlarını daha bağımsız ve daha kendine göre oluşturan bireylerin benlik algılamaları daha olumlu olacaktır.

Bireyin istekleri, benlik saygısı ile ilişkili bir diğer değişkendir. Düşük benlik saygısına sahip kişilerin istekleri ve bu isteklere ulaşmada gösterdikleri performans arasında önemli boşluklar bulunmaktadır. Bu kişiler isteklerini gerçekleştirmek için yeterli performansı gösterememekte, dolayısıyla amaçlarına ulaşamamanın getirdiği başarısızlık ve isteklerini gerçekleştirememeye duygusu benlik saygılarına zarar vermektedir. Benlik saygısı, bireyin standartları ve istekleri ile gerçek performans ve kapasitesinin karşılaştırılmasını içerir. Birey, eğer standartları davranışlarıyla uyuyorsa kendini değerli görecektir, eğer uyumuyorsa kendini değersiz ve yetersiz görme eğiliminde olabilecektir.

Bireyin savunmaları, benlik saygısı üzerinde etkili olan bir başka kavramdır. Her bireyin kişilere, olaylara ve gerçeklere yüklediği anlamlar, bireysel özelliklerinden dolayı farklıdır. Birey, günlük yaşamındaki kaygı ve gerginlik yaratan olaylarla baş etme stratejilerini anne-babasını ve çevresindeki diğer kişileri gözleyerek öğrenir. Eğer bu stratejiler bu tür olaylarla baş etmeye yeter ve kişinin kaygısını yenmesine yardımcı

olursa birey kendini yeterli ve güçlü hissedecektir. Kendini olumlu olarak değerlendiren kişinin de benlik saygısı yüksek olacaktır.

Coopersmith (1967)'e göre benlik saygısı düşük olan bireyler, kendilerini değersiz görme eğilimindedirler. Bu kişiler çoğu zaman kendilerini çaresiz ve zayıf olarak algılamaktadırlar. Kendi değerlerinden emin olmayan bireylerin sevgiyi alıp vermekte güçlük çektiğini, bunun sonucunda da bu kişilerin yakın ilişkilerden kaçınmakta ve kendilerini yalıtılmış hissettiklerini ifade eden Coopersmith, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin ise sosyal ortamlarda daha aktif rol oynadığını ve kendilerini daha etkili şekilde ifade ettiklerini belirtmiştir.

2.4.İlgili Araştırmalar

Bu bölümde bilişsel çarpıtmalar, yalnızlık ve benlik saygısı ile ilgili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1.Bilişsel Çarpıtmalara Yönelik Araştırmalar

Bilişsel çarpıtmalarla ilgili literatür incelendiğinde bilişsel çarpıtmaların kişisel özellikler, kişilerarası ilişkiler ve ruh sağlığı değişkenleri çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Aynı zamanda bilişsel çarpıtmalarla baş etmeye yönelik programlara ilişkin araştırmalar bulunmaktadır.

Literatürde bilişsel çarpıtmalarla ilişkili olarak kişisel özelliklerden özellikle “cinsiyet” ve “yaş” değişkenlerinin oldukça sık kullanıldığı görülmektedir. Coleman ve Ganong (1987), akılcı olmayan inançlar üzerinde cinsiyet ve cinsiyet rolünün etkisini incelediği çalışmasında Akılcı Olmayan İnançlar Testinin 9 alt ölçeği, cinsiyet ve cinsiyet rolü için anlamlı etkiler göstermiştir. Onaylanma ihtiyacı ve bağımlılık alt ölçeğinde kadınların puanı, erkeklerden daha yüksek çıkmıştır. Suçlama eğilimi alt ölçeğinde erkeksi cinsiyet rolüne sahip kişilerin puanı kadınsı ve hem erkek hem kadınsı cinsiyet rolüne sahip kişilerden daha yüksek çıkmıştır. Problemden kaçınma ve mükemmeliyetçilik alt

ölçeğini erkeksi ve hem erkeksi hem kadınsı cinsiyet rolüne sahip bireyler diğerlerine göre daha az benimsemiştir. Veriler akılcı olmayan inançların cinsiyetten çok cinsiyet rolü tarafından etkilendiğini göstermiştir.

Hamamcı ve Duy (2003), tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile fonksiyonel olmayan tutumlarının yaşa, cinsiyete ve her ikisinin ortak etkisine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, öğrencilerin depresyon ve kaygı düzeylerinde cinsiyetin ve yaşın tek başına ve ortak etkilerinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Fonksiyonel olmayan tutumlarında ise yaş etkili bir değişken değilken, cinsiyet önemli bir etken olarak belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin mükemmeliyetçik ve onaylanma ile ilgili fonksiyonel olmayan tutumları, kız öğrencilerden daha fazla sergiledikleri görülmektedir.

Yurtal (1999), araştırmasında üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının ana-baba tutumları, cinsiyet, sınıf düzeyi ve yerleşim birimine göre değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; akılcı olmayan inançların ana-baba tutumlarına göre değiştiği görülmüştür. Buna göre, akılcı olmayan inançlardan “yüksek beklentiler” alt ölçeği puanlarının otoriter ana-baba tutumunda; “çaresizlik” alt ölçeği puanlarının ise koruyucu istekçi ve otoriter ana-baba tutumunda daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Akılcı olmayan inançlardan suçlama eğilimi, erkeklerde kızlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Onay ihtiyacı, sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerde fen bilimlerdeki göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi ve yerleşim birimine göre öğrencilerin akılcı olmayan inançları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Eryüksel (1996)’in ana-baba ergen ilişkilerini problem çözme, iletişim becerilerini, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından inceleyen araştırması, normal ve psikiyatrik örneklemden orta sosyoekonomik düzeydeki ailelerden gelen 12–18 yaşları arasında 429 ergen, 254 anne ve 204 baba olmak üzere toplam 887 kişilik bir örneklem grubundan oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda içselleştirilmiş inançlarla ilgili

cinsiyet ve yaşın etkili olduğu grlmştir. Kızların ana-babadan onay görme ile ilgili inançlara daha fazla bağlı oldukları bulunmuştur.

Ağır (2007) yaptığı bir çalışmada, niversite ğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre cinsiyet değişkenine göre Bilişsel çarpıtma leği alt boyutları puan ortalamaları birbirinden anlamlı derecede farklılaşmaktadır. Buna göre erkek öğrencilerin kendilerini suçlama düzeyleri kızlara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Yaş değişkenine göre Bilişsel çarpıtma leği alt boyutları puan ortalamaları birbirinden anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Araştırmada niversite ğrencilerinin olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görmeye dayalı bilişsel çarpıtmaları artış gösterdikçe, buna bağlı olarak problemleri çözme konusundaki kendilerine olan güven düzeyleri de düşüş göstermektedir. Araştırmada yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda sadece olumsuz benlik algısı ve umutsuzluğa dayalı bilişsel çarpıtmanın, umutsuzluk düzeyini yordayabildiği bulunmuştur.

Bilişsel çarpıtmaların bazı ruh sağlığı değişkenleri ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar da bulunmaktadır. Whisman ve Friedman (1998), işlevsel olmayan tutumlar ile kişilerarası düzeyde yaşanan problem davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, başarı ve özerkliğe ilişkin işlevsel olmayan tutumlar; kontrol edilemeyen davranışlar ve duyarsızlık; şüphelenme ve kızgınlık; deneyimlerde güçlük yaşama ve karşıdaki insanlara duygularını ifade etmede problem yaşama; sosyal kaygı ve sosyal yalıtılmışlık gibi kişilerarası düzeyde problemler yaşanmasına neden olmaktadır. Bu olumsuz tutumlar, bireyin problemlili bir şekilde davranmasına ve bunun sonucunda da diğer bireylerden kaçınmasına yol açmaktadır.

Cash (1984), akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin, daha fazla dışsal denetim odağına sahip olduklarını bulmuştur. Sosyal olarak girişkenlikte yetersiz olan kişiler, aşırı kaygı, yüksek beklentiler, problemden kaçınma, geçmiş için çaresizlik, onaylanma ihtiyaı ve başkalarına bağımlılığı benimsemişlerdir.

Malouf ve diğeri (1992) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada akılcı olmayan inançlar ve durumluk kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Eğitim döneminin başlangıcı düşük stresli, final dönemi ise stresli durum olarak belirlenmiştir. Sürekli kaygı ve akılcı olmayan inanç puanları düşük stresli durumlardan yüksek stresli durumlara anlamlı bir değişiklik göstermemiştir. Akılcı olmayan inançlar ölçeğindeki puanların durumluk kaygı puanlarına bağlı olduğu bulunmuştur. Daha stresli durumlarda durumluk kaygısındaki artış miktarının tahmin edebileceği sonucuna varılmıştır. Ayrıca bu bulgulara göre akılcı olmayan inanç puanlarının, baskı altında çok kaygılı olmaya eğilimli bireyleri tanımlamaya yardım edebileceği ifade edilmektedir.

Bilişsel çarpıtmalarla ilgili literatür incelendiğinde kişilerarası ilişkilerle ilişkisinin daha çok evlilik ve romantik ilişkiler çerçevesinde incelendiği görülmektedir. Sullivan ve Schwebel (1995), yaptıkları bir çalışmada genç yetişkinlerin ilişki beklentilerini, ilişkiye dair akılcı olmayan inançlarını ve ilişkilerindeki doyumlarını incelemişlerdir. Araştırmacıların, çıkma davranışından nişanlılık dönemine ve evlenmeye doğru gidildikçe ilişki doyumunun artacağı şeklindeki bir beklenti ile yaptıkları bu çalışmada, katılımcıların da aynı beklenti ile davrandıklarını görmüşlerdir. Ayrıca, daha düşük seviyede akılcı olmayan inançlara sahip olan katılımcıların, kendileri gibi olmayan akranlarına göre ilişkilerini daha doyumlu buldukları da ortaya çıkmıştır.

Sinclair ve Nelson (1998), araştırmalarında boşanmanın, ergenlerin yakın ilişkilerine ve ilişki inançlarına etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, boşanmış aileden gelen ergenler, anne babalarının ilişkilerindeki uyumsuzluklar nedeniyle, uyuşmazlığın acı verici olduğuna ilişkin inançlar geliştirmekte ve bunun sonucunda da gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine sahip olmaktadır. Araştırmanın cinsiyetle ilgili sonuçlarına bakıldığında, boşanmış ailelerin erkek çocuklarının kızlara oranla daha az yakınlık yaşadıkları ve daha fazla ilişki inançlarını kullandıkları bulunmuştur. Bu durumun nedeni ise, erkeklerin duygusallıklarını ifade edecek şekilde toplumsallaşmamaları olarak açıklanmıştır. Araştırmada ayrıca, babalarıyla daha az yakınlık yaşayan bireylerin, gerçekçi olmayan ilişki inançlarını daha fazla kullandıkları da belirtilmiştir.

Stackert ve Bursik (2003), romantik ilişki yaşayan genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerin daha fazla bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları bulunmuştur. Güvensiz bağlanma, bireylerde çok daha fazla yaralanabilme durumları oluşturmakta, bu da daha fazla bilişsel çarpıtmaların kullanılmasına neden olmaktadır. Sonuçlarda ayrıca, romantik ilişki yaşayan genç yetişkinler arasında kadınların uyumsuzluk konusunda, erkeklerin ise, cinsel mükemmeliyetçilik konusunda daha fazla akılcı olmayan inançlara sahip oldukları bulunmuştur. Kadınların ilişkilerdeki problemlere karşı çok daha fazla duyarlı oldukları ve bu sebeple uyumsuzluk yaşadıkları belirtilmiştir.

Metts ve Cupach (1990), ilişkilere yönelik inançların, ilişki doyumu ve problem çözme tepkileri ile ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Buna göre, anlaşmazlığın yıkıcı olduğuna ve eşlerinin değişmeyeceğine inanan bireyler, ilişkide daha fazla ayrılma ve ihmal etme gibi tepkiler göstermektedirler. Bu tür tepkiler, düşük düzeyde ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur. İrrasyonel inançlar, iletişimde isteksizliğe neden olmakta, bu da ilişki doyumu düzeyini etkilemektedir. Sonuç olarak, bireyin ilişki inançlarının davranışlarını etkilediği ve bu durumun sonucunda da ilişki doyumunun etkilendiği görülmektedir.

