

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL VE DUYGUSAL
YALNIZLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK OTOMATİK
DÜŞÜNCELER VE DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİNİN
ROLÜ**

MEHMET ALİ KAYNAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZİRAN, 2019

MUĞLA

T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIĞIN
YORDAYICILARI OLARAK OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE DUYGULARI
YÖNETME BECERİLERİNİN ROLÜ

MEHMET ALİ KAYNAK

Eğitim Bilimleri Enstitüsünce
“Yüksek Lisans”

Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Sözlü Savunma Tarihi: 14/06/2019

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Yalçın ÖZDEMİR

Jüri Üyesi: Doç Dr. Öner ÇELİKKALELİ

Enstitü Müdürü: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

HAZİRAN, 2019

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün 24/05/2019 tarih ve 289/1 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin (24/7) maddesine göre, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Mehmet Ali KAYNAK'ın "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcıları Olarak Otomatik Düşünceler Ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Rolü" başlıklı tezini incelemiş ve aday 14/06/2019 tarihinde saat 10:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60 dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin **kabul** edildiğine **oybirliği** ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Yalçın ÖZDEMİR

Üye

Doç Dr. Öner ÇELİKKALELİ

Üye

ETİK BEYANI

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcıları Olarak Otomatik Düşünceler Ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Rolü” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışmasında;

- Tez içinde sunulan veriler, bilgiler ve dokümanların akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde edildiğini,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunulduğunu,
 - Tez çalışmasında yararlanılan eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterildiğini,
 - Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapılmadığını,
 - Bu tezde sunulan çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. 14 / 06 / 2019

MEHMET ALİ KAYNAK

Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİNİN ROLÜ

MEHMET ALİ KAYNAK

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

Haziran 2019, 82 sayfa

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ile duyguları yönetme becerilerinin sosyal ve duygusal yalnızlığı ne düzeyde yordadığını belirlemektir. Araştırma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ne devam eden ve 144 erkek (%32.8), 295 kız (%67.2) toplam 439 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada katılımcıların duyguları yönetme beceri düzeylerinin belirlenebilmesi için Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (Çeçen, 2006), sosyal ve duygusal yalnızlıklarını belirleyebilmek için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (DiTommaso ve Spinner, 1997) ve bireylerdeki olumsuz otomatik düşüncelerin oluşum sıklığını ölçmek amacıyla Otomatik Düşünceler Ölçeği (Hollon ve Kendal, 1980) kullanılmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyebilmek için Pearson Momentler Çarpımına, otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerinin sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayıp yordamadığını belirleyebilmek için çok değişkenli regresyon analizine ve yer verilmiştir.

Araştırmada sonucunda, üniversite öğrencilerin otomatik düşüncelerinin, sosyal yalnızlığı ve duygusal yalnızlığı yordadığı, duyguları yönetme becerilerinin ise yordamadığı görülmektedir. Araştırmanın diğer bulgusu olarak kadın üniversite öğrencilerinin otomatik düşüncelerinin sosyal yalnızlığı ve duygusal yalnızlığını yordadığı ancak duyguları yönetme becerilerinin yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu olarak erkek üniversite öğrencilerinin sosyal yalnızlığını ve duygusal yalnızlığını, otomatik düşüncelerinin ve duyguları yönetme becerilerinin yordadığı görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık, otomatik düşünceler, duyguları yönetme becerileri.



ABSTRACT

THE PREDICTOR ROLES OF AUTOMATIC THOUGHTS AND EMOTION MANAGEMENT SKILLS ON SOCIAL AND EMOTIONAL LONELINESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

MEHMET ALİ KAYNAK

Master Thesis, Department of Educational Sciences

Supervisor: Prof. Dr. Ayşe Rezan ÇEÇEN EROĞUL

June 2019, 82 pages

The purpose of this study is to determine how the ability of emotions management skills with automatic thoughts in university students predict social and emotional loneliness. The research was carried out in Education Faculty of Muğla Sıtkı Koçman University with a total of 439 university students (144 male (%32.8) and 295 female (%67.2)).

In the study, Emotion Management Skills Scale (Chechen, 2006) was used to determine the opinions of participants about emotion management skill levels and Social and Emotional Loneliness Scale (DiTommaso and Spinner, 1997) was used to determine social and emotional loneliness levels. Automatic Thought Scale (Hollon and Kendal, 1980) was used to measure the frequency of occurrence of negative automatic thoughts in individuals.

In the study, multivariate regression analysis and Pearson Moments Multiplication were used to determine the role of social thoughts and emotion management skills which are the predictions of social and emotional loneliness.

As a result of the study, it is seen that the automatic thoughts of university students predict social loneliness and emotional loneliness, and the skills of managing emotions do not predict social loneliness and emotional loneliness. As another result of the study, it was concluded that automatic thoughts of female university students predicted social loneliness and emotional loneliness but did not predict emotion management skills. In addition, it was seen that male students ability to manage automatic thoughts and emotions predicted social loneliness and emotional loneliness.

Keywords: Social loneliness, emotional loneliness, automated thoughts, emotion management skills.

ÖNSÖZ

Bu çalışmada yoğun programına rağmen, bana emek ve zaman harcayan bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım danışman hocam Prof. Dr. Ayşe Rezan Çeçen Eroğul'a, bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde büyük katkıları olan, sevgili hocam Doç. Dr. Öner Çelikkaleli'ye, sayın Prof. Dr. Yalçın Özdemir'e lisans eğitimimden beri her zaman örnek aldığım ve mesleği öğrendiğim saygıdeğer Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyesi hocalarıma, yüksek lisans sürecinde her konuda desteğini esirgemeyen sevgili dostum ve hocam Arş. Gör. Arca Adıgüzel'e, Arş. Gör. Halil Emre Kocalar'a ve Arş. Gör. Alper Karababa'ya, ve son olarak bu günlere ulaşmamı sağlayan maddi ve manevi desteğini ve sevgisini hissettiğim çok değerli babam Cafer Kaynak'a, biricik annem Nebahat Kaynak'a ve örnek aldığım meslektaşım çok sevgili ablam Havva Özge Yeşiltepe'ye hayatıma dokundukları için sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	v
ABSTRACT.....	vii
ÖNSÖZ	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
EKLER DİZİNİ	xiv

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Amaç.....	9
1.2. Araştırmanın Önemi	10
1.3. Tanımlar.....	12

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Yalnızlık.....	14
2.2. Sosyal Yalnızlık.....	16
2.3. Duygusal Yalnızlık	17
2.4. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	17
2.4.1. Psikodinamik Yaklaşım	18
2.4.2. Bilişsel Yaklaşım	19
2.4.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	20
2.4.4. Rogers'ın Danışan Merkezli Yaklaşımı.....	21
2.4.5. Varoluşçu Yaklaşım.....	22
2.5. Yalnızlığı Etkileyen Faktörler	23
2.5.1. Kişilik Özellikleri	23
2.5.2. Depresyon	23
2.5.3. Cinsiyet	24
2.5.4. Aile İlişkileri	24