Özgüven (1999), bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumların kriz durumuna yatkınlık yaratma üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın bulguları, kriz vakalarında, bilişsel çarpıtmaların ve fonksiyonel olmayan tutumların sıklığının kontrol grubundan istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Evli bireylerin bilişsel çarpıtmalarına yönelik bir çalışma Hamamcı (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada evli bireylerin işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilik ilişkileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Analizler düşük evlilik uyumu yaşayan evli bireylerin, yüksek evlilik uyumu olanlara göre daha fazla işlevsel olmayan inançlara sahip olduklarını göstermektedir. Yakınlıktan kaçınma ile ilgili olan işlevsel

olmayan inançlar erkeklerin evlilik uyumu ile orta düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu, evlilik doyumu ile ise çok düşük seviyede ve negatif yönde ilişki olduğu gözlenmiştir. Zihin okuma inançları kadınların evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkilidir. İşlevsel olmayan ilişki inançlarında yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Evlü bireylerle yapılan bir başka çalışmada Güven (2005) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Bulgular incelendiğinde evlilik doyumunu yordamada evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığı, incelenen diğer değişkenlerden demografik değişkenler (yaş ve cinsiyet), yakınlıktan kaçınma ve zihnin okumanın ise evlilik doyumunu yordamada bir katkısının olmadığı ortaya çıkmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, bilişsel çarpıtmalarla baş etmeye yönelik araştırmaların da bulunduğu görülmektedir. Türküm (1996) bilişsel çarpıtma türleri ve bunlara alternatif düşünce geliştirme yolları hakkında uygulamalardan oluşan bir psikolojik eğitim programının, üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma türleri hakkındaki bilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve iletişim becerileri üzerinde etkili olup olmadığını inceleyen bir araştırma yapmıştır. Sonuçta bilişsel çarpıtmalar ile ilgili eğitim programının deneklerin bilişsel çarpıtmalarıyla bu örüntüleri tanıma becerileri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Hamamcı (2003), bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodramanın üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmada önce deney ve kontrol gruplarına İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ) verilmiş, ardından deney grubuyla 12 oturum süren psikodrama yapılmıştır. Kontrol grubuyla ise placebo niteliğinde bir çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmada onların istedikleri bir filme gidilmiş daha sonra yapılan iki toplantıda filmdeki kişiler arası ilişkiler tartışılmıştır. Deney grubuyla yapılan uygulamanın bitiminden bir hafta ve 3 ay sonra her iki gruba aynı ölçek tekrar

uygulanmıştır. Bu araştırmada bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilen psikodramadan sonra deney grubundaki bireylerin, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında ilişkilerle ilgili bilişsel arpıtımlarının azaldığı, izleme ölçümünde de bu durumun devam ettiği bulunmuştur.

2.4.2. Yalnızlığa Yönelik Araştırmalar

Yalnızlık ile ilgili yapılmış araştırmalar incelendiğinde sıklıkla yalnızlık ile kişisel özellikler, kişilerarası ilişkiler, ruh sağlığı değişkenleri ve bilişsel özellikler ile ilişkilerini inceleyen araştırmalar gözlenmektedir.

Kişisel özelliklerden, bireylerin yaş, cinsiyet özellikleri, kendileri ve yaşamlarına yönelik memnuniyetleri, gelecekte beklenenleri, romantik inançları ve aile içi şiddete maruz kalmalarının yalnızlık düzeyleri ile ilişkilerinin araştırıldığı görülmektedir. Demir (1990), niversite ğrencilerinin bazı bireysel, sosyal ve ailelerine ilişkin özelliklerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre erkek öğrencilerin kızlardan, akademik yönden başarısız olanların başarılılardan, serbest zamanını tek başına geçirenlerin başkalarıyla geçirenlerden, aylık gelirini sosyal etkinlikler için yeterli görmeyenlerin yeterli görenlerden, çevresinden sosyal destek almayanların alanlarda, yakın arkadaş sayısı az olanların fazla olanlardan, yeni sosyal ilişkiler kurmaya isteksiz olanların isteklilerden, sosyal becerilerini yetersiz görenlerin yeterli görenlerden, sorunlarını kimseye aamayanların sorunlarını başkalarına aanlardan, anneye, babayla, karşı cinsle, aynı cinsle, kardeşlerle olan ilişkilerinden memnun olmayanların bu ilişkilerden memnun olanlardan, anne ve baba arasındaki ilişkiden memnun olmayanların memnun olanlardan daha fazla yalnızlık ortalamasına sahip olduklarını bulunmuştur. Ancak yaş, bölüm, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim merkezi, yer değiştirme sıklığı, barınma türü, TV seyretme sıklığı, ailedeki çocuklar arasındaki doğum sırası, ve aile yapısının ise yalnızlık üzerinde önemli bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

Bıyık (2004), niversite ğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri ve öfke eğilimleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir.

Araştırma bulgularına göre kendilerini beğenmeleri, yaşamlarından memnuniyetleri ve gelecek ile ilgili düşünceleri açısından öğrencilerin yalnızlık duygularının farklılaştığı, öğrencilerden kendilerini beğenmeyenlerin kendilerini beğenenlere göre, yaşamlarından memnun olmayanların memnun olanlara göre ve geleceğinin kötü olacağını düşünenlerin iyi olacağını düşünenlere göre daha yüksek oranda yalnızlık yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Ayrıca sürekli öfke düzeyleri yüksek olan öğrencilerin orta ve düşük düzeyde olanlardan, öfkeyi içte tutma düzeyleri yüksek olanların orta ve düşük düzeyde olanlardan, öfkeyi kontrol etme düzeyleri düşük olanların orta ve yüksek düzeyde olanlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları bulunmuştur. Öfkeyi dışta tutma açısından bakıldığında ise yalnızlık düzeylerinin değişmediği bulunmuştur.

Çeçen (2007), üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla duygusal yalnızlık yaşadıklarını bunun yanısıra düşük yaşam doyumuna sahip öğrencilerin yüksek yaşam doyumuna sahip öğrencilere göre daha fazla duygusal yalnızlık yaşadıkları belirlenmiştir.

Batıgün (2005), tarafından 15-65 yaş arasındaki bireylerin yaşamı sürdürme nedenlerini ve intihar olasılıklarını, cinsiyet, yaş ve eğitim gibi sosyo-demografik değişkenleri de göz önünde bulundurarak belirlemek ve bunların umutsuzluk ve yalnızlık konuları ile ilişkisini saptamak amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Sonuçta 15-25 yaş grubundaki bireylerin daha az yaşamı sürdürme nedeni belirttikleri, daha fazla intihar olasılığı, umutsuzluk ve yalnızlık puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca, kadınların da daha fazla yaşamı sürdürme nedenine sahip oldukları ve buna paralel olarak da daha düşük intihar olasılığı, umutsuzluk ve yalnızlık duyguları bildirdikleri görülmüştür. Yapılan regresyon analizi sonucunda ise, yaş ve eğitim değişkenleri ile birlikte, umutsuzluk, yaşamı sürdürme nedenleri ve yalnızlığın, intihar olasılığını yordayan değişkenler olduğu görülmüştür.

İmamoğlu (2008), çalışmasında genç yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerini cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algıları açısından incelemiştir. Sonuçlar kişilerarası bağlılığı, empati, başkalarına güven ve duygu kontrolü puanlarının, bireylerin algıladıkları

yalnızlık düzeylerine göre farklılaştığını göstermektedir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde katılımcıların yalnızlık düzeyi arttıkça, kişilerarası bağlılık puanlarının da arttığını görülmektedir. Ayrıca bulgular algılanan yalnızlık düzeyi ile empati arasında ters yönde bir etkileşim olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte çalışmada algılanan yalnızlık düzeyi arttıkça, başkalarına güvenin ve duygu kontrolünün azaldığı bulunmuştur.

Eldeleklioğlu (2008), üniversite öğrencilerinde cinsiyet, duygusal ilişki, internet kullanımı, aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve sosyal beceri değişkenlerinin yalnızlığın yordayıcısı olup olmadıklarını incelemiştir. Elde edilen bulgular, cinsiyet değişkeninin yalnızlık puanını anlamlı olarak yordamadığını göstermektedir. Aynı şekilde romantik ilişki ve aileden algılanan sosyal destek değişkenlerinin de yalnızlık puanını anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir.

Aksakal (2008), tarafından yapılan bir çalışmada obez lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete, okul türüne ve yaşa göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmada obez ergenlerin yalnızlık düzeyi ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca bu araştırma ile obez ergenlerin yalnızlık düzeyi ile okul türleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu, genel liselerde eğitimine devam obez ergenlerin Anadolu Liselerinde ve Meslek Liselerinde eğitimine devam eden obez ergenlere göre daha fazla yalnızlık hissettiği ortaya konmuştur. Obez ergenlerin yalnızlık düzeyi ile yaşları arasında ise negatif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Moore ve Leung (2001), üç kültürlerden (Angolo-Australya, Çin, ve Güney Avrupalı-Avusturya) gelen genç yetişkinlerin romantik inançları, cinsiyet rolleri, sosyal benlik yeterlilikleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, halen devam eden bir ilişki içinde olmayış, düşük sosyal benlik, romantik ilişkide güvenli olmayan bir ilişki yaşama değişkenlerinin yalnızlık ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyetin etkisi incelendiğinde, erkeklerin kadınlardan daha fazla yalnızlık yaşadığı ve düşük kadınsılığın yalnızlığı yordayan bir değişken olduğu sonucu elde edilmiştir. Kültürlerarası farklılıklar açısından da,

Çinliler'in diğeri iki kültürden gelenlerden daha fazla yalnız oldukları elde edilen sonuçlar arasındadır.

Lauder ve diğeri (2006) tarafından 18 yaş ve üzerindeki bireylerle yapılan bir çalışmada yalnızlığın; özellikle aile içi şiddete maruz kalan, düşük sosyo-ekonomik şartlara sahip, güçlü bir dini inancı olmayan kişilerde yüksek düzeylerde yaşanan bir duygu durumu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kişilerarası ilişkiler ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde bireylerin içinde buldukları sosyal ağ, sosyal destek ve sosyal beceri düzeyleri ile romantik ilişki yaşama durumlarının incelendiği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal beceri düzeylerini inceleyen Hamarta (2000), erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilere göre önemli düzeyde yüksek olduğu bulmuştur. Ayrıca son sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin birinci sınıf öğrencilerine göre önemli düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak okudukları bölüm, yetiştiği ve barındığı yer açısından yalnızlık düzeyinin değişmediği gözlenmiştir. Sosyal beceri ve yalnızlık düzeyi arasında ise ters yönde bir ilişki gözlenmiştir.

Kozaklı (2006)'nın üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmanın bulgularına göre, öğrencilerin, yalnızlık düzeylerinin yaşın büyümesi, ailenin daha az nüfus yoğunluğu olan merkezlerde ikamet etmesi, annenin eğitim düzeyinin artması, eğitim giderlerini çalışarak kendisinin karşılaması veya aileden temin etmesine bağlı olarak azaldığı bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasında negatif korelasyon ilişkisi olduğu ve yalnızlık düzeyi ile sosyal destek kaynakları (aile, arkadaş ve özel biri) arasında ki korelasyon ilişkisinin de negatif yönlü olduğu bulunmuştur.

Demirtaş (2007) ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçta cinsiyet, anne ve babanın çalışıp çalışmaması, algılanan anne-baba tutumları ile yalnızlık arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Bununla birlikte ailenin ekonomik

durumu, kardeş sayısı, akademik başarı ve stresle başa çıkma düzeyleri ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre, ekonomik durumu düşük olanlar, kardeş sayısı üç, dört ve beş gibi çok olanlar, akademik başarıları düşük olanlar yalnızlık ölçeğinden daha yüksek puan almaktadır. Ayrıca, öğrencilerin yalnızlık düzeyi arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri azalmaktadır.

Tarhan (1996), akran grubu tarafından reddedilen ergenlerin, diğer sosyometrik statü gruplarına göre daha yalnız hissettiklerini, akran ilişkilerinden kaynaklanan yalnızlık ve cinsiyetler açısından anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur.

Büyükşahin (2001), ailesinin yanında yaşayan üniversite öğrencilerinden; romantik beraberliği olmayan öğrencilerin, duygusal yalnızlığı daha fazla hissettiklerini bulmuştur. Ayrıca araştırmada toplumsal cinsiyetin, bağlanma stilleri, yalnızlık, stres belirtisi göstermeleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı olduğu gözlenmiştir.

Stokes (1985), sosyal ağ ve bireysel farklılıkların yalnızlık ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda yalnızlık ile iletişim kurulan bireylerin sayısı arasında bir ilişkinin olmadığını tespit etmiştir. Yalnızlık ile ilişkinin yoğunluğu arasında daha güçlü bir ilişki bulunmakta ve bireye bir gruba ait olma hissini daha çok verdiğini belirtmiştir.

Ruhsal problemler ile yalnızlık arasındaki ilişkilere yönelik araştırmalar incelendiğinde, alkol kötüye kullanımı, nörotizm, utangaçlık, davranış bozukluğu ve depresyonun ele alındığı görülmektedir.

Huure ve Aro (1998) davranış bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin bazı psikososyal özelliklerini karşılaştırmışlardır. Çalışmada her iki grup arasında depresyon, aile ilişkileri ve stres belirtileri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Davranış bozukluğu gösteren öğrencilerin, diğerlerine göre daha az sayıda arkadaşının bulunduğu ve karşı cinsle çıkma davranışlarının da daha düşük olduğu gözlenmiştir. Ayrıca bu kişiler arkadaşlık kurmakta güçlük çekmekte, ve yalnızlık duygularını daha yoğun

hissetmektedir. Davranış bozukluğu gösteren kız öğrencilerin benlik saygılarının, okul başarılarının ve sosyal becerilerinin, davranış bozukluğu olmayanlara göre daha düşük olduğu gözlenen çalışmada ayrıca kızların psikososyal gelişimlerinde daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duydukları belirlenmiştir.