2.6. Otomatik Düşünceler	25
2.6.1. Otomatik Düşüncelerin Özellikleri	26
2.7. Duyguları Yönetme Becerileri	27
2.7.1. Duygu Kavramı.....	27
2.7.2. Duyguların İşlevleri	27
2.7.3. Duyguların Yönetilmesi.....	28
2.8.İlgili Araştırmalar	30
2.8.1. İlgili Yurtdışı Araştırmalar	30
2.8.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar	32

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	37
3.2. Evren ve Örneklem	37
3.3. Veri Toplama Araçları	39
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	39
3.3.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği- Kısa Form(SELSA-S)	39
3.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği	40
3.3.4. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği	41
3.4. Verilerin Toplama İşlemi.....	43
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi	43

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Sosyal Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık, Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerileri Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları	45
4.2. Otomatik Düşüncelerin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	47
4.3. Otomatik Düşüncelerin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	48
4.4. Kadın Öğrencilerin Otomatik Düşüncelerinin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	49
4.5. Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşüncelerinin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	50

- 4.6. Kadın Öğrencilerin Otomatik Düşüncelerinin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları..... 51
- 4.7. Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları..... 52

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma	53
5.1.1. Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Yorumlanması	53
5.1.2. Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Yorumlanması	55
5.1.3. Kadın Öğrencilerde Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Birlikte Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Yorumlanması.....	56
5.1.4. Erkek Öğrencilerde Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Birlikte Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Yorumlanması.....	56
5.1.5. Kadın Öğrencilerde Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Birlikte Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Yorumlanması.....	58
5.1.6. Erkek Öğrencilerde Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Birlikte Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Yorumlanması.....	59
5.2. Sonuç ve Öneriler	60
KAYNAKÇA.....	63
EKLER.....	78
ÖZGEÇMİŞ	82

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Sosyal Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık, Duyguları Yönetme Becerileri, Otomatik Düşüncele Puanlarından Elde Edilen En Düşük-En Yüksek Değerler İle Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	43
Tablo 2. Araştırma Kapsamında Yer Alan Değişkenlerin Normallik Test Sonuçları.....	44
Tablo 3. Sosyal Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık, Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerileri Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 4. Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	46
Tablo 5. Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 6. Kadın Öğrencilerin Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 7. Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 8. Kadın Öğrencilerin Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	50
Tablo 9. Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	51

KISALTMALAR DİZİNİ

- DYBÖ** : Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği
ODÖ : Otomatik Düşünceler Ölçeği
SELSA- S : Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği



EKLER DİZİNİ

- Ek 1.** Kişisel Bilgi Formu.....
- Ek 2.** Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA- S).....
- Ek 3.** Otomatik Düşünceler Ölçeği.....
- Ek 4.** Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği.....



BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsanlar birçok hayati öneme sahip sistemleri henüz daha tam olarak gelişmemişken doğarlar. Dolayısıyla yıllar boyunca yardım, bakım, koruma ve eğitim için büyüklerine muhtaçtırlar. Bu dezavantajları insanların üstün sosyal becerilerine, toplumsal ilişkilerine ciddi bir katkı sağlamıştır (Harari, 2015).

İnsanların gereksinimlerini karşılayabilmesi ve varlığını devam ettirebilmesi için diğer insanlarla iletişim halinde olması gerekmektedir (Körler, 2011). İnsan, ilişkilerinin içinde sürekli yeniden tanımlanan bir varlıktır ve diğer insanlarla hiç ilişkisi olmayan bir insan düşünülemez (Cüceloğlu, 2000). Bu nedenle birey, yetiştiği toplumun bir üyesi olarak kendini işleyen bir sosyal ağın içinde bulur. Karıncalar, arılar ve şempanzeler de çok büyük gruplar hâlinde çalışabilirler, ancak bunu yalnızca çok katı bir biçimde ve sadece kendi türleriyle ve yakınlarıyla yaparlar. İnsanlar ise sonsuz sayıda yabancıyla çok esnek bir şekilde işbirliği yapabilir (Harari, 2015).

İnsanların birçok ihtiyacı bulunmaktadır. Maslow (1943) bireylerin ihtiyaçlarını temel fizyolojik gereksinimler, güvenlik, ait olma ve sevgi, değer, başarı saygı ve kendini gerçekleştirme olarak sınıflandırılmıştır. Bireyin tek başına yapabilecekleri sınırlı olduğundan yiyecek bulmak, barınak inşa etmek, giyecekleri dokumak ve ilaç yapmak gibi temel ihtiyaçlarının dahi karşılanması için diğer bireyler ile etkileşim içinde olmak zorundadır. Diğer ihtiyaç basamaklarında da birey başkalarına ihtiyaç duymaktadır. Günümüzde bireyler ait olma ihtiyacını bir takımın taraftarı olarak ya da sevgi ihtiyacını çevrimiçi olarak tanıştığı biri ile de sağlayabilse de toplumsallıktan ziyade bireyselliğin ön plana çıkması, değişen yaşam biçimi, paylaşma ve iş birliğinin azalması sonucunda

bireyler sosyal ilişkilerinde daha yalıtılmışlık yaşayabilmektedirler. Bu süreçlerdeki tekrarlayan yaşantılar zamanla yalnızlık duygusunun oluşmasına neden olmaktadır (Özatça, 2009).

Günümüzde sosyal ilişkiler ağının farklılaşması diğer insanlar ile etkileşimin daha kolay hale gelmesini sağlamaktadır. Özellikle internetin yeni bir kültürel mekan, gerçeklik, özgürlük alanı ve ekonomik bir pazar olarak ortaya çıkması, küresel değerlerin, kültürel formların, kimliklerin ve alışkanlıkların hızlı bir şekilde dolaşıma sokulmasına neden olmuştur (Güzel, 2006). Bu bakımdan bireyler dünyanın farklı yerlerinde bulunan insanlarla iletişime geçebilme fırsatı elde etmişler ve kendi sınırlı sosyal çevresinden daha farklı çevrelere ulaşma imkanı elde etmişlerdir. Bu sayede sosyal ve duygusal ilişki kurabilme şansı artmaktadır. İnternet sosyal hayattaki sınırları aşarak küresel bir ölçekte iletişim fırsatı sağlamakta bu bakımdan bireylerin sosyal alanları dışında da bir çevre kazanabilmelerine imkan sağlamaktadır.

Larrain (1995), küreselleşmeyi “küresel ölçekte işleyen ve sınırları aşarak toplumları ve kurumları yeni zaman-mekan bileşimlerinde bağlayarak, gerçekte ve deneyimde dünyayı birbirine daha bağlı duruma getiren süreçler” şeklinde tanımlamıştır. Küreselleşen bu ağın bu denli kuvvetlenmesi aslında birebir etkileşimin önemini azaltmasına ve bu görevi diğer araçlara vermeyi sağlamıştır. İnternet ve diğer iletişim ağları başka bireylerle etkileşim kurmayı ya da doğrudan etkileşim kurmadan dahi işbirliği içerisinde yaşayabilmeyi mümkün kılmaktadır. İletişim ağının artması ile bugün yabancılarla yüz yüze etkileşim yerine hiç görmediğimiz insanların ürettikleri ürünlere ya da hizmetlere ulaşabilmeyi kolaylaştırmıştır. Ancak bu iletişim ağının artması bireylerin daha çok kişiyle etkileşime girmesine fırsat verse de bireylerin yalnızlık hissini yaşamaya devam etmektedirler. Bu bakımdan yalnızlığın ne olduğunun anlaşılması önemlidir.

Neto ve Barros (2000)’a göre yalnızlık, sosyal ağ içerisinde yer alan kişilerin ilişki ihtiyacını tam olarak karşılayamaması veya çevredeki kişilerle tatmin edici düzeyde ilişkisinin olmaması durumunda ortaya çıkan bir durumdur. Yalnızlık, kısa süreli ve genellikle durumsaldır. Buna karşın bazı bireylerde daha fazla hissedilmekte ve zaman içerisinde kişinin ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir. Sullivan (1953)’a göre yalnızlık, yakınlık ihtiyacının yokluğunda ortaya çıkan ve insan yaşantısının en kötü sonucudur.

Weiss (1973)'e göre yalnızlık sadece bir ilişki yoksunluğu değildir. Weiss (1973) yalnızlığı, insanın gereksinim duyduğu sosyal ilişki ağındaki eksikliğe veya var olan sosyal ilişkilerine rağmen, söz konusu ilişkilerdeki yakınlık, duygusallık ve samimiyet eksikliğine karşı oluşan bir tepki olarak tanımlanmıştır.

Weiss (1973) duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olarak iki çeşit yalnızlık biçiminden söz etmektedir. Duygusal yalnızlığın bir diğer insanla yakın, samimi bir bağlanmanın eksikliğinden kaynaklandığını söylemektedir. Örnek olarak, bir eş ilişkisinin boşanma ya da kayıpla çözülmesi sonucunda; boşluk, terk edilme ve unutulma duygularının yoğun olarak yaşanması ile duygusal yalnızlığa neden olduğu söylenebilir (Russell, Cutrona, Rose ve Yurko, 1984).

Weiss (1973)'e göre duygusal yalnızlık ergenlik döneminde ebeveynlerin bağlanma rolünü yitirdiği durumda ortaya çıkmaktadır. Eğer birey ailesinin onun yanında olmadığını hissederse bu durum onun aile ilişkilerinden kaynaklanan bir duygusal yalnızlık yaşamasına neden olabilir. Birey üniversite döneminde, anne ve babasından ayrılacağını ve onlardan psikolojik açıdan özgür olacağını düşündüğünden akranlarıyla daha çok ilişki kurar.

Kulaksızoğlu (2002) yapmış olduğu araştırmada, kendilerini yalnız hissedenlerin anne ve babalarıyla kurdukları ilişkinin zayıf olduğunu ortaya koymuştur. Kulaksızoğlu (2002), ergenin anne ve babasından herhangi birini veya yakınlarından birinin kaybı durumunda yalnızlık duygusu içerisine girdiğinden söz etmiştir. Yapılan çalışmalar ergenlerin ebeveynleri ile olan ilişkilerinin ve aile yapılarının yalnızlık düzeyi üzerinde etkili olduğu kaydedilmiştir (Uruk ve Demir, 2001). Çeçen (2008)'in yaptığı çalışmada yalnızlık duygusu ile ebeveyn tutumları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre, anne ve babasını otoriter bir yapıda algılayan ergenlerin, demokratik olarak algılayan ergenlere kıyasla kendilerini daha yalnız hissettikleri ortaya çıkmıştır.

Sosyal yalnızlık Weiss (1973)'e göre belli ilgi ve faaliyetleri paylaşan bir arkadaş grubu içindeki insanın sosyal çevresinde yaşadığı yoksunluktan kaynaklanmaktadır. Örnek olarak yeni bir yere taşınan ve çevresinde tanıdığı insanların olmadığı bireylerin deneyimlediği yalnızlık sosyal yalnızlıktır (Russell ve diğerleri, 1984). Genç yetişkinlik ve ergenlik dönemde sosyal ilişkilerinde eksiklik veya yetersizlik yaşaması ise onun sosyal yalnızlık yaşantıları ile tanışmasına neden olmaktadır (Özatça, 2009). Genellikle

ergenlik ve genç yetişlik dönemine denk gelen üniversite döneminde de bireyler yeni bir çevreye girer. Yeni sosyal ilişkiler kurar ve eğer bu ilişkiler sağlıklı olmazsa kişi sosyal yalnızlığı yaşayabilir.

Yalnız olmak aynı zamanda olumsuzluklarının yanında kişinin kendisine vakit ayırmasına, kendini keşfetmesine ve geliştirmesine olanak sağlayabilir. Buchholz ve Catton (1999), yalnızlık ile tek başınalığın birbirinden farklı olduğu, tek başına olma kapasitesinin sağlıklı olgunlaşma sürecinin bir parçası olduğu ve öğrenilebileceği düşüncesini paylaşmaktadır. Her birey yalnızlığı yaşayabilir. Bireyler yeni bir işe başladığında, yeni bir yere taşındığında veya emekli olduğunda yalnızlığı deneyimleyebilirler.

Erikson (1982), bireylerin yaşamları boyunca gelişim dönemlerinden geçtiğini ve her gelişim döneminde kazanması gereken bir hedefleri olduğunu söylemektedir. Üniversite öğrencilerinin çoğunlukta olduğu 17-30 yaş aralığına denk gelen evreye yakınlığa karşı yalnızlık adını vermiştir. Erikson (1982), bu dönemde kişilerarası iletişimin önem kazandığını ifade etmektedir. Beliren yetişkinlik de denilen bu dönemde bireyin gelişim ödevleri bireyselleşme ve kimlik kazanmaktır. Bu gelişim evresinde bireyin karşı cinsten bir bireyle karşılıklı güven ve doyum dolu bir ilişkinin yaşandığı, iş ve eğlence yaşamında belli bir düzenin kurulduğu bu dönemde kişi kimliğini başka bir kişinin kimliği ile birleştirirken herhangi bir kaygı hissetmez ancak bu birleşme bir kaygı oluşturursa kişi yakın ilişkiler kurmaktan kaçınabilir ya da bunu başaramayabilir. Bu durum bireyi tek başınalığa ve yalnızlığa iter. Bundan dolayı genç yetişkinlik döneminde başarılması gereken yakın ilişkiler kurabilme başarılı olmazsa yerini yalnızlık duygusuna bırakmaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2014).

Yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında yalnızlığın olumsuz benlik algısı ve sosyal becerilerdeki eksiklik (Jones ve diğerleri, 1981), benlik saygısı (Sarıçam, 2011; Kılıç, 2014), depresyon (Besser, Flett ve Davis, 2002; Yılmaz, 2019), eksik arkadaş memnuniyeti (Demir, 1990), psikolojik dayanıklılık (Kılıç, 2014), sosyal destek düzeyi (Arslan, 2016; Erdeğer, 2001), yaşam doyumu (Özkaya, 2017), yaşamda anlam ve utangaçlık (Erpay, 2017), narsizm (Yabancı, 2019), bilişsel çarpıtmalar (Kılınc, 2005), sürekli öfke (Uslu, 2004) ve akılcı olmayan inançlar (Hoglund ve Collison, 1989) gibi kavram ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Yalnızlık insanların bilişsel yapılarından etkilenmektedir. Bilişsel yapısındaki değerlendirmeler sonucunda duygu ve değerlendirmelere sahip olan birey bu değerlendirmedeki çarpıtmaların sonucunda yalnızlık yaşayabilmektedir. Yapılan araştırmalar otomatik düşünceler ve yalnızlık arasında negatif bir bağ olduğunu göstermektedir (Dok, 2018; Oruç, 2013). Bireylerin otomatik düşünceleri artıkça daha yalnız hissetmektedir. Otomatik düşünceler, istem dışı oluşan ve beraberinde olumsuz duyguların ortaya çıktığı düşüncelerdir. Otomatik düşünceler, içinde bulunulan durum ile ilgili olmak üzere eldeki bilgi ve verilerin işlenmesi sürecinde meydana gelen bilişsel çarpıtmalar sonucu ortaya çıkar. Yani akla aniden gelen düşünceler silsilesidir (Türküm, 1996). İnsan davranışları ve bunula ilişkili olan fizyolojik ve davranışsal tepkiler herhangi bir durumun kendisi değil, genelde otomatik düşünceler ile kendini gösteren ve oluşan durumlara karşı yapılan öznel değerlendirmeleri içermektedir. Beck (2011), otomatik düşüncelerin, psikolojik problemi olan insanların yanında diğer sağlıklı insanlarda da görülebileceğini belirtmektedir. Buna göre otomatik düşüncelere sahip bireyler, bir şeyin doğruluğuna inanıp bunu abartılı, katı ve çarpıtılmış bir şekilde savunma yoluna gider.

Otomatik düşünceler, ortaya çıkan düşünme kalıplarının çekirdek inançlara dayalı, dogmatik ve yansıtıcı özelliklere sahiptirler (Türkçapar, 2007). Otomatik düşünceler, kendiliğinden ortaya çıkan, bireyin özel çaba göstermediği düşüncelerdir. Refleksif bir tarzda ortaya çıkan otomatik düşünceler, yönlendirilmiş veya güdülenmiş düşünce ürünü değildirler (Türkçapar, 2007).

Otomatik düşünceler kişinin kendine yönelik negatif duygu ve düşünceleri, şaşkınlık – kaçma fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişme istekleri, yalnızlık – izolasyon ve ümitsizlik olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır (Hollon ve Kendall, 1980). Bu boyutlar, bireylerin yalnızlığın ortaya çıkmasında otomatik düşüncelerin de etkili olduğunu da etkili olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet boyutundan bakıldığında literatürde farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Tümkaya, Çelik ve Aybek (2011)'in yaptıkları araştırmada cinsiyete göre otomatik düşünceler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bozkurt (1998)'un yapmış olduğu araştırmada ise katılımcıların cinsiyetleri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada olumsuz otomatik düşüncelerin erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek olduğu vurgulanmıştır.

Yapılan diğerk çalıřmalarda ise, dūřmanlık ve intikamla iliřkili olan otomatik dūřüncelerin bireylerdeki saldırganlıđın en gūçlü yordayıcıları olduđu ve pasif agresif davranıř bozukluđu sergileyenlerin dūřmanlık ve intikamla iliřkili otomatik dūřüncelere sahip oldukları aktarılmıřtır (Beck, Freeman ve Davis, 2008; Calvete ve Connor-Smith 2005; Calvete, Esteves ve Arroyable, 2005; Kurtođlu 2009; Schniering ve Rapee, 2004). Bu alanda yapılan diğerk çalıřmalarda ayrıca öfke, depresyon, dūřmanlık ve kaygı düzeyi, saldırganlık ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı iliřkiler ortaya konmuřtur (Bozkurt ve am 2010; Fives, Kong ve Fuller, 2011). Otomatik dūřüncelerin ortaya çıkarılması ile sahip olunan duygusal durum ve rahatsızlıkların nedenleri ortaya konmuř olur. Buna göre, duygusal rahatsızlıđı fazla olan bireylerde otomatik dūřünceler de o düzeyde kendini gösterir (Beck, 2005). Bu bađlamda bireylerin otomatik dūřüncelerin etkisiyle birçok olumsuz duygunun ortaya çıktıđı görölmektedir.

Yalnızlık birçok farklı duygu ile ilişkilidir (Pilkonis, 1988). Duygular, hayatta kalmada ve hayata uyum sağlamada gerekli olan bir bilgi işleme sürecidir (Greenberg, 2004). Duyguların temelinde, bireyleri çevrelerine yönlendiren ve bireylerin iyi oluşunu teşvik eden bir bilgi işleme süreci ve eylem hazırlığı bulunmaktadır (Greenberg ve Paivio, 2003; Frijda, 1986).

İnsanların sahip olduğu en gūçlü kaynaklardan biri duygularıdır. Duygular, bizi kendimize, doğaya ve kozmosa bağlayan ve bireyi diğerlerinden farklı kılan bağlardır. Goleman (2011a)'a göre duygular, bir his ve bu hisse ait belirli dūřünceler, psikolojik haller ve bir dizi hareket eğilimidir (Somuncuođlu, 2005). Bir diğer tanımla, duygular insan algılarını etkileyerek onların davranışlarını yönlendiren ve diğer insanlarla olan ilişkilerini etkileyen bir gūçtür (Duran ve Gümüř, 2010). Duygular aktivite, istek, ihtiyaç ve değerler gibi alanlarda insanları bilgilendirirler (Casper ve Mockler, 2001).Yalnızlığın da bir duygu olduğu göz önüne alındığında bireylerin verdikleri kararlarda, dūřünce ve bilişsel yapılarında, davranışlarında, ilişkilerinde yalnızlığın etkili olduğu söylenebilir. Bu bakımdan yalnızlık duygusunun yönetilmesi bireyin hayatındaki birçok sorunu da olumlu yönde etkileyebilir.