Neto ve Barros (2000) yaptıkları bir çalışmada, yalnızlık duygusu yaşayan öğrencilerin çoğunluğunda yaşamlarından memnun olmama ve nörotizm gözlenmiştir. Aynı zamanda, lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üniversite öğrencilerinden daha yüksek olarak bulunmuştur.

Kim (2001) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, cinsiyete göre yalnızlık, depresyon düzeyi ve sosyal ağ arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, kızların erkek öğrencilere göre daha geniş sosyal ağa sahip olmalarına rağmen memnuniyet değerlerinin düşük olduğu, yalnızlık ve depresyon düzeylerinin ise yüksek olduğu belirtilmiştir.

Joiner ve diğerleri (2002) tarafından üniversite öğrencilerinde yalnızlık duygusu, yaşamdan zevk almanın yitirilmesi, acı çekme ve depresif bozukluklar arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada öğrencilerin ruhsal durumları, yalnızlık duyguları ve sosyal ilişkileri yaklaşık olarak bir yıl arayla iki farklı zamanda gözlenmiştir. Araştırmanın sonucunda, sosyal ilişkiler bozuldukça yaşamdan zevk almanın da azaldığı belirlenmiştir.

Pedersen ve Kolstad (2000)'in yalnızlık duygusu ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, algılanan yalnızlık duygusu ve sosyal ilişkilerin yetersizliği ile içki içme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bilişsel özelliklerin yalnızlık ile ilişkisine yönelik araştırmalar incelendiğinde bağlanma stilleri, denetim odağı, benlik algısı, güvende olma inancının ele alındığı görülmektedir.

Anderson, Horowitz ve French (1983), yalnız ve depresif bireylerde bağlanma stillerini inceledikleri araştırmanın sonucunda; yalnızlık yaşayan bireylerin kişilerarası başarısızlıklarına kendi kişiliklerinde bulunan değişmez olumsuz özelliklerin neden olduğuna inandıkları sonucuna varmışlardır. Yalnız bireyler kişilerarası ve kişilerarası olmayan başarısızlıklarını kontrol edilmeyen dışsal faktörlere yüklemektedirler. Ayrıca, kişilerarası yüklemelerinin sonucu olarak beceri eksikliği yaşamakta, karşılaştıkları problemlere karşı daha az cesaretli yaklaşmaktadırlar. Bunun sonucunda, düşük düzeyde motivasyon ve performans göstermektedirler.

Jones, Freeman ve Goswick (1981), üniversite öğrencilerinde kişilerarası yalnızlık ve spesifik ortamlarındaki kişilerarası algılar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada yalnızlık ile bireyin kendini olumsuz algılaması arasında bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yalnız bireyler sadece kendilerini olumsuz olarak algılamamakta, aynı zamanda kendilerini değerlendiren insanları da olumsuz olarak algılamaktadırlar. Ayrıca, bu çalışmada yalnız bireylerin diğer insanlar tarafından daha az olumlu olarak değerlendirildikleri de bulunmuştur.

Rotenberg ve diğerleri (2004) tarafından yapılan çalışmada yalnızlık ve güvende olma inancı ve davranışları arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Çocuklar ile yapılan çalışmada, yalnızlık düzeyi ile güven inancı ve davranışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yıldırım (2007) çalışmasında şiddete başvuran ve başvurmeyen ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve akran baskısı düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda şiddete başvuran ergenlerin şiddete başvurmeyen ergenlere göre kendilerini daha yalnız hissettikleri bulunmuştur. Ayrıca kız öğrencilerin yalnızlık düzeyleri erkek öğrenciler göre daha düşük bulunmuştur.

Bilgi'nin (2005) bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan öğrencilerin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerini incelediği çalışmada, öğrencilerin bilgisayarda oyun oynama süreleriyle yalnızlık arasında anlamlı bir fark bulunmazken; internet kafede

bilgisayar oyunu oynayan öğrencilerin evde bilgisayar oyunu oynayan öğrencilerden daha yalnız oldukları bulunmuştur.

Rokach (2001), yaşam döngüsünde farklı yaş dönemlerindeki yalnızlıkla başa çıkma becerilerinin neler olduğunu incelemiştir. 13–80 yaş arasındaki bireyler ile yapılan araştırmada, yaşın, yalnızlık ile başa çıkma becerilerinde farklılıklara neden olduğu bulunmuştur. Sosyal destek ağını kullanmanın, her yaş döneminde başvurulmuş bir başa çıkma yolu olduğu görülmüştür. 13–18 yaş arasındaki gençler kendini geliştirme ve anlayış ile yansıtma ve kabulde en düşük puan alırken, 31–58 yaş arası yetişkin grup aynı alt ölçeklerden en yüksek puanı almışlardır. Bu durum, yetişkinlerin yaşam boyu edindiği beceriler, olgunlaşma ve bilgeliğin yansıması olarak değerlendirilmiştir. Bununla birlikte kadınların daha çok, din-inanç ve sosyal destek ağını kullanırken, erkeklerin aktivitede artış, uzaklaşma ve inkâr gibi stratejileri kullandıkları sonucu ile başa çıkmada cinsiyetin farklılık yarattığı ortaya konmuştur.

Koçak (2003) “duygusal ifade eğitim programının” üniversite öğrencilerinin aleksitimik özelliklerini ve aynı zamanda yalnızlık düzeylerini azaltmadaki etkisini sorgulamış, sonuçta, bu eğitim programının öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğunu bulmuştur.

2.4.3. Benlik Saygısına Yönelik Araştırmalar

Benlik saygısı ile ilgili literatürü incelediğimizde benlik saygısı ile kişisel özellikler, kişilerarası ilişkiler ve ruh sağlığı değişkenlerinin incelendiği araştırmalar görülmektedir.

Benlik saygısı ile kişisel özellikler kapsamında, cinsiyet, yaş, sınıf, akademik başarı, yaşadığı yer, sosyoekonomik durum, aile özellikleri, duygusal olgunluk arasındaki ilişkilerin araştırıldığı görülmektedir. Knox ve diğerleri (2000) tarafından lise öğrencileri ile yapılan çalışmada kız ve erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Nottelman (1987) çalışmasında erkeklerde ergenlik dönemine geçişte belirgin bir benlik saygısı artışı gözlemiştir. Erken ergenlik döneminin nispeten tutarlı bir dönem olduğunu vurgulamakla birlikte, benlik saygısında gözlenen bir miktar gelişmenin de kızlarda düşünel alanla bağlantılı olarak, erkeklerde ise her açıdan gerçekleştiğini belirtmektedir.

Orr ve Diener (1995) şehirli ve şehirli olmayan ergenler üzerinde benlik saygısında cinsiyet farklılıkları üzerinde sosyal grupların etkilerini incelemiştir. Bulgular kızların erkeklerden anlamlı düzeyde düşük benlik saygısına sahip olduklarını; şehirli olmayan ergenlerde de, kızların daha düşük benlik saygısı gösterdiklerini, şehirli ergenlerde ise cinsiyet farklılığının gözlenmediğini göstermiştir.

Long (1986) tarafından yapılan bir araştırmada, aile yapısının ve anne babanın anlaşmazlığının benlik saygısı üzerinde etkileri, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmayla araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları ebeveynlerin mutluluğuyla gençlerin benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak benlik saygısının aile yapısı ile ilişkili olmadığı saptanmıştır. Örneklem daha sonra üç gruba bölünmüştür. Mutsuz bir arada olan grup, mutlu bir arada olan gruptan anlamlı derecede düşük benlik saygısı gösterirken, ayrılmış grup ikisinin arasında yer almıştır.

Zimmerman, Copeland, Shope ve Dielman (1997), öğrencilerin 6. sınıftan 10. sınıfa kadar benlik saygılarını boylamsal bir araştırmada incelemiştir. Öğrencilerin benlik saygısını, devamlı olarak yüksek, orta düzeyde yüksek ve gittikçe yükselen, gittikçe azalan, devamlı düşük olmak üzere dört düzeyde ele almışlardır. Kızlar genellikle, yaşla birlikte gittikçe azalan benlik saygısı grubunda yer alırken, erkekler orta düzeyde ve yükselen grupta yer almaktadır. Devamlı olarak yüksek, ya da orta düzeyde ve gittikçe yükselen benlik saygısına sahip olan öğrencilerin gelişimsel olarak daha sağlıklı, arkadaş baskısı ile daha iyi baş edebilen, okul notları daha yüksek ve alkol kullanımları daha az olan öğrenciler olduğu ortaya konmuştur.

Mullis ve Normandin (1992), ergenlerin lise dönemi boyunca benlik saygısı düzeyini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda benlik saygısının yaşla birlikte arttığı

gözlenmiş, ortaokuldan liseye geçiş döneminin benlik saygısının gelişimi açısından en kritik dönem olduğu belirtilmiştir. Çalışmada cinsiyetle benlik saygısının gelişimi arasında önemli bir ilişki olmadığı, ancak ailenin gelir durumunun, eğitim düzeyinin ve sosyoekonomik statüsünün önemli bir etken olduğu ortaya çıkmıştır.

Wu ve Smith (1997) tarafından 4. ve 6. sınıfta okuyan çocuklarla yapılan bir çalışmada benlik saygısının alt boyutları incelenmiştir. Davranışsal temasta kızlar lehine, atletik yeterlilikte erkekler lehine cinsiyet farklılıkları bulunmuştur. Ancak eğitsel yeterlilik, sosyal yeterlilik, fiziksel algı ve global kendilik değeri boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Farnicis ve Jones (1996), ergenler ile yaptıkları çalışmada, sosyal sınıf ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacılar İngiltere'deki farklı sosyo-ekonomik düzeylerden gelen 16 yaşındaki ergenlerle üç farklı benlik saygısı ölçeği uygulamışlardır. Bunlar, Coopersmith (1967), Lipsitt (1958) ve Rosenberg'in (1965) benlik saygısı ölçekleridir. Yapılan çalışma sonucunda benlik saygısı ve sosyal sınıf arasındaki ilişkiler, kullanılan ölçeğe göre farklılık göstermiştir. Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri'nin uygulandığı çalışmada yüksek benlik saygısı ile üst sosyo-ekonomik düzey arasında ilişki belirlenmiştir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nin kullanıldığı çalışmada, benlik saygısı ile sosyal sınıf arasında zayıf bir ilişki bulunmuştur. Lipsitt Benlik Kavramı Ölçeği puanlamasına göre sosyal sınıf ve benlik saygısı arasında önemli bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuçlar, benlik saygısını değerlendirmek için kullanılan araçların benlik saygısı ve sosyal sınıf arasındaki ilişkiyi belirlemede farklı sonuçlar verdiğini ortaya koymaktadır.

Camilla (1991) yaptığı bir çalışmada öğrencilerin ailelerinin sosyo-ekonomik durumlarının, benlik saygısı, yalnızlık ve depresyon düzeyleri ile ilişkilerini araştırmıştır. Çalışmanın sonucunda ailenin ekonomik zorluğunun; hem kız hem de erkek öğrencilerde benlik saygısını, yalnızlık duygularını ve depresyon düzeylerini etkilediği belirlenmiştir. Aynı zamanda erkek öğrencilerde, suçluluk ve ekonomik durum arasında pozitif yönde ilişkinin olduğunu, olumlu ve destekleyici aile ilişkileri,

ebeveynlerin evlilikten mutlu olmaları, ekonomik zorluğun olumsuz etkilerini azalttığı bulunmuştur.

Leung ve Sand (1981), üniversite öğrencilerinde benlik saygısının duygusal olgunluk ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmada, kız ve erkek öğrencilerden benlik saygısı yüksek olanların, benlik saygısı düşük olanlara göre, duygusal bakımdan daha olgun, daha mutlu, daha az yalnız, kendini daha iyi kontrol edebilen ve daha gerçekçi isteklere sahip kişiler oldukları saptanmıştır.

Cheng ve Page (1989)'in liseye giden öğrencilerin benlik saygısı ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmanın sonucunda; benlik saygısı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin akademik performansları, orta ve düşük benlik saygısı düzeyine sahip olan öğrencilerin akademik başarı puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamışlardır.

İnelmen (1996), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında, benlik saygısı düzeylerinin cinsiyetleri ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda kız öğrencilerin kişiler arası ilişkilere daha fazla önem vererek benlik saygılarını yükseltmeye çalıştıklarını ve bundan memnunluk duyduklarını, erkek öğrencilerin ise özel yeteneklerine daha fazla önem vererek bu doğrultuda saygınlık kazanmaya çalıştıklarını ve bundan memnun olduklarını gözlemlemiştir.

Korkmaz (1996) tarafından yetişkin örneklem için Rosenberg Benlik Saygısı ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde çalışan kadınların, çalışan erkeklere göre benlik saygısı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte katılımcılarda eğitim ve gelir düzeyi arttıkça, benlik saygısı düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir.

Pişkin (1996) Türk ve İngiliz lise son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini karşılaştırmıştır. İngiliz öğrencilerin benlik saygısı puanlarının, Türk öğrencilerden anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu farkın her iki ülkede de erkek öğrenciler arasında kızlardan daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Kişilerarası ilişkilerin benlik saygısı ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar değerlendirildiğinde, akran baskısı, akran ilişkileri, sosyal destek ve romantik ilişkilerin incelendiği görülmektedir.