Duygu yönetimi, güvene dayalı yönetim sürecinin hakim olduğu ve karar alırken gerçek değerler, hayaller ve hisleri beklentilerden ayırt edebilme ve bu duygulara göre hareketlerde bulunarak kimseye zarar vermeme sürecidir (Barutçugil, 2004). Duygu yönetimi, bireyin içsel durumunu kontrol altına alabilmesi ve içinde bulunan ortama göre hal ve hareketlerde bulunabilmesini sağlamaktır (Hochschild, 1979). Bireylerin

sahip olduğu duyguların değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilme ve bu koşulların meydana getirdiği duyguları yönetebilmeleri noktasında duyguların tanınması, bireyin kendini ifade edebilmesi ve öfke kontrolünün sağlanması önemli bir değere sahiptir (Özdemir, 2017). Duyguların yönetilmesi kendi içerisinde birtakım süreci barındırmaktadır. Bu sürecin ilk aşamasında birey duygularının farkına varır. Sonraki aşamada ise farkına varılan duygular tanınır, yönlendirilir ve duygularla uyum sağlanır (Töremen ve Çankaya, 2008). Yaylacı (2006)'ya göre, duyguların yönetilmesi duygusal farkındalık, duyguların ifade edilmesi ve duyguların kontrol edilmesi olmak üzere 3 aşamadan oluşmaktadır. Goleman (2011a) ise duygu yönetim sürecini, öz bilinç, kendine çekidüzen verme, motivasyon, empati ve sosyal beceriler olmak üzere beş aşama ile açıklamaktadır.

Duyguları yönetme becerisi, mevcut duygusal problemlerle başa çıkabilmeyi sağlayacak çözüm seçenekleri üretilir ve en uygun seçenek tercih edilerek buna uygun tepkiler verilir. Duyguları yönetme becerisi yüksek olan kişiler, çevrelerinde gelişen durumların etkilerini anlayabilmek için kişisel duygu ve ruhsal durumlarını ayrıntılı bir şekilde düşünürler (Carusao ve Salovey, 2004; Pektaş, 2008). Bu bağlamda yapılan bir çalışmada, duygu yönetimi becerisi yüksek olan bireylerde, çaresizlik duygusunun üstesinden gelebilme, stresle başa çıkma ve kendine zarar verme davranışlarında azalma gibi birtakım olumlu gelişmeler kaydedilmiştir. Bu araştırmada ayrıca, bireylerde sosyal kaygı ve yalnızlık gibi olumsuz davranışlarda azalma olduğu ortaya konmuştur (Goleman, 2011a).

Sahip olunan duygular, etkin bir şekilde yönetildiği takdirde amaca hizmet eder (Akın, 2004; Kervancı, 2008). Bu nedenle duyguların farkında olunması, duyguların yönetilmesi konusunda bireylerin sahip olduğu becerilerin incelenmesi önem teşkil etmektedir (Erdoğan, 2018). Duygu yönetiminin gerektirdiği beceriler duygu yönetimi boyutları bağlamında incelenmektedir. Buna göre duyguları sözel olarak ifade edebilme boyutunda, bireyin duygularını sözel ya da tutum ile ifade etmeyi kapsamaktadır. Bu boyut ne derece etkin bir şekilde yönetilirse o denli kişiler arası iletişim sağlıklı bir şekilde yürümektedir (Güney, Taşkiran ve Özkul, 2015). Bu bakımdan duygunun karşı tarafta yer alan alıcılara doğru bir şekilde iletilmesi duygu yönetimi açısından önem taşımaktadır.

Duygu yönetiminde duyguları olduğu gibi gösterebilme boyutu, sahip olunan duygunun iyi tanınması, anlaşılması ve kontrol edilmesini kolaylaştırıcı bir role sahiptir.

Duygularının farkında olan, onları iyi tanıyan ve bunları olduğu gibi yansıtan, bunun yanında karşıdaki insanların duygularını da doğru bir şekilde anlayıp gerektiğinde onlarla etkili bir şekilde başa çıkabilen insanlar iş hayatı ve sosyal yaşamlarında başarıya ulaşacaklardır (Goleman, 2011b). Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme boyutunda ise, duygusal durumlara göre bedensel farklılıkların yaşanabileceği vurgulanır. Solunum hızlanması, kalp çarpıntısı, kandaki şeker oranının yükselmesi ortaya çıkan başlıca olumsuz bedensel tepkiler içerisinde yer almaktadır. Bu nedenle olumsuz bedensel tepkilerin farkına varılması, duyguların yönetilmesi sürecinde oldukça önemlidir (Güney ve diğerleri, 2015; Ünlü, 2001). Duygularla başa çıkma boyutunda ise, duygusal bir durum karşısında bunlarla başa çıkmaya engel olan durumlar tespit edilir ve bunların ortadan kaldırılması sağlanır (Goleman, 2011a; Güney ve diğerleri, 2015). Duygu yönetiminde öfke yönetimi boyutu ise, istek ve ihtiyaçların engellenmesi veya beklentilerin karşılanmadığı durumlarda ortaya çıkar. Özellikle bireyin haksızlığa uğradığını düşündüğü zamanlarda ortaya çıkan öfke yönetimi, uygun bir şekilde ifade edildiğinde sağlıklı ve doğal bir durumdur (Güney ve diğerleri, 2015; Kökdemir, 2004; Önem, 2010). Yalnızlık da bir duygu olarak düşünüldüğünde, duyguları yönetebiliyor olmak, yalnızlığı da yönetebiliyor olmayı gerektirir.

Yalnızlığa yönelik ilgi son yıllarda artmasına rağmen, Türkiye’de bu konuda yeterli çalışmaların olmadığı ve yalnızlığın Türkiye’deki gençlerde önemini koruduğu görülmektedir. Yurt dışında ise çalışmalar, yalnızlığın tanımlanması ve ölçülmesi kapsamında ele alınmıştır. Sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayacağı düşünülen değişkenlerin ele alınması açısından bu çalışma ayrı bir önem taşımaktadır. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin otomatik düşüncelerinin, ve duyguları yönetme becerilerinin sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayıp yordamadığını incelemektir. Yine araştırma kapsamında, öğrencilerin ilgili değişkenlerin yordamasında cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi hedeflenmektedir. Ayrıca bu çalışmada elde edilecek bulgular, öğrencilerin yalnızlık duygusu ile başedebilmelerine ve içinde buldukları olumsuz durumların ortaya çıkarılması açısından yarar sağlayacak olup, onların ruhsal açıdan iyi olmaları için gerekli çalışmaların yapılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu bağlamda çalışmada söz konusu yalnızlık algısının gelişiminde duyguları yönetme becerisinin ve otomatik düşüncelerin nasıl bir rol oynadığı belirlenmiştir. Araştırmada söz konusu rolün ortaya konmasına yönelik kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar başlıklı bölümünde yalnızlık kavramının tanımlanmasına ve sosyal ve duygusal

yalnızlığa ilişkin açıklamalara yer verilmiştir. Yine bu kısımda duyguları yönetme becerileri ve otomatik düşüncelere yönelik açıklamalara değinilmiştir. Bu kısımda ayrıca otomatik düşüncelerin tanımlaması yapılarak, söz konusu açıklamalar bağlamında ilgili alanyazında yer alan araştırma sonuçlarına değinilmiştir. Çalışmanın yöntem kısmında ise ölçek uygulaması sonucu elde edilen veriler ortaya konmuştur.

Burada söz konusu verilere göre ilişkisel tarama modeli temel alınarak sosyal ve duygusal yalnızlık üzerinde otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerisinin herhangi bir etkiye sahip olup olmadığı ortaya konmuştur. Bu kısımda ayrıca sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık otomatik düşünceler ile arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı ortaya konmuştur. Araştırmanın sonuç ve tartışma kısmında ise yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlarla ilgili alanyazında yer alan araştırma sonuçlarının karşılaştırılması yapılmıştır. Son olarak elde edilen veriler ve literatür incelemeleri sonucu gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

1.1. Amaç

Bu çalışmanın genel amacı; üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ile duyguları yönetme becerilerinin sosyal ve duygusal yalnızlığı ne düzeyde yordadığını belirlemektir.

Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- 1) Üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri ölçeklerinden elde edilen puanlar sosyal yalnızlığı yordamakta mıdır?
- 2) Üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri ölçeklerinden elde edilen puanlar duygusal yalnızlığı yordamakta mıdır?
- 3) Kadın üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri ölçeklerinden elde edilen puanlar sosyal yalnızlığı yordamakta mıdır?
- 4) Erkek üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri ölçeklerinden elde edilen puanlar sosyal yalnızlığı yordamakta mıdır?
- 5) Kadın üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri ölçeklerinden elde edilen puanlar duygusal yalnızlığı yordamakta mıdır?

6) Erkek üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri ölçeklerinden elde edilen puanlar duygusal yalnızlığı yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

AB Gelir ve Yaşam Koşulları İstatistikleri Birimi'nin Avrupa Birliği ve aday ülkelerin ne kadar yalnız hissettiklerini öğrenmek amacıyla yaptıkları araştırmada avrupalıların %6,7'si ihtiyaç duydukları zaman yardım isteyebilecekleri bir kimsenin olmadığını belirtirken, kültürel anlamda aile bağlarının kuvvetli olduğu ve samimi ilişkiler kurulduğu bilinen Türkiye'de ise ihtiyaç duyduğunda yardım isteyecek kimsesi olmadığını düşünenlerin oranı %11,3 olduğu görülmüştür (Eurostat, 2016). Araştırmanın bir diğer sonucu, en sosyal olması beklenen grubun (16-24 yaş) kendini %9,9 oranında kimsesiz ve yalnız hissetmesidir. AB'de bu yaş aralığı için ortalama oran ise %3,2 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin yalnızlık için risk gruplarında olduğunu göstermektedir. Ergenliğin getirdiği problemlerin de yaşandığı bu yıllarda, birey çoğunlukla ailesinden ayrılmakta, kendini tanımaya başlamakta, yeni bir sosyal çevre ile karşılaşmakta ve birey olma sorumluluklarını edinmeye başlamaktadır. Gençler bireyselleşmenin artması, gelişen teknoloji ve sosyal şartlar nedeniyle yalnızlık yaşayabilmektedir.

Yapılan araştırmalardan da anlaşıldığı üzere, yalnızlık, insanlarda fiziksel ve zihinsel açıdan birtakım problemleri ortaya çıkarmaktadır. Öyle ki yalnız kalan insanlarda, yalnız kalmayanlara kıyasla kalp rahatsızlıkları, depresyon gibi birtakım hastalıklara daha yatkındırlar (Cacioppo, Hughes, Waite, ve Thisted, 2006; James, Wilson, Barnes ve Bennett, 2011; Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi ve Hanratty, 2016). Yalnızlığın fiziksel etkilerinin incelendiği bir araştırmada yalnız kalmanın günde 15 sigara içmek kadar daha zararlı olduğu ortaya çıkmıştır (Holt-Lunstadiz, Smith ve Layton, 2010).

Kitle iletişim araçlarındaki gelişmişliğe rağmen yalnızlık, günümüzün en önemli problemlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Modern dünyada her ne kadar bireylerin diğer insanlarla iletişim kurabilmeleri önünde engelleri kaldırmış olsa da esasında onları yalnızlıktan kurtaramamıştır. Bireyler daha fazla sosyal ilişki kurabilme, daha fazla insanla tanışabilme fırsatı kursa da ilişkilerindeki anlam ve değer eksikse birey sosyal yada duygusal olarak yalnız olabilmektedir.

Yalnızlık, kısa süreli ve genellikle durumsaldır. Buna karşın bazı bireylerde daha fazla hissedilmekte ve zaman içerisinde kişinin ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir. Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığın öznel bir yaşantı olduğunu ve sosyal yalıttımdan çok farklı bir anlam taşıdığını dile getirmiştir. Ernst ve Cacioppo'ya (1999) göre yalnızlık, bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeleri içerisinde barındırır ve kişisel algılamalar ile birebir ilişkilidir. Yalnızlık ile ilgili araştırmalar yalnızlığın sosyal yalıttılmışlık, tek başlıktan farklı olduğunu göstermiş ve yalnızlığı kişinin sosyal çevresi ile olan ilişkilerine dair algıladığı yoksunluk olarak açıklamıştır (Buchholz ve Catton, 1999). Bu yoksunluklar yeterince arkadaş sahibi olmama gibi niceliksel olabileceği gibi yakın ilişki yoksunluğu gibi niteliksel de olabilir (Russell ve diğerleri, 1984). Goswick ve Jones (1982), yaptıkları araştırmada öğrencilerin yalnızlık düzeyini etkileyen en önemli etkenin arkadaşlık ilişkileri olduğu ve aile ilişkilerinin etkisinin daha az olduğu kaydedilmiştir. Uruk ve Demir (2001) ise yaptıkları araştırmada, akran ilişkilerinin yalnızlığın %35'ini, aile yapısının ise %15'ini yordadığını ortaya koymuştur.

Aristo'ya göre bireyin iyi bir hayat yaşayabilmesi için, neyin gerçekten iyi olduğuyula neyin iyi gibi görüldüğünün ayrımını yapması gerekir (Senemoğlu, 2016). Böyle bir ayrımın yapılabilmesinde bilişsel değerlendirmeler, geniş anlamda düşünceler, oldukça önemli bir işlev görmektedir. Bu noktada duygular, bireyin akılcı, akıldışı ve hatta hastalıklı olacak şekilde geniş bir yelpazede karar vermesine sebep olabilir. Bütün bunlar duyguların olumsuz olduğu veya mantığa ters düştüğü anlamına gelmemektedir. Aksine duygular mantığın tamamlayıcısı durumundadırlar (Çeçen, 2002a). Benzer düşüncelere fakat farklı duygulara sahip iki birey gözönüne alındığında, bireylere özgü duyguların iki bireyi tamamen farklı davranışlara yönlendirebildiği görülmektedir. Bu durum herhangi bir duygunun, bireyi herhangi bir şeyi yapmak üzere harekete geçirdiği ve çoğunlukla da bireyin hareket tarzlarına yön verdiği anlamını taşımaktadır (Ekman, 1994). Birey duygularının etkisiyle hareket ettiğinde davranışlarının sonucunda ilişkilerine zarar verebilmektedir. Anlamli ve doyurucu ilişkiler yaşanmadığında birey sosyal ve duygusal olarak yalnız hissedebilmektedir.