Grunebaum ve Solomon (1987) ergenler üzerinde yaptıkları bir çalışmada akran ilişkileri ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçta benlik saygısı yüksek olan ergenlerin iyi akran ilişkileri, benlik saygısı düşük olan ergenlerin ise zayıf akran ilişkileri gösterdiklerini bulmuşlardır.

Peterson ve arkadaşları (1995) tarafından 13-19 yaşları arasındaki ergenler ile yapılan çalışmada, ergenlerin benlik saygılarının aileleri ve arkadaşlarından gördükleri yakınlık ve sosyal destekten çok, onların ailelerine ve arkadaşlarına yönelik duygularının niteliği ile yakından ve güçlü bir şekilde ilişkileri olduğunu bulmuştur.

Aktuğ (2008) tarafından lise öğrencileri üzerinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre akran baskısı düzeyleri ve benlik saygıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, öğrencilerin yaşadıkları akran baskısı ile genel benlik saygıları, aile benlik saygıları ve akademik benlik saygıları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ancak akran baskısı ile sosyal benlik saygısı arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Öğrencilerin cinsiyetine göre genel benlik saygısı, aile benlik saygısı ve akademik benlik saygısı puan ortalamalarının akran baskısı düzeyine göre anlamlı olarak farklı olduğu, ancak cinsiyetin bu ortalamalar açısından bir fark yaratmadığı gözlenmiştir. Sosyal benlik saygısı puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı da gözlenmiştir.

Çiğdemoğlu, (2006)'nın farklı lise türlerindeki lise birinci sınıf öğrencilerinin akran baskısına uğrama düzeyleri, benlik saygısı düzeyleri ve dışadönüklük kişilik özelliklerini incelendiği bir çalışmada, genel lise öğrencilerinin, kız meslek lisesi ve endüstri meslek lisesi öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olduğu, öğrencilerin akran baskısına uğrama düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, benlik saygısı düzeyleriyle

dışadönük kişilik özelliği arasında da pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ancak gerek benlik saygısı gerekse dışadönüklük bakımından erkek ve kız öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Saygın (2008) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular, benlik saygısının cinsiyet, sınıf ve öznel iyi oluş değişkenleri açısından anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymaktadır.

Çevik (2007) araştırmasında, lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ve arkadaşlık ilişkilerindeki bazı değişkenlere göre benlik saygısını incelemiştir. Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde, öğrencilerin benlik saygısının cinsiyete ve yakın arkadaş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Buna karşılık, öğrencilerin karşı cinsten arkadaşın olup olmaması, romantik bir arkadaşın olması ve ailenin müdahale etmesine göre benlik saygısı ölçeğinin bazı alt ölçek puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

Hamarta (2004)'nın üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yakın ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırmanın sonucunda, ilişkisel benlik saygısı ve ilişkisel depresyonun cinsiyete göre farklılaştığı, kızların ilişkisel benlik saygısı puanlarının erkeklerden, erkeklerin ilişkisel depresyon puanlarının da kızlardan yüksek olduğunu saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin bağlanma stilleri, ilişkisel benlik saygısı, ilişkisel depresyon ve ilişkisel saplantılı düşünme puanlarını önemli düzeyde açıkladığını gözlemlemiştir. Güvenli bağlanma stili grubundaki öğrencilerin ilişkisel benlik saygısı puan ortalamaları, diğer bağlanma stili (kayıtsız, korkulu ve saplantılı) grubundaki öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu vurgulanmıştır.

Depresyon, anksiyete, sosyal fobi, anormal yeme tutum ve davranışları, utangaçlık düzeyi ve boyun eğici davranışlar gibi ruh sağlığı değişkenleri ile benlik saygısı arasındaki ilişkilerde incelenmektedir. Workman ve Beer (1989)'in yaptığı bir araştırmada, lise öğrencilerinin depresif belirtileri ile benlik saygıları arasındaki ilişki

araştırılmıştır. Araştırma sonucunda; depresyon belirtileri ile benlik saygısı arasında ters yönlü bir ilişki saptanmış, erkek öğrencilerin kızlara oranla daha yüksek benlik saygısı puan ortalamalarına sahip oldukları belirtilmiştir.

Gross ve John (1997), lisede okuyan öğrencilerin benlik saygısı ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçta, benlik saygısı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu, aynı zamanda ailelerin olumsuz davranışları ve acımasızca eleştirilerinin öğrencilerin depresyon durumunu artırdığını ve benlik saygısının düşmesine neden olduğunu ortaya koymuşlardır.

Jacobvitz ve Bush (1996) 19-22 yaşları arasındaki kızlar ile yaptığı çalışmada, aile içindeki ilişki biçimlerinin depresyon, anksiyete ve benlik saygısı ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, çocuklukta yaşanan baba-kız ilişkilerinin depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı ile önemli düzeyde ilişkili olduğu, anne-kız ilişkilerinin ise, anksiyetenin ortaya çıkmasında etkili olduğu görülmüştür.

Dally ve Burton (1983) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada onaylanma ihtiyacı, yüksek öz beklentiler ve problemden kaçınma düzeyinin, düşük benlik saygısını yordayan irrasyonel inançlar olduğunu göstermişlerdir. Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, sosyal fobi tanısı alan öğrencilerin benlik saygısı puanı düşük bulunmuştur (Özdemir, 2004).

Yüksel (2002), üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörleri incelediği çalışmada, utangaçlık puanlarının en önemli yordayıcısı olarak benlik saygısı değişkeninin ortaya çıktığı ve utangaçlıkla benlik saygısı arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Özkan ve Özen (2007)'in öğrenci hemşirelerde boyun eğici davranışlar ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarının sonucunda, boyun eğici davranışlar ve benlik saygısı arasında negatif bir korelasyon olduğu bulunmuştur.

2.4.4. Bilişsel Çarpıtmalar, Yalnızlık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilere Yönelik Araştırmalar

Literatürde bilişsel çarpıtma, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenlerinin üçünün birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanılmamakla beraber; bilişsel çarpıtma ve benlik saygısı, bilişsel çarpıtma ve yalnızlık, yalnızlık ve benlik saygısı şeklinde değişkenlerin ikişerli olarak incelendiği araştırmaların bulunduğu gözlenmiştir.

Bilişsel çarpıtmalar ile benlik saygısı arasındaki ilişkini incelendiği bir çalışma Yost (1983) tarafından yapılmıştır. Araştırmada çocuklarda bilişsel çarpıtmalar ile, depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, yüksek depresyon ve düşük benlik saygısı olan çocukların genel çarpıtmaları, spesifik bilişsel hataları ve sosyal akademik ve sportif alanlardaki çarpıtmaları, düşük depresyon ve yüksek benlik saygısı olan gruptan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Yüksek depresyon olan grubun sportif alandaki çarpıtmaları sosyal alandan daha fazladır. Düşük depresyon ve yüksek benlik saygısı olan iki grubun sadece sosyal alandaki çarpıtmalarında anlamlı fark bulunmuştur. Genellemeyle ilgili hatalar sadece sosyal alanda yüksek bulunmuştur. Genel çarpıtmayla depresyon arasında güçlü pozitif ilişki ve genel bilişsel çarpıtmayla benlik saygısı arasında güçlü negatif ilişki saptanmıştır.

Daly ve Burton (1983), akılcı olmayan inançlarla benlik saygısının psikososyal yapısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizlerde akılcı olmayan inançlar ve benlik saygısı arasında anlamlı negatif korelasyon tespit edilmiştir.

McLennan (1987), tarafından yapılan araştırmada, akılcı olmayan inançlarla depresyon ve öz saygının ortak ilişkisi incelenmiştir. Sonuçta 6 akılcı olmayan inanç, düşük benlik saygısı ve depresyonla ilişkili bulunmuştur. Bunlar; onaylanma ihtiyacı, yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizlik. Bağımlılık ve suçlama eğilimi ile ilişkili bulunmamıştır.

Mayhew ve Edelman (1989), yemek yeme problemiyle ilgili olarak başa çıkma stratejileri, akılcı olmayan inançlar ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, Yemek Yeme Bozuklukları Envanterinden yüksek puan alanlarda benlik saygısında düşüş, akılcı olmayan inançlarda artış, bilişsel ve davranışsal başa çıkma stratejilerinin kullanımında azalma ve başa çıkma eyleminden kaçısın arttığını göstermiştir.

Rhody (1982) Beck'in depresyona yönelik bilişsel temelli hipotezlerini sınamak amacıyla üniversite öğrencileriyle bir çalışma yapmıştır. Sonuçta depresif bireylerin depresif olmayanlara göre benlik saygıları düşük, bilişsel çarpıtmaları yüksek, ideal ve gerçek benlik arasındaki fark daha büyük bulunmuştur. Bilişsel çarpıtma ile gerçek ve ideal benlik arasındaki fark arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bulgular erkeklerin kadınlara göre daha depresif olduğunu göstermektedir. Ayrıca depresyon geçmişi olan katılımcıların olmayanlara göre düşük benlik saygısı ve gerçek ile ideal benlik arasındaki uyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Literatürde bilişsel çarpıtmalarla yalnızlığın birlikte incelendiği çalışmalar da bulunmaktadır. Hoglund ve Collison (1989), yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yaptıkları araştırmada, akılcı olmayan inançlar testinin 5 alt ölçeği ile yalnızlık arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. Bunlar yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizliktir. Yalnızlık ve bağımlılık alt ölçeği arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Yalnızlığı belirleyen akılcı olmayan inançlar bağımlılık, aşırı kaygı ve engellenme olarak ifade edilmektedir.

Wilbert ve Rupert (1986)'in yaptığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yalnızlık üzerinde sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumların etkisi, depresyon düzeyini kontrol altında tutarak bu iki değişken arasındaki olası ilişki sorgulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, araştırmanın hipotezini doğrulamakta, üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlıkta sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumların önemli bir rolünün olduğunu göstermektedir.

Keyes (1991)'de yaptığı bir araştırmada, bilişsel terapiye göre yapılmış grup eğitiminin üniversite öğrencilerinde yalnızlığa etkisi incelenmiştir. 79 kişiye uygulanan çalışmada deney grubuna genelleştirilmiş bilişsel çarpıtmaları azaltmak için fonksiyonel olmayan inançlarını değerlendirme ve değiştirmeye yönelik eğitim verilmiştir. Diğer gruba da rahatlamaya yönelik eğitim verilmiştir. Deney grubunun kontrol grubuna göre yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlara göre son test puanları farklı çıkarken depresyon puanları farklı çıkmamıştır.

Duy (2003) tarafından bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma yaşantısının, üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlarının düzeyini azaltmadaki etkililiğinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada deney grubu, plasebo grubu ve kontrol grubu olmak üzere üç grup oluşturmuştur. Deney grubuna bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmış, plasebo grubuna terapötik etkisi olmayan etkinlikler düzenlenmiş, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Yapılan çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık düzeyini ve fonksiyonel olmayan tutumlar düzeyini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca bu araştırma kapsamında, yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu da elde edilmiştir.

Kılınç (2005) lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılığını belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda kızların ve erkeklerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe yakınlıktan kaçınma boyutundaki bilişsel çarpıtmalarının arttığı görülmüştür. Ayrıca orta yalnızlık düzeyine sahip erkeklerin bilişsel çarpıtma puanlarının aynı düzeye sahip kızlardan daha fazla olduğu bulunmuştur. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunda ise yalnızlık düzeyleri ve cinsiyete göre farklılık bulunamamıştır. Son olarak kız öğrencilerin ve yalnız olmayan bireylerin daha çok zihin okuma çarpıtmasına sahip oldukları belirlenmiştir.

Bilişsel çarpıtmalar ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği Hamamcı ve Duy

(2007) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin "yakınlıktan kaçınma alt boyutunun yalnızlık ile ilgili en yüksek korelasyona sahip değişken olduğu bulunmuştur.

Literatürde yalnızlık ve benlik saygısının incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma Orchard (1986), tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada yalnızlık duygusunu azaltmada kullanılan sosyal beceri eğitimi ile bilişsel yeniden yapılandırma yönteminin etkililiğini karşılaştırmak amacıyla sosyal beceri eğitimi grubu, bilişsel yeniden yapılandırma grubu ve kontrol grubu olmak üzere üç grup oluşturulmuştur. Kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, sosyal beceri eğitimi grubunda ve bilişsel yeniden yapılandırma grubunda bulunan bireylerin depresyon ve yalnızlık puanlarında anlamlı düzeyde bir azalma olduğu ve benlik saygısı puanlarında anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Yine beklenildiği gibi, iki farklı grupta işleme tabi olan bireylerin yalnızlıkla baş etmede daha etkili baş etme becerileri geliştirdikleri görülmüştür. Ancak sosyal beceri eğitimi grubunda bulunan bireylerin sosyal becerilerinin zaman içinde (izleme ölçümlerinde), bilişsel yeniden yapılandırma ve kontrol grubunda bulunan bireylerin sosyal becerilerinden anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca, davranış indekslerinin hiç birisinde gruplar arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Woodward ve Frank (1988) bir çalışmada, kırsal kesimdeki ergenler arasında yalnızlık derecesi ile benlik saygısı arasında ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda yalnızlık ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı, negatif bir korelasyon bulunmuştur. Yalnızlıkla başa çıkma stratejilerinin de çalışıldığı araştırmada, düşük benlik saygısına sahip olan ergenlerin, hap kullanma, sigara ve alkol içme gibi olumsuz baş etme yollarına başvurdukları ortaya çıkmıştır.

Mcwhirter ve diğerleri (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, ergenlerde yalnızlık duygusu ile empatik beceri, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları incelenmiştir. Sonuçta, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin benlik algılarının da düşük olduğu ve etkisiz başa çıkma mekanizmaları kullandıkları görülmüştür. Ayrıca yapılan çalışmada, etkisiz duygusal başa çıkmanın duygusal

yalnızlığın yükselmesine neden olduğu ancak sosyal yalnızlığa neden olmadığı bulunmuştur.

Cheng ve Furhman (2002), ergenlerde yalnızlık ve mutluluğun yordayıcısı olarak kişilik özellikleri, arkadaşlık ilişkileri ve benlik saygısı düzeylerini araştırmışlardır. Çalışmanın sonuçları, yalnızlık ve mutluluk ile okul başarısının, benlik saygısı ve arkadaşlık ilişkilerinin karşılıklı olarak birbirini etkilediğini göstermektedir. Benlik saygısı düzeyi daha yüksek olan öğrenciler, sosyal ilişkilerinde de daha başarılı olarak bulunmuştur.

Karahan ve diğerleri (2004) tarafından, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri ve cinsiyet arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan araştırmanın sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri düştükçe yalnızlık düzeylerinin arttığı görülmektedir. Araştırmanın diğer bulguları incelendiğinde öğrencilerin, eleştiriye karşı duyarlılık, depresif duygulanım, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyleri yükseldikçe, yalnızlık düzeylerinin de yükseldiği; insanlara güven düzeyi ve tartışmalara katılma düzeyleri yükseldikçe yalnızlık düzeylerinin düştüğü gözlenmiştir. Araştırmanın bir diğer sonucuna göre yalnızlık düzeyi yüksek öğrencilerde uykuya dalma ve sürdürmede güçlük yaşama, sinirlilik, çarpıntı hissi, tırnak yeme, kabus görme, baş ağrısı ve ellerde titreme gibi psikosomatik belirtilerin de arttığı görülmektedir. Cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri incelendiğinde ise erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilere göre önemli düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Koçak (2008), ergenler üzerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre yalnızlık ölçeğinden elde edilen puanlar ile benlik saygısı ölçeği ve öfke kontrolü alt ölçek puanları arasında negatif ilişkiler olduğu gözlenirken, yalnızlık ve sürekli öfke, yalnızlık ve öfke içe, yalnızlık ve öfke dışı alt ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında ise pozitif ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Yalnızlığı en çok yordayan bağımsız değişkenin benlik saygısı olduğu, bunu sırasıyla öfke içe ve öfke kontrolü değişkenlerinin izlediği belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre yalnızlığın sürekli öfke ve öfke dışı

değişkenleri ile de ilişkili olduğu ancak bu ilişkinin yalnızlığı yordayacak kadar anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Üçüncü Bölüm

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grubu, araştırma verilerinin toplanması amacıyla kullanılan ölçme araçları ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilecektir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Araştırma, mevcut durumu betimlemeye yönelik ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yordanan değişkeni ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmalar ve yordayan değişkenleri ise cinsiyet, yaş, romantik ilişki yaşama durumları, yalnızlık ve benlik saygısıdır.

3.2.Araştırma Grubu

Araştırmanın araştırma grubu, 2008-2009 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi'nin çeşitli lisans programlarına devam eden 970 örgün üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Bu öğrencilerin 551'i kız (%56.8), 419'u erkek (%43.2) öğrencidir. Ayrıca öğrencilerin 221'i Eğitim (%22.8), 102'si Mühendislik Mimarlık (%10.5), 149'u Edebiyat (%15.4), 158'i Fen (%16.3), 111 Güzel Sanatlar (%11.4), 100'ü İletişim Bilimleri (%10.3) Fakültesi, 129'u Yabancı Diller Yüksek Okulu (%13.3) öğrencisidir. Sınıf düzeyinde ise öğrencilerin 183'ü birinci sınıf (%19.9), 238'i ikinci sınıf (%24.5), 214'ü üçüncü sınıf (22.1), 206'sı dördüncü sınıf (%21.2), 139'u hazırlık sınıfına (%13.3) devam etmektedir.

3.3.Veriler Toplama Araçları

Araştırmanın bilişsel çarpıtmalar, özsaygı ve yalnızlık değişkenleri için Likert tipi derecelendirme ölçekleri kullanılmıştır. Bilişsel çarpıtmalar değişkeniyle ilgili veriler "İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği" (Ek-1) ile, benlik saygısı değişkeniyle ilgili veriler "Coopersmith Özsaygı Envanteri" (Ek-2) ile, yalnızlık değişkeniyle ilgili

veriler “UCLA Yalnızlık Ölçeği” (Ek-3) ile ve demografik bilgilerle ilgili bilgiler ise Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir (Ek-4). Veri toplama araçlarına ilişkin açıklamalar aşağıda verilmiştir.

3.3.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Bireylerin ilişkilerinde sergiledikleri bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek amacıyla, Hamamcı (2002) tarafından geliştirilen, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ), 19 bilişsel çarpıtma ifadesinden oluşmaktadır. Beşli likert tipinde hazırlanan ölçeğe verilen cevaplar “hiç katılmıyorum” (1puan) ve “tamamen katılıyorum” (5 puan) arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınan en yüksek puan 95, en düşük puan 19’dur. Yüksek puan, bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermektedir.

3.3.1.1. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Güvenirliği

Ölçeğin güvenirliliği içtutarlılık ve test tekrar test yöntemleri ile belirlenmiştir. Ölçeğin tümü için içtutarlılık katsayısı .67’dir. Her bir alt boyut için ayrı ayrı incelendiğinde; birinci alt boyut için .73; ikinci alt boyut için .66; üçüncü alt boyut için .49 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 92 öğrenciye on beş gün ara ile uygulanması ile belirlenen test tekrar test korelasyon katsayıları ölçeğin tümü için .74; birinci alt boyut için .70; ikinci alt boyut için .74; üçüncü alt boyut için ise .74 olarak bulunmuştur (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

3.3.1.2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğinin Geçerliği

Ölçeğin ölçüt geçerliği için Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği ile olan korelasyonu incelenmiştir. Korelasyon katsayısı, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile .52; Otomatik Düşünceler Ölçeği ile .54; Çatışma Eğilimi Ölçeği ile .53 olarak bulunmuştur. İBÇÖ’ nün geneli üzerinden değerlendirildiğinde diğer ölçeklerle olan korelasyonu olumlu ve anlamlıdır ($p < .01$). İBÇÖ’nün belirlenen “Yakınlıktan Kaçınma” ve “Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” faktörlerinin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği arasında .01

düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. İBÇÖ' nün “Zihin Okuma” faktörü ile aynı ölçüt değişkenler arasında ise .05 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. İBÇÖ ile ölçüt olarak alınan ölçekler arasında bulunan korelasyonların ölçeğin geneli ve ilk iki faktörü için orta ya da yüksek düzeyde, üçüncü faktör için istatistiksel olarak anlamlı olmasına karşın görece olarak düşük düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Hamamcı ve Büyüköztürk, 2003).

3.3.2. Coopersmith Özsaygı Envanteri

Araştırmada, grupların özsaygılarını ölçmek için Coopersmith (1967) tarafından geliştirilen, Pişkin (1996) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Coopersmith Özsaygı Envanteri kısa formu kullanılmıştır. Envanterin kısa formunda global özsaygıya ilişkin toplam bir puan elde edilmektedir. Coopersmith Özsaygı Envanteri kısa formu toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Envanterin formatı, öğrencilerin her bir maddeyi ve bu maddelerde belirtilen ifadeleri onların genellikle hissettiklerini tanımlıyor ve onlara çoğunlukla uygun geliyorsa, ilgili sorunun karşısındaki “evet” sütununa bir çarpı işareti (X), bu ifadeler onların genellikle hissettiklerini tanımlamıyor ve onlara çoğunlukla uygun gelmiyorsa bu durumda “hayır” sütununa bir çarpı işareti koymalarını gerektirmektedir.

Envanter için beklenen cevaplara “4” puan diğer cevaplara “0” puan verilmekte olup ölçekten en çok 100 puan alınabilmektedir.

3.3.2.1. Coopersmith Özsaygı Envanterinin Güvenirliği

Özoğul (1988) ilkokul 4. ve 5. sınıfta okuyan 120 öğrenci üzerinde yaptığı incelemede aracın güvenirlik katsayısını .77 olarak bulmuştur.

Güçray (1989) ölçme aracını 3., 4. ve 5. sınıf öğrencileri (23 erkek ve 28 kız) üzerinde 2 hafta arayla uygulamış ve .70 güvenirlik katsayısı bulmuştur. Aynı yazar daha sonra

9-11 yaşlarındaki 583 ilkokul çocuğu üzerinde uyguladığı aracın güvenilirlik (KR-21) katsayısını .83 olarak saptamıştır.

Pişkin (1996), lise 3. sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmasında aracın güvenilirliğini saptamak amacıyla hem Kuder Richardson-20 formülünü hem de test yarılama yöntemini (içtutarlık katsayısı) kullanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre Coopersmith Özsaygı Envanteri'nin KR-20 katsayısı .76 ve iç-tutarlık katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2.2. Coopersmith Özsaygı Envanterinin Geçerliği

Coopersmith (1986), ölçeğin benzer ölçekler ve yordama geçerliği katsayısını 40 ile 60 arasında değişen değerlerde rapor etmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği de Coopersmith tarafından yapılan bir çok çalışmayla gösterilmiş, yaratıcılık, kaygı, ailesel tutum, istek düzeyi ve diğer değişkenlerle ilişkileri teorik olarak tutarlı bir şekilde kurulmuştur(Akt: Aksaray,2003).

3.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Bireylerin genel yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson tarafından 1978 yılında geliştirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan UCLA (University of California Los Angeles) Yalnızlık Ölçeği'nin tüm maddeleri olumsuz ifadeler içeren bir ölçektir. Bu ölçek Russel, Peplau ve Cutrona tarafından 1980'de tekrar gözden geçirilmiş ve ölçeğin maddelerinin yarısı olumlu, yarısı olumsuz yönde olacak şekilde düzenlenmiştir (Demir, 1989).

UCLA Yalnızlık Ölçeği, 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşan 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireyden bu durumu ne sıklıkta yaşadığını belirtmesi istenmektedir (Demir, 1989).

Puanlamada bireylerin tüm maddelerden aldığı puanlar toplanarak her birey için “genel yalnızlık puanı” elde edilmektedir. Her bir madde için puanlama 1-4 arasında değiştiği için ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Demir, 1989).

3.3.3.1. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Güvenirliği

Demir (1989) ölçeğin Türkçe versiyonu ile yapmış olduğu çalışmada, özgün form ile yapılan çalışmada olduğu gibi, .96 gibi yüksek bir iç tutarlılık katsayısı elde etmiştir. Test-tekrar test güvenilirliğini test etmek amacıyla normal gruba ölçeği beş hafta sonra tekrar uygulamış ve iki uygulamadan elde edilen puanlar arasında .94 gibi yüksek bir korelasyon bulmuştur. Çakıl (1998) ölçeğin güvenilirliğini test tekrarı yöntemiyle incelemiş ve iki uygulamadan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

Bilgiç (2000) de ölçeğin güvenilirliğini test tekrarı yöntemiyle incelemiş ve iki uygulamadan alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısını .82 olarak bulmuştur. Elde edilen bulguların ışığında UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin geçerliği ve güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu ve amaca hizmet edebileceği söylenebilir.

3.3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerliği

Türkiye’de UCLA Yalnızlık Ölçeği’ni ilk kez kullanan Yaparel (1984) ölçeğin geçerlik çalışmasında Beck Depresyon envanterini ölçüt olarak incelemiş ve ölçüt geçerliğinin .50 olduğunu bulmuştur.

Demir (1989), tarafından yapılan diğer bir geçerlik çalışmasında, ölçeğin yalnızlıktan yakınan ve yakınmayanları ayırdetmede yeterli olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla

Demir (1989) “nörotik depresif” tanısı konulmuş ve yoğun yalnızlık duygusu yaşayan 36 kişilik hasta bir grup ve bu hasta grup ile benzer demografik özellikler gösteren ve yalnızlıktan yakınmayan 36 kişilik normal bir grup oluşturmuştur. Her iki gruba UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Çok Yönlü Depresyon Envanteri'nin “Sosyal İçer Dönüklük” alt ölçeği uygulanmıştır. Sonuçta, UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin “Beck Depresyon Ölçeği” ile .77 ve “Sosyal İçer Dönüklük” alt ölçeği ile de .82 düzeyinde bir korelasyonun olduğu bulunmuştur. Ayrıca UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerliğine ilişkin bulguların, yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan bireyleri birbirinden anlamlı düzeyde ayırdettiği bulunmuştur.