Yalnızlık olgusu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında yalnızlığın olumsuz benlik algısı ve sosyal becerilerdeki eksiklik (Jones ve diğerleri, 1981), depresyon (Yılmaz, 2019), eksik arkadaş memnuniyeti (Demir, 1990), narsizm (Yabancı, 2019), bilişsel çarpıtmalar (Kılınç, 2005), sürekli öfke (Uslu, 2004) ve akılcı olmayan inançlar

(Hoglund ve Collison, 1989) gibi pek çok problem durumu ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu doğrultuda bireylerin iyi oluşuna önemli etkisi bulunan yalnızlık olgusu, anlaşılması ve araştırılması gereken bir durum halinde önümüze çıkmaktadır. Yapılan birçok araştırmada bireylerin gelişim dönemleri içinde beliren yetişkinlik ve ergenlik döneminde yalnızlığın daha çok görüldüğünü göstermektedir.(Jones ve Carver, 1991; Eurostad, 2016)

Yalnızlıkla ilgili alanyazında birçok çalışma bulunmakla birlikte hala açıklanmayan yanları vardır. Günümüzün değişen şartları ile birlikte yalnızlık çalışmaları önemini korumakta ve arttırmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda literatürde, yalnızlığın açıklanmasında hem aile ve romantik ilişkilerinin, hem de sosyal ilişkilerin etkili olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu çalışmada yalnızlığın bir bütün olarak ele alınması yerine sosyal ve duygusal yalnızlık olarak ele alınarak daha detaylı bilgilere ulaşılmak amaçlanmıştır. Yalnızlığın yapılan çalışmalarda özellikle beliren yetişkinlik ve ergenlik döneminde yüksek olması, çoğunlukla bu dönemlerde olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygusunu yaşama olasılığının yüksek olduğunu göstermektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde yalnızlık ve otomatik düşünceler ile ilgili (Dok, 2018; Gamsız, 2017; McWhirter, 1990; Oruç, 2013) çalışmalar olsa da sosyal ve duygusal yalnızlık ile duyguları yönetme becerileri ve otomatik düşünceleri birlikte ele alıp inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle çalışmanın özgün olduğu ve ilgili alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Ülkemizde de oldukça fazla hissedilen bu duygunun açıklanması alanyazın için önemli olacağı gibi elde edilen bulguların ailelere, öğretmenlere, psikolojik danışmanlara da fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Tanımlar

Sosyal Yalnızlık: Sosyal yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerini kapsayan, sosyal ağın var olmamasından kaynaklanan depresyon ve sıkıntı ile birlikte görülen yalnızlık türüdür (Weiss, 1973).

Duygusal Yalnızlık: Duygusal yalnızlık başka bir insana yakın bir bağlılığın olmamasından kaynaklanan, kaygı ve boşluk duygularının görüldüğü yalnızlık türüdür (Weiss, 1973).

Otomatik Düşünceler: Lebedina-Manzoni (2004), bilinçli bir yargılama olmaksızın ortaya çıkan ve eylem ve duygularımızı etkileyip onlara yön veren işlevler “otomatik düşünce” olarak nitelendirmektedir.

Duyuları Yönetme Becerileri: Kişinin duygularının farkında olup duygularını tanıması ve doğru bir şekilde yönlendirmesi olarak tanımlanabilir (Töremen ve Çankaya, 2008).



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesi ve bu kapsamda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Yalnızlık

Birçok psikolojik problemin de nedenlerinden olan yalnızlık günümüzde sıklıkla görülen bir olgudur. Daha çok fiziksel açıdan tek başına olma hali olarak ifade edilmekle birlikte yalnızlık, bireyin yaşamakta olduğu sosyal ilişkiler ve yaşamayı arzuladığı ilişkiler arasında ortaya çıkan olumsuz bir durumdur (Peplau ve Perlman, 1982).

Geçmişten günümüze yalnızlık, farklı şekillerde tanımlanmıştır. Rokach (1989) yalnızlığı insanoğlunun var olduğu günden itibaren yaşadığı evrensel bir fenomen olarak nitelendirmektedir. Rogers (1994) yalnızlığı, bireyin çevresindeki diğer insanlara karşı yakın bir ilişkisinin olmadığı an sezdiği durum olarak tanımlamıştır. Rook (1984) yalnızlığın, stres yaratan olumsuz bir duygu olup bireyin duygularının, hislerinin diğer insanlar tarafından reddi durumunda veya kendisine sosyal aktivitelerde eşlik etmeyen insanların olması durumunda ortaya çıktığını ifade etmiştir. Burada yalnızlığın çok yönlülüğüne dikkat çekilerek, yalnızlığın bireyin sosyal yaşamdaki ilişkisinin olmaması veya yoksunluğu halinde gün yüzüne çıktığı ifade edilmiştir. Yalnızlığın pekçok sebebi bulunmaktadır. Brellim (1985) yalnızlığı doğuran nedenleri yaşanan ilişkilerde

yetersizlikler, kişisel özellikler ve ilişkilerde olması istenen değişiklikler olmak üzere üç temel nedene bağlamıştır.

Yapılan açıklamalardan yola çıkarak kendilerini yalnız olarak tanımlayan kişilerin temel olarak aşağıdaki özelliklere sahip olduğu ifade edilmektedir (Brehm, 2002):

- Benlik saygı düzeyinin düşük olması,
- Başkalarını olumsuz değerlendirme,
- Çekimserlik,
- Kişisel fikirlerine güvenmeme,
- Sosyal duyarsızlık,
- Başkalarının kendileri hakkında olumsuz düşünceye sahip olduklarını sanma,
- Karşı cinsle ilişki kurmadan çakinme.

Yukarıda ifade edilenlerin yanında Jones ve Hebb (2003) kendilerini yalnız olarak tanımlayan kişilerin genelde sosyal ilişkilerde yoksunluk hali yaşama, istenmeyen yaşantıya sahip olma, yalnızlıkla baş etme güçlerinin olması gibi özelliklerinin olduğunu ifade etmiştir. Young (1982) yalnızlığın gelip geçici, kronik ve durumsal yalnızlık olarak 3 grupta toplanacağını ifade ederek yalnızlıkta zaman ve durum değişkenlerinin önemli olduğunu ortaya koymuştur. Burada gelip geçici yalnızlık; yalnızlığın zaman zaman ve kısa süreli gerçekleştiğini ifade ederken, kronik yalnızlık, yalnızlığın sürekli bir şekilde sürdüğünü ifade eder. Durumsal yalnızlık ise majör stresle bağlantılı yalnızlık durumlarını kapsar. Geçtan (2004) yalnızlığı şu şekilde sınıflandırmıştır:

- Tek başına yaşamdan kaynaklanan somut yalnızlık,
- Yaşanılan 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,
- İnsanın kendini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık

Weiss (1973)'e göre yalnızlık, genel olarak karmaşık ve bireye özgü bir deneyimdir ve bu öznel deneyimin belirtileri konusunda kesin ve güvenilir belirtiler bulunmamaktadır. O'na göre yalnızlık direkt olarak gözlemlenememekte, bunun yerine bireyin yalnızlığı konusunda ancak bireyin kendi durumu hakkında yaptığı öznel açıklamalardan sonuca

ulaşılabilir. Weiss, yalnızlık olgusunu açıklayan kuramcılarının bu olguyu açıklamada çoğunlukla kendi klinik deneyimlerinden ve gözlemlerinden yola çıktıklarını ileri sürmektedir.

Weiss (1973) yalnızlığı sosyal ve duygusal olmak üzere iki temel gruba ayırmıştır. Duygusal yalnızlığı bireyin çevresindeki aile, eş, sevgili gibi insanlarla yeterince yakın ve samimi ilişkiler kuramaması şeklinde tanımlarken sosyal yalnızlığı bireyin çevresinde ihtiyaç duyduğu herhangi bir arkadaşlık ilişkisinin bulunmamasından kaynaklanan bir durum olarak ifade etmiştir. Sosyal ve duygusal yalnızlık kendi içerisinde duygusal, romantik ilişkiler ve aile ilişkileri olmak üzere 3 alt dala ayrılmaktadır (Cramer, Ofosu ve Barry, 2000).

2.2. Sosyal Yalnızlık

Weiss (1973)'e göre yalnızlık, tam olarak oluşmayan sosyal ilişkilerin veya mevcut sosyal ilişkilerde samimiyetin, duygusallığın ve yakınlığın olmamasıdır. Birey etrafında etkileşime geçebileceği insanlar olsa dahi bu kişilerle gerçekleştirdiği ilişkinin değeri düşükse birey kendini sosyal olarak yalnız hissedebilir.

Sosyal yalnızlık, bireyin yaşamış olduğu sosyal çevre içerisinde kendini yalnız hissetmesidir. Sosyal yalnızlıkta bireyler, tüm sosyal etkinliklerden uzak bir yaşam sürmekte ve beraber yaşadığı topluma karşı yabancılaşma hissetmektedir. Onlar için kalabalık gruplar sıkıcı ve monoton bir haldedir. Bu nedenle topluca yapılan herşey anlamsız bir değere sahiptir (Yahyaoglu, 2007). Weiss (1973)'e göre sosyal yalnızlığa sahip birey can sıkıntısı yaşar ve kendisini topluma yabancılaşmış hisseder. Yalnızlığın yalnızlığın normal bir durum olduğunu ve yalnızlığın oluşumunda çevresel faktörlerin biraz daha etkin olduğunu ifade etmektedir.

Sosyal yalnızlıkta akran, arkadaş, iş arkadaşı ve komşular gibi ilişki ağı içerisinde yer alanların yeterli olmaması durumunda ortaya çıkar (Weiss, 1973). Sosyal yalnızlık, bireyin niceliksel olarak etrafında etkileşimde olacağı insanların az olmasından kaynaklanabilir. İssız adada olan yalnızlık bunun örneği olarak verilebilir. Ancak etrafında insanlar olmasına rağmen bireyler çevresiyle sıcak ve samimi bir ilişki kuramazsa bu durumda da birey kendini yalnız hissedebilir. Eğer diğerleri ile yaşadığı

ilişki onu tatmin etmez ve kendine sosyal çevrede bir yer bulamazsa birey sosyal yalnızlığı yaşar.

2.3. Duygusal Yalnızlık

Weiss (1973)'e göre duygusal yalnızlık, ailesinden ve romantik ilişkilerinden yeterli olarak doyum sağlayamadığında ortaya çıkar. Duygusal yalnızlık, bireyin kendi ruhsal dünyasında beklediğini alamadığı durumlarda yaşanır. İnsan inançları ve değerleri doğrultusunda arzuladıklarına ulaşamadığı durumda kendini duygusal açıdan yalnız hisseder (Yahyaoglu, 2007). Birey duygularını paylaşabileceği birilerinin olmadığı ya da duygusal ilişkilerindeki yoğunluğun bireyin duygusal beklenti ve isteklerini karşılayamaması durumunda duygusal yalnızlık hissine kapılır. Çocukluk döneminde aile ile karşılanan duygusal yakınlık ihtiyacı genellikle romantik ilişkilerden karşılanmaya doğru devam eder. Bireyler çocukluk yaşantılarında ait olduğu aile yapısında duygusal olarak sevgi ve sıcaklık hissini yaşayamazsa ailenin üyelerinin sayının çokluğu farketmeksizin yalnızlığı hissedebilir. Birey romantik ilişkilerinde ve kendi kurduğu aile yapısı içerisindeki üyeler ile de kurduğu ilişki yakın, samimi ve duygusal açıdan tatmin edici ilişkilerde bulunmazsa kendini yalnız hissedebilir. Duygusal olarak bağının bulunduğu kişilerin terki, kaybı, uzaklaşması gibi sebeplerle eksilmesi de bireyi duygusal olarak yalnız hissetmesine neden olabilir.

Birey çevresinde sosyal olarak kabul görmesine ve yalnız olmamasına rağmen duygusal olarak yalnız olabilir. İyi arkadaşlık ilişkilerine sahip olsa dahi birey, aile ilişkilerinde ya da romantik ilişkilerinde bir eksiklik yaşarlarsa yine de kendini yalnız hisseder (Weiss, 1973). Bu durumda birey sosyal olarak olmasa da duygusal açıdan yalnızlık yaşamaktadır.

2.4. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde temel yaklaşımlardan, Psikodinamik Yaklaşım, Bilişsel Yaklaşım, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, Rogers'in Danışan Merkezli Yaklaşımı ve Varoluşçu Yaklaşım değerlendirmelerine yer verilmiştir.

2.4.1. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik kuramcılarının yalnızlık çalışmalarının çoğu klinik vakalardan oluşmaktadır ve bundan dolayı da yalnızlığı patolojik olarak görme eğilimindedirler (Papleu Miceli, ve Morasch, 1982). Zilborg (1938 akt. Peplau ve Perlman, 1982) yalnızlığın bilinen ilk psikolojik analizini yayınlamıştır. Zilborg, yalnızlıkla tek başınalığın farklı kavramlar olduğunu, tek başınalığın olağan ve özellikle birini kaybetmekten ötürü geçici bir ruh durumu olduğunu belirtmiş ve yalnızlığın hayatta kalbi kemiren bir kurt gibi inatçı ve baskın olduğunu belirtmiştir. Zilborg'a göre yalnızlık narsizmin, megalomanyanın ve düşmanlığın temel özelliklerini yansıtır. Yalnız birey çocukça duygularını korur ve başkalarının kendisini övmesini ister. Ayrıca nadiren başkalarına ya da kendine karşı açık kalpli davranır.

Freud (1938 akt. Öztürk, 1997) kişiliğin gelişiminde temel karakter yapısında bebeklik ve çocukluk yıllarının önemli olduğunu belirtmektedir. Freud'a göre, bağımlı ve çaresiz olan bebeğin, her türlü fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan anne, aynı zamanda dış