Bir diğer çalışmada Çakıl (1998), yaygın olarak yapıldığı gibi UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Envanterinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonu test etmiş ve .72 gibi yüksek bir korelasyon bulmuştur.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından öğrencilerin cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumlarına ilişkin bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumları (romantik ilişki yaşadım/yaşamadım) için seçenekler oluşturulmuş ve öğrenciden kendisine uygun olan seçeneği seçmesi istenmiştir. Yaşını ise yazması istenmiştir. Formun başında araştırmanın amacı ve Kişisel Bilgi Formu'nun doldurulması ile ilgili kısa bir açıklama bulunmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu ve ölçeklerin uygulamaları 2008-2009 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Uygulamalardan önce Anadolu Üniversitesi Rektörlüğünden gerekli izin alındıktan sonra, fakültelerin ilgili yöneticileri ile görüşülmüş, uygulama için gün ve saat belirlenmiştir. Belirlenen gün ve saatlerde sınıfta bulunan öğrencilerden gönüllü olarak katılmak isteyenlere ölçek setleri uygulanmıştır.

Uygulama öncesinde araştırmanın amacı, önemi ve ölçekleri nasıl dolduracaklarına ilişkin bilgi verilmiştir. Verilerin gizli tutulacağı ve kimlik bilgilerine ihtiyaç duyulmadığı ifade edilmiştir. Veri toplama araçlarının uygulanmasının yaklaşık 20–25 dakika sürebildiği gözlenmiştir.

3.5.Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Toplanan veriler çözümlenmeden önce uygulanan 1124 ölçek seti tek tek incelenmiş, yönergelere uygun olarak doldurulmamış (hatalı veya eksik doldurulmuş) uygulamalar değerlendirme dışı bırakılmış, geriye kalan 970 ölçek seti çözümlenmeye dahil edilmiştir.

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen bilgilerin çözümlenmesi Pearson korelasyon katsayısı ve doğrusal çoklu aşamalı regresyon analizi ile yapılmıştır. Araştırmada yordayıcı değişken olarak dikkate alınan cinsiyet ve romantik ilişki yaşayıp yaşamama durumu değişkenlerinin kategorik değişkenler olması nedeniyle bu değişkenler yapay (dummy) değişkenlere dönüştürülerek analize dahil edilmişlerdir. Araştırmada, önem düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Dördüncü Bölüm

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın temel amacı doğrultusunda elde edilen bulgular ve bunların yorumlarına yer verilmiştir. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, romantik ilişki yaşama durumları, yalnızlık ve benlik saygısı niteliklerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olup olmadığı araştırılmıştır. Bunun içinde, ilk önce araştırma kapsamındaki değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler ve korelasyon değerleri, daha sonra çoklu aşamalı regresyon analizi sonuçlarına yer verilecektir.

4.1. Cinsiyet, Yaş, Romantik İlişki Yaşama Durumu, Yalnızlık, Benlik Saygısı ve İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, romantik ilişki yaşama durumları, yalnızlık ve benlik saygısı niteliklerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olup olmadığı araştırılmıştır. Bu amaçla, ilk önce değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler belirlenerek, aşağıdaki Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Cinsiyet, Yaş, Romantik İlişki Yaşama Durumu, Yalnızlık, Benlik Saygısı ve İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	X	s
Yalnızlık	34.33	9.54
Benlik Saygısı	75.69	17.05
Bilişsel Çarpıtma (Genel)	52.22	8.77
Bilişsel Çarpıtma (Kız)	51.36	8.49
Bilişsel Çarpıtma (Erkek)	53.36	9.01
Bilişsel Çarpıtma (Romantik ilişki yaşayan)	52.30	8.84
Bilişsel Çarpıtma (Romantik ilişki yaşamayan)	51.75	8.38
Yaş	21.60	1.96

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmanın yordanan değişkeni olan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma puanlarının aritmetik ortalaması 52.22 ve standart sapması 8.77’dir. Yordayıcı değişkenlerden; yalnızlık puanlarının aritmetik ortalaması 34.44, standart sapması 9.54; benlik saygısının aritmetik ortalaması 75.69 ve standart sapması 17.05; yaşın aritmetik ortalaması 21.60, standart sapması 1.96’dır.

4.2. Cinsiyet, Yaş, Romantik İlişki Yaşama Durumu, Yalnızlık, Benlik Saygısı ve İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine İlişkin Korelasyon Değerleri

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, romantik ilişki yaşama durumları, yalnızlık ve benlik saygısı, ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olup olmadığı araştırılmıştır. Bu amaçla, verilerin çoklu aşamalı regresyon analizi ile analiz edilmesi istenmiş, bunun içinde ilk önce verilerin regresyon öncesi uygunluğu ve korelasyon değerleri incelenmiştir. İnceleme sonucunda saçılma diyagramları doğrusal bir ilişkiyi kanıtlamış, histogram ve normal dağılım grafikleri de normallikten önemli sapmalar olmadığını göstermiştir. Ayrıca, çok değişkenli normallik

varsayımını incelemek üzere analizde yer alan değişkenlere ilişkin uç değerlerin olup olmadığını anlamak için Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmıştır. Bu çerçevede, Mahalanobis uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [$X^2(5)= 11.07$, $p=.05$ 'e göre] üzerinde olan sekiz kişinin verilerinin uç değer olduğu anlaşılmış ve bu kişilerin verileri analize dahil edilmemiştir. Böylece, verilerin çok değişkenli normallik varsayımını karşılaması sağlanmıştır. Yordayıcı değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığını belirlemek üzere bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonlar da incelenmiştir. Bu çerçevede, araştırmadaki tüm değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin, Cinsiyet, Yaş, Romantik İlişki Yaşama Durumu, Yalnızlık, Benlik Saygısı Arasındaki Korelasyon Katsayıları (n=962)

Korelasyon katsayısı	2.	3.	4.	5.	6.
1. İlişkilere yönelik bilişsel çarpıtma düzeyi	.11*	.04	.02	.27*	-.34*
2. Cinsiyet ^a	-	.14*	.03	.18*	-.13
3. Yaş	-	-	.11*	.06	.01
4. Romantik ilişki yaşama durumu ^a	-	-	-	-.11*	.06
5. Yalnızlık	-	-	-	-	.58*
6. Benlik saygısı	-	-	-	-	-

* $p<.001$

^a Süreksiz olan bu değişkenler yapay (dummy) değişkenler olarak kodlanmıştır.

Tablo 2'den de görüleceği üzere, ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyi ile en yüksek önemli ilişkinin benlik saygısı düzeyi arasında olduğu ($r= -.34$, $p<.001$) bulunmuştur. Ayrıca, araştırma kapsamında yordayıcı olarak dikkate alınan değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise en yüksek önemli ilişkinin yalnızlık düzeyi ve benlik saygısı düzeyi arasında olduğu ($r= -.58$, $p<.001$) ortaya çıkmıştır. Bu çerçevede, yordayıcı

değişkenler arasındaki Tablo 1'deki korelasyon katsayıları, çoklu bağıntı probleminin (multicollinearity) olmadığına işaret etmektedir. Bu sonuçlara dayalı olarak çoklu aşamalı regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analize, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenleri yapay (dummy) değişkenler olarak dahil edilmişler ve cinsiyet değişkeni erkek=1 ve kız=0, romantik ilişki yaşama durumu değişkeni ise romantik ilişki hiç yaşamadım=0 ve romantik ilişki en az bir defa yaşadım=1 biçiminde kodlanarak analizde yer almıştır.

4.3. Cinsiyet, Yaş, Romantik İlişki Yaşama Durumu, Yalnızlık, Benlik Saygısı Değişkenlerinin İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeyine İlişkin Yordayıcılıkları

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, romantik ilişki yaşama durumları, yalnızlık ve benlik saygısının ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir yordayıcısı olup olmadığını araştırmak üzere gerçekleştirilen çoklu aşamalı regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3. İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtma Düzeyinin Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	R	R ²	ΔR ²	F	β	t	Kısmi r
1.	Benlik saygısı	.34	.11	.11	122.06**	-.34	11.05**	-.34
2.	Benlik saygısı					-.27	7.19**	-.23
	Yalnızlık	.35	.12	.01	66.99**	.12	3.19*	.10

*p<.001, **p<.0001, sd=961

Tablo 3 incelendiğinde regresyon modelinin genel olarak önemli olduğu (F değerleri önemli olduğu için) görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerden hangilerinin önemli bir biçimde regresyon modeline katkı sağlayıp sağlamadığı en son model dikkate alınarak incelendiğinde ise sadece benlik saygısı ve yalnızlık değişkenlerinin regresyon modeline önemli bir katkı sağladığı bulunmuştur.

Analiz kapsamında, Tablo 3’de yer almamakla birlikte regresyon analizinin bazı sayıltılarını incelemek üzere istatistiksel değerler de elde edilmiştir. Öncelikle, çoklu bağlantı ile ilgili istatistiksel değerler incelendiğinde, varyans büyütme faktörü (VIF) değerinin 1.51 ve tolerans değerinin .66 olduğu bulunmuştur. Bu değerler, ölçüt alınabilecek değerler sınırı içerisinde olup, analizin çoklu bağıntı problemine sahip olmadığını göstermektedir. Bu çerçevede, regresyon analizi sayıltılarının karşılanması nedeniyle Tablo 3’de yer alan modele ilişkin bulguların değerlendirilebileceği anlaşılmaktadır.

Tablo 3’den de görüleceği üzere modelin açıklayıcılık gücü dikkate alındığında, benlik saygısı değişkeninin toplam varyansın %11’ini önemli bir biçimde açıkladığı görülmektedir. Bu toplam varyansa ise yalnızlığın %1’lik bir artış ile katkıda bulunduğu da görülmektedir. Böylece, benlik saygısı ve yalnızlık değişkenlerinin birlikte ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyindeki toplam varyansın %12’sini önemli bir biçimde açıkladığı anlaşılmaktadır.

Yordayıcı değişkenler olan benlik saygısı ve yalnızlık ile yordanan değişken olan ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma arasındaki Tablo 2’de verilen ikili korelasyonlar ile Tablo 3’de verilen kısmi korelasyonlar incelendiğinde; benlik saygısı ile ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma arasında negatif ve düşük bir ilişki ($r = -.34$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki kısmi korelasyonun biraz zayıfladığı ($r = -.23$) görülmektedir. Yalnızlık değişkeni açısından ise yalnızlık ve ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma arasında pozitif ve düşük bir ilişki ($r = .27$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun zayıfladığı ($r = .10$) ortaya çıkmıştır.

Tablo 3'deki standardize edilmiş regresyon katsayılarına (β) göre yordayıcı değişkenler incelendiğinde ise, ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyini en çok açıklayan değişkenin benlik saygısı ve daha sonra yalnızlık değişkeni olduğu görülmektedir. Bununla birlikte; regresyon analizi sonuçları cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerinin ise ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyini önemli bir biçimde yordamadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, Tablo 3'deki bulgular çerçevesinde; benlik saygısı ve yalnızlık değişkenlerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmada önemli faktörler olduğu, ancak cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumunun önemli faktörler olmadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca, Tablo 2 ve Tablo 3'deki bulgular dikkate alındığında, ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyi ile benlik saygısı düzeyinin (ters yönde) ve yalnızlık düzeyinin önemli bir biçimde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu ilişkinin yönü incelendiğinde; benlik saygısı düzeyi düştükçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli bir biçimde arttığı ($\beta = -.27$), yalnızlık düzeyi yükseldikçe ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin ise önemli bir biçimde arttığı ($\beta = .12$) görülmektedir.

Araştırmada, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordamada en önemli faktörün benlik saygısı olduğu bulunmuştur. Bu bulgunun ilgili literatürdeki bilişsel çarpıtmalar ile benlik saygısı arasında bir ilişkinin olduğunu gösteren bulgularla tutarlı olduğu görülmektedir. Bilişsel çarpıtmalar (Yost, 1983) ve akılcı olmayan inançlar (Daly ve Burton, 1983; McLennan, 1987; Mayhew ve Edelman) ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu gösteren çalışmaların sonuçları araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Olumsuz benlik algısına sahip bireylerde var olan işlevsel (gerçekçi) olmayan düşünce biçimi, diğer bireylerin davranışlarını yanlış yorumlamaya ve bu yorumları da olumsuz düşünce ve duygulara yönelmeye yol açmaktadır (Ağır, 2007). Benlik saygısı düşük olan bir kişi, kendisini olumsuz bir tutum içinde değerlendirme eğilimindedir. Bu sebeple birey kendisi ve çevresiyle ilgili olan bilgileri, var olan şemasına uydurabilmek için çarpıtarak algılama eğiliminde olabilir.

Araştırmada, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordamada yalnızlığın önemli bir faktör olduğu bulunmuştur. Araştırma bulguları incelendiğinde, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile yalnızlık düzeyleri arasında, ilgili literatürü destekleyici biçimde pozitif yönde bir korelasyon olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde bilişsel çarpıtmalar (Hamamcı ve Duy, 2007; Kılınç, 2005), akılcı olmayan inançlar (Hoglund ve Collison, 1989) ve fonksiyonel olmayan tutumlar (Duy, 2003; Keyes, 1991; Wilbert ve Rupert, 1986) ile yalnızlık arasında pozitif yönde bir korelasyonun olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bilişsel çarpıtmaların alt boyutları açısından değerlendirildiğinde yakınlıktan kaçınma alt boyutu (Hamamcı ve Duy, 2007) ile akılcı olmayan inançlar açısından ise engellenme, aşırı kaygı (Hoglund ve Collison, 1989), alt boyutlarıyla yalnızlık arasında diğerlerine göre daha yüksek bir korelasyon olduğu ilgili literatür tarafından ortaya konmaktadır.

Üniversitede okuyan birçok öğrenci alışkın oldukları ortamlarını terk ederek üniversite hayatıyla beraber yeni bir ortama girmektedir. Bu durum yalnızlık duygusunun oluşması için önemli bir zemin hazırlamaktadır. Ancak her öğrencinin yalnızlık duygusunu aynı şekilde yaşamadığı görülmektedir. Bu süreçte birçok faktör etkili olabilmektedir. Bireyin kendisini yalnız hissedip hissetmemesini belirleyen faktörlerin en önemlisi kişinin bilişsel süreçleridir (Larson, 1990). Yalnızlık duygusunu oluşturan bilişsel öğeler değerlendirildiğinde, kişinin ilişkilerine dair arzu ettikleri ile şu anki ilişkilerinden elde ettiklerini değerlendirerek analizler yaptığı görülmektedir (Ernest ve Cacioppo, 1999). Bu nedenle kişinin bilişsel süreçleri içerisinde var olan bilişsel çarpıtmaların bireyin yalnızlık duygusu üzerinde etkili olabileceği ifade edilebilir.

Araştırmanın bulguları, cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumlarının, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordamada önemli bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Yaş açısından çalışmalar incelendiğinde, yaş ile bilişsel çarpıtmalar arasında bir ilişkinin bulunmadığı görülmektedir (Ağır, 2007; Hamamcı ve Duy, 2007; Yurtal, 1999). Bu bulgular, araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Araştırma üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı için katılımcılar değişik yaşlarda olmakla beraber yaşlarının birbirinden çok farklı olmadığı ve hepsinin aynı gelişim döneminde

bulunduğu söylenebilir. Yaşları birbirinden çok farklı olmayan ve aynı gelişim dönemindeki katılımcılarla yapılan bu çalışmada da literatürle tutarlı bir şekilde yaş ile bilişsel çarpıtmalar arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmada cinsiyetin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordamada önemli bir faktör olmadığı bulunmuştur. Literatürde bilişsel çarpıtma ve cinsiyet arasındaki ilişkilerin incelendiğı araştırmalarda birbiriyle tutarlı olmayan bulgular bulunmaktadır. Kılınç (2005) kız ve erkek lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine göre ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılığını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmasında, orta yalnızlık düzeyine sahip erkeklerin bilişsel çarpıtma puanlarının aynı düzeye sahip kızlardan daha fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın sonucunda kız öğrencilerin daha çok zihin okuma çarpıtmasına sahip oldukları belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni ile bilişsel çarpıtmaların birlikte ele alındığı diğer araştırmalarda ise onaylanma ihtiyacının hem kadınlarda (Coleman ve Ganong, 1987; Eryüksel, 1996) hem de erkeklerde (Hamamcı ve Duy, 2003) daha yüksek olduğunu gösteren araştırma bulgularına rastlanmakla beraber; suçlama eğiliminin erkeklerde daha yüksek olduğunu gösteren bulgular belirlenmiştir (Ağır, 2007; Yurtal, 1999). Bununla birlikte elde edilen sonuçlarla tutarlı biçimde, bilişsel çarpıtmalar ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını gösteren araştırma bulguları da bulunmaktadır (Güven, 2005; Hamamcı, 2005). Bilişsel çarpıtmalar ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu çalışmalar incelendiğinde, cinsiyetin genel bilişsel çarpıtmalar yerine bilişsel çarpıtmaların alt boyutları ile ilişkili olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmada ise cinsiyet değişkeni, genel bilişsel çarpıtma düzeyi ile ilişkilendirildiğı için anlamlı bir fark bulunmamış olduğu söylenebilir.

Araştırmada romantik ilişki yaşama durumunun ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordamada önemli bir faktör olmadığı bulunmuştur. Bilişsel çarpıtma ve romantik ilişki yaşama durumu arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışmaya, ilgili literatür dahilinde rastlanmamıştır. Araştırma, yakın ilişki kurma gelişim görevi ile karşı karşıya olan büyük çoğunluğu genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede üniversite öğrencilerinin çok büyük bir çoğunluğunun

(% 85,5) hayatlarında en az bir romantik ilişkiye sahip oldukları görülmektedir. Daha önce hiç romantik ilişki yaşamamış olan öğrencilerin çok az olması (% 14,5) nedeniyle, ilişki yaşamış ve daha önce bir ilişki yaşamamış olan grup arasında anlamlı bir sonuç elde edilemediği söylenebilir. Diğer yandan gençlerin romantik ilişki yaşama durumlarında, yalnızlığın (Eldeleklioğlu, 2008) ve benlik saygısının (Büyükşahin, 2002) önemli bir faktör olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda gençlerin romantik ilişki yaşama durumlarında bilişsel çarpıtmalardan daha çok kişilik gelişimleri ve kişilerarası ilişki becerilerinin önemli faktörler olabileceği belirtilebilir.

Beşinci Bölüm

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

5.1.Sonuç

Bu araştırmada, Anadolu Üniversitesi'nin çeşitli lisans programlarına devam eden 970 örgün üniversite öğrencisinin, cinsiyet, yaş, romantik ilişki yaşama durumları, yalnızlık ve benlik saygısı niteliklerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerinin önemli bir yordayıcısı olup olmadığı araştırılmış, aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Araştırmanın sonucuna göre, benlik saygısı ve yalnızlık değişkenlerinin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmada önemli faktörler olduğu, ancak cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumunun önemli faktörler olmadığı ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile benlik saygısı arasında ters yönde bir ilişki olduğu gözlenmektedir. İlişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmalar ve yalnızlık arasındaki ilişki incelendiğinde ise aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, cinsiyet, yaş ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerinin ise ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyini önemli bir biçimde yordamadığı belirlenmiştir.

5.2.Öneriler

Araştırma bulguları çerçevesinde, ileri araştırmalara yönelik olarak şu önerilerde bulunulabilir;

- Genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin gelişim görevlerinin başında yakın ilişkiler kurmak gelmektedir. Özellikle karşı cinsten kişilerle duygusal bir ilişki kurmanın ve sürdürmenin önemi, bu dönemde giderek artmaktadır. Bu araştırmada genel kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları ölçen bir araç kullanılmıştır. Araştırma bulgularını dikkate aldığımızda kişilerin romantik ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarını ölçen bir ölçme aracı kullanılarak, romantik ilişki yaşama durumu ile bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesinin daha doğru olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, bu amaçla kullanılacak bir ölçme aracının geliştirilmesi faydalı olacaktır.
- Bu çalışma ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. İlerideki araştırmalarda bu konularla ilgili deneysel çalışmalar da yapılabilir.
- Üniversite öğrencileri ile üniversiteye devam etmeyen genç yetişkinler arasında farklılıklar olabileceği için, benzer araştırmalar üniversiteye devam etmeyen genç yetişkinlerle de gerçekleştirilebilir.
- Bilişsel çarpıtmaların gelişimini ve süreğenliğini daha iyi anlayabilmek için boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Bilişsel çarpıtma düzeyi, yordayıcı değişkenlerle birlikte hem genel olarak hem de alt boyutlarıyla değerlendirilebilir.
- Bilişsel çarpıtmalar, toplumun pek çok farklı kesimini de içeren daha büyük örneklem gruplarıyla çalışılabilir.

Gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik yapılan önerilerin yanı sıra, uygulama ve önleme çalışmalarına yönelik öneriler de şöyle sıralanabilir;

- Üniversite öğrencileri ile yapılan bireysel ve psikoeğitsel grup çalışmalarında, öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları üzerinde durularak farkındalık kazanmasına yardımcı olunabilir.
- Yalnızlık ve benlik saygısı açısından danışanlarıyla çalışan uzmanlar, bu problemler açısından bilişsel çarpıtmaları da göz önünde bulundurabilirler.
- Benlik saygısı ve yalnızlık bilişsel çarpıtmaları önemli ölçüde etkilediğinden, psikolojik danışmanların bireyin bilişsel çarpıtmalarının oluşmaması veya azaltılması adına benlik saygısını geliştirici ve yalnızlık duygularını azaltıcı psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri vermesi faydalı olabilir.
- Çocukluk ve ergenlik döneminde temelleri atılabilen yalnızlık duyguları ve kişinin benlik saygısının bilişsel çarpıtmalar üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Çocukluk ve ergenlik döneminde zamanın çoğunun geçirildiği okullardaki öğretmenlerin önleme çalışmalarının bir parçası olarak ele alınarak öğrencilerin benlik saygıları ve yalnızlık duyguları üzerinde hassasiyetle durması önerilebilir.
- Üniversite öğrencilerinde, özellikle ilk yıllarda, görülen yalnızlık ve uyum sorunları öğrencilerin bilişsel çarpıtmaları üzerinde etkili olabileceğinden, özellikle yeni gelen öğrencilere yönelik oryantasyon programlarına üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerince önem verilmesi önerilebilir.

EKLER

EK

1.İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ.....	82
2.COOPERSMITH ÖZSAYGI ENVANTERİ.....	83
3.UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ.....	84
4.KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	85

EK 1. İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALAR ÖLÇEĞİ

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki şıkları dikkate alarak belirtiniz.

1. Hiç katılmıyorum
2. Çok az katılıyorum
3. Kısmen katılıyorum
4. Oldukça katılıyorum
5. Tamamen katılıyorum

Her düşünce katılma derecenizi hemen yanındaki cevap formu üzerine (X) koyarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemenizi sizin genel olarak nasıl düşündüğünüzün dikkate alarak cevaplayınız.

1	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	Bu hayatta gerçek dost yoktur.	1	2	3	4	5
5	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	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
11	Her zaman bir sosyal bir grupta yer almalıyım	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.	1	2	3	4	5
16	Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5
19	İnsanlarla ilişkilerle yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.	1	2	3	4	5

EK 2. COOPERSMITH ÖZSAYGI ENVANTERİ

Aşağıda her insanın zaman zaman hissedebileceği bir takım durumlar maddeler halinde sıralanmıştır. Bu maddelerde belirtilen ifadeler, sizin genellikle hissettiklerinizi tanımlıyor ve çoğunlukla size uygun geliyorsa ilgili maddenin karşısındaki EVET sütununa bir çarpı işareti (x), eğer genellikle hissettiklerinizi tanımlamıyor ve çoğunlukla size uygun gelmiyorsa bu durumda da HAYIR sütununa bir çarpı işareti (x) koyunuz.

Envanterde yer alan maddelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu nedenle yanıtlarınızı verirken mantığınızdan çok duygularınıza kulak vermeyi unutmayınız. Lütfen yanıtlarınızı içinizden geldiği gibi ve dürüst vermeye çalışınız. Kararsız kaldığınız durumlarda bile sadece bir seçeneği işaretleyiniz. Herhangi bir maddeye ilişkin her iki seçeneği de işaretlediğinizde ya da her iki seçeneği de boş bıraktığınızda bu maddeye ilişkin yanıtınızın geçersiz sayılacağını unutmayınız.

- | Evete | Hayır | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Hayatımda olanlardan genellikle rahatsızlık duymuyorum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Herhangi bir konuda fazla zorlanmadan karar verebilirim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. Arkadaşlarımla arasında seviliyorum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 12. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 13. Hayatımdaki her şey karmaşık. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 14. Arkadaşlarımla genellikle düşüncelerimi izlerler. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 17. İş yerinde sıkça moralimin bozulduğunu, canımın sıkıldığını hissediyorum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 18. Çoğu insan kadar güzel görünüşlü biri değilim. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 20. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 21. İnsanların çoğu benden daha çok seviliyor. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 22. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 23. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 24. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 25. Kendimi güvenilir, bel bağlanacak biri olarak görmüyorum. |

EK 3. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifadeye tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkla hissettiğinizi ya da düşündüğünüzü her ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayan seçeneği daire içine alın.

Ben bu Ben bu Ben bu Ben bu
Durumu Durumu Durumu Durumu
HİÇ NADİREN BAZEN SIK SIK
Yaşamam Yaşarım Yaşarım Yaşarım

1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	Kendimi bir arkadaş grubunun parçası gibi hissediyorum.	1	2	3	4
6	Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	1	2	3	4
20	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

EK 4. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler,

Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerine yönelik duygu ve düşüncelerini belirlemek amacıyla bir araştırma planlanmaktadır. Bu amaçla aşağıda bazı ölçme araçları bulunmaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular sadece araştırma amacına yönelik kullanılacaktır. Görüşleriniz bu araştırma için çok değerlidir. Bu nedenle yanıtlarınızın gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtması ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız oldukça önemlidir. Katkılarınız için teşekkürler.

Ahmet Fırat TURAN
Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü
Yüksek Lisans Öğrencisi

Aşağıdaki ifadeleri dikkatli okuyarak size en uygun seçeneği belirleyiniz ve seçeneğin parantezi içerisine çarpı (X) işareti koyunuz ya da yazınız.

1.Cinsiyetiniz:

Kız Erkek

2. Yaşınız:(Lütfen yazınız)

3. Bugüne kadar karşı cinsle yaşadığınız romantik (duygusal) ilişki durumunuz:

Hiç yaşamadım Sadece 1 ilişki 2 ilişki
 3 ilişki 4 ilişki 5 ve daha fazla

KAYNAKÇA

- Adams, J.F. (1995). *Ergenliği Anlamak*. (B. Onur ve diğ., Çev.). İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Aksakal, S. (2008). *Obez lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete, okul türüne ve yaşa göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Aksaray, S. (2003), Ergenlerde benlik saygısı geliştirmede beceri eğitimi ve aktivite merkezli programların etkisi, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Aktuğ, T. (2006). *Ergenlerde akran baskısı ve benlik saygısının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Anderson, C. A., Horowitz, L. M. ve French, R. D. (1983). Attributional style of lonely and depressed people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (1), 127-136.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. ve Hilgart, E. R. (1995). *Psikolojiye Giriş*. (K. Atakay ve diğ., Çev.) İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Batıgün, A. D. (2005). İntihar olasılığı: Yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi* 16,(1),29-39.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler Ve Ötesi*. (N. Hisli Şahin Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. (2. bs.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikler, öfke eğilimleri açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Bilgi, A. (2005). *Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan öğrencilerin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Bilgiç, N. (2000). *Arkadaşlık becerisi eğitiminin ilköğretim II. kademe öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Camilla, S. (1991). Economic hardship, family relationships and adolescent distress. *Dissertation Abstracts International*. 52. 45-52.
- Cash, T.F. (1984). The irrational beliefs test: Its relationship with cognitive-behavioral traits and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 40 (6), 1399-1405.

- Cheng, H.P. ve Page, R.C. (1989). The relationships among sex academic performance, anxiety and self-esteem of jonior high school students in Taiwan. *Journal of Multicultural Counselling Development*. 17, 123-133.
- Chrzanowski, G. (1981).The genesis and nature of self-esteem. *American Journal of Psychotherapy*, 35(1),143-151.
- Coleman, M. ve Ganong, L.H. (1987). Sex, sex-roles and irrational beliefs. *Psychological Reports*. 61-72.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counselling and psychotherapy*. (5.bs) California: Broks/Cole.
- Coopersmith, S. . (1967.) *The antecedents of self-esteem*. Freeman, San Francisco.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakıl, N. (1998). *Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çeçen, R.A. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 180-190.
- Çevik, G.B. (2007). *Lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Çiğdemoglu, S. (2006). *Lise I. sınıf öğrencilerinin akran baskısı, özsaygı ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin okul türlerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dally, M. J. ve Burton, R. L. (1983). Self esteem and irrational beliefs: An explanatory investigation with implications for counseling, *Journal Of Counseling Psychology*, 30 (3), 361-366.
- Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 14-18.
- Demirtaş, A.S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dowd, E.T. (2007). *Bilişsel-gelişimsel terapide hipnozun kullanımı. Bilişsel terapi uygulamaları –tedavi müdahaleleri için bir kılavuz*. Robert L. Leahy (Ed.) Litera Yayıncılık. İstanbul.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Yalnızlığın belirleyicileri olarak: cinsiyet, duygusal ilişki, internet kullanımı, algılanan sosyal destek ve sosyal beceri. *Eğitim Araştırmaları*, 33, 127-140.
- Ernst, J.M., ve Cacioppo, J.T. (1999). Lonely hearts: Psychological Perspectives on Loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8, 1–22.

- Eryüksel, G. (1996). *Ana babaların ve ergen ilişkilerinin problem çözme, bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Farancis, L.J. ve Jones, S.H. (1996). Social class and self esteem. *The Journal of Social Psychology*, 136 (3), 405-406.
- Gander, M.J ve Gardiner, H.W. (2001).*Çocuk ve ergen gelişimi*. (4. bs.) Ankara: İmge Kitabevi.
- Geçtan, E. (1999). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- _____ (1989).*Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- _____ (2005). *Psikanaliz ve sonrası*. (11.bs.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gross, J.J. ve John, O.P. (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42, 435-438.
- Grunebaum, H. ve Solomon, L.(1987). Peer relationship, self esteem and the self. *Journal of Group Psychotherapy*, 37(4), 475-513.
- Güçray, S. (1989). Çocuk yuvasında ve ailesi yanında kalan 9, 10, 11 yaş çocuklarının özsaygı gelişimini etkileyen bazı faktörler”, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumuyla ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior And Personality*.33(4). 313-328.

_____ (2002). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

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.

Hamamcı, Z. ve Duy, B. (2007). Sosyal beceriler, fonksiyonel olmayan tutumlar, akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlıkla ilişkisi. *Eğitim araştırmaları*, 26, 121-130.

Hamarta, E. (2000). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal beceri düzeylerinin öğrencilerin özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Hoglund, C.L. ve Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*, 30, 53-57.

Horney, K. (1999). *Ruhsal çatışmalarımız: Yapıcı bir nevroz teorisi*. Ankara: Öteki Yayınevi.

_____ (1998). *Çağımızın nevroitik kişiliği*. Öteki Yayınevi. 3.Baskı. Ankara.

- Huure, T.M. ve Aro, H.M. (1998). Psychosocial development among adolescent with visual impairment. *European Child and Adolescent Psychiatry*. 7 (2), 73-79.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- İnelmen, K. (1996). Relationship of sex-role orientation to two measures of self-esteem. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bogaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Jacobvitz, D.B. ve Bush, N.F. (1996), Reconstructions of family relationships: Parent child alliances, personal distress, and self-esteem, *Developmental Psychology*, 32 (4), 732-743.
- James, W. (1948). *Psychology*. New York: The world publishing company.
- Joiner, T.E. (2002). The core of loneliness. *Journal Of Personality Assessment*, 79 (3), 472-491.
- Jones, W.H., Freeman, J.E. ve Goswick, R.A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49 (1), 27-48.
- Karahan T. F., Sardoğan M. E., Şar A.H., Ersanlı, E., Kaya S. N. ve Kumcağız, H. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Kaya, A. (2004). *Psikoloji danışma ve rehberlik*. Anı Yayıncılık. Ankara.
- Keyes, J.A. (1991). Cognitive distortions and loneliness: Does changing negative thoughts affect loneliness? *Loyola University of Chicago*.

- Kılıççı, Y. (1992). *Okulda ruh sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kim, O'Neill (2001). Sex Differences In Social Support, Loneliness And Depression Among Korean College Students. *College Of Nursing Science*. 88 (2), 521-526.
- Knox, M., Jeanne, F., Robert, E. ve Green, E. B. (2000). Gender differences in adolescents' possible selves. *Youth & Society*, 1 (3), 287-310.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Kuzgun, Y. (1991). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Larson, R. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review* 10,155-183.

- Lauder, W., Kerry, M. ve Siobhan, S. (2006). Social capital, age religiosity in people who are lonely. *Journal of Clinical Nursing*, 15 (3), 334–340.
- Leung, J.J. ve Sand, C.M. (1981). Self esteem and emotional maturity in college students. *Journal of College Students Personel*, 22, 291-299.
- Long, B. H. (1986). Parental discord vs. family structure: Effects or divorce on the self-esteem of daughters. *Journal of Youth And Adolescence*,1(15),19-27.
- Malouff, J.M., Obhutte N. S. ve Mcclelland, T. (1992). Examination of the relationship between irrational beliefs and state anxiety. *Personality and Individual Differences*. 4(13), 451–456.
- Mayhew, R. ve Edelman. R.J. (1989). Self esteem irrational beliefs and coping strategies in relation to eating problems in a non-clinical popilation. *Personality and Individual Differences*. 5 (10), 581-584.
- Mclennan, J.P. (1987). Irrational beliefs in relation to self esteem and depression. *Journal of Clinical Psychology*. 1(43), 89-91.
- Metts, S. ve Cupach, W.R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research*, 17 (1), 170-185.
- Moore , S. M. ve Leung, C. (2001). Romantic beliefs, styles, and relationships among young people from Chinese, Southern European, and Anglo-Australian backgrounds. *Asian Journal Of Social Psychology* 4 (1), 53–68.
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiyi anlamak*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Mullis, A.K., Mullis, R.L. ve Normandin, D. (1992). Cross-sectional and longitudinal comparisons of adolescent self esteem” *Adolescence*, 27, 105, 51-60.

- Nelson-Jones, R. (1995). *Danışma psikolojisi kuramları*. Editör: Füsün Akkoyun, Ankara: TDFO Ltd. Sti..
- Neto, F. ve Barros, J. (2000). Psychosological concomitans of loneliness among students of cape verde and portugal. *The Journal of Psychology*. 134 (5), 503-514.
- Nottelman, E.D. (1987). Competence and self esteem during trasion from childhood to adolescence. *Developmental Psychology*, 23(3), 441-450.
- Orchard, J. M. (1986). The comparative effectiveness of social skills training and cognitive restructuring in the treatment of loneliness. *Dissertation Abstracts International*, 47, 21-35.
- Orr, E. ve Diener, B. (1995). Social setting effects on gender differences in self-esteem: Kibutz and urban adolescent. *Journal Of Youth And Adolescence*, 24 (1), 3-25.
- Özer, A.K. (2007). *'Ben' değeri tiryakiliği: Duygusal gerilimle başedebilmenin yolları* 8. (bs.) İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özgüven, H. D. (1999). Psikiyatrik kriz vakalarında hatalı otomatik düşünceler ve fonksiyonel olamayan tutumların sıklığı. *Kriz Dergisi*, 7(2), 17-26.
- Özgüven, E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.
- Özkan, İ. A.ve Özen, A. (2008). Öğrenci hemşirelerde boyun eğici davranışlar ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 7 (1), 53-58.
- Özoğul, S.N. (1988). *Annenin çalışmasının ve bazı bireysel niteliklerin çocuğun özsaygısına etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Öztürk, O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. (10.bs.) Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Pedersen, W. ve Kolstad A. (2000). Adolescent alcohol abstainers: Traditional patterns in new groups. *Acta Sociologica* 43, 219-233.
- Peterson, C., Pryor, J.ve Field, J. (1995). Adolescent attachment to parents and friends in relation to aspect self esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 24 (3), 365-375.
- Rhody, N, M. (1982). Self concept, cognitive distortion and sex differences in depression. *United States International University*.
- Pişkin, M. (1996). *Self-esteem and locus of control of secondary school children both in England and Turkey*, Yayınlanmamış doktora tezi, University of Leicester, Leicester.
- Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the life span. *Current Psychology*, 20(1), 3–19.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton University Press, USA, New Jersey.
- Rotenberg, K. J., Keltie, J., Macdonald, E. ve King, V. (2004). The relationship between loneliness and interpersonal trust during middle childhood, *The Journal of Genetic Psychology*.165(3),233–249,
- Savaşır, I. ve Batur, S. “*Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi.*” Savaşır, I., Boyacıoğlu, G. ve Kabakçı, E. (Ed.) *Bilişsel-davranışçı terapiler*. (3. bs.) Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.

- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sinclair, S.L. ve Nelson, E.S. (1998). The impact of parental divorce on college students' intimate relationships and relationship beliefs. *Journal of Divorce & Remarriage*, 29 (1/2), 103-129.
- Soygüt, G. (2003). "Bilişsel tedavide kişilerarası süreçler: Kişilerarası şemalar, terapötik ittifak ve terapötik ittifakta bozulma." I. Savaşır, G.Soygüt & E. Kabakçı (Ed.) Bilişsel-Davranışçı Terapiler (3. bs.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Stackert, R.A. ve Bursik, K. (2003). Why I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 34, 1419-1429.
- Stokes, J.P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (4), 981-990.
- Sullivan, H.S. (1953). *Interpersonal theory of personality*. New York: Norton Company Inc.
- Sullivan, B.F. ve Schwebel, A.I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *Family Journal*. 3 (4), 298-305.
- Tarhan, N. (1996). *Relationships sociometric status, sex, academic achievement, school type and grade level with loneliness levels of secondary school students*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara
- Türkçapar, M. H. (2000). Kognitif Terapi ve Psikanalize Bakışı. *3P Dergisi*. 8.1-44.

- Türküm, S. (1999). Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupta Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, No: 56.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. İ. 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, Ankara.
- Yavuzer, H. (1993). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- _____ (2005). *Gençleri anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, M. (2007). *Şiddete başvuran ve başvurmeyen ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve akran baskısı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yost, L.W. (1983). The relationship of cognitive distortion to depression and self esteem in children. *The University of Vermont and State Agricultural College*,
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik çağı*. Ankara: Özgür Yayınları.
- Yurtal, F. (1999). *Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22 (3), 37-57.

- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Whisman, M.A. ve Friedman, M.A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 22 (2), 149-160.
- Wilbert, J. R. ve Rupert, P. A. (1986). Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students, *Cognitive Therapy and Research*, 10 (1), 71-77.
- Woodward, J. ve Frank, D.B. (1988). Rural adolescent loneliness coping strategies. *Adolescence*. 23 (91): 559-565.
- Wu, Yi-Ju ve Smith, D.E. (1997). Self-esteem in children: Taiwan; Self-Perception in children. *Children Study Journal*, 27 (1),1-12
- Zimmerman, M. A., Copeland, L. A., Shope, J. T. ve Dielman, T. E. (1997). A longitudinal study of self esteem: Implications for adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(2), 117-141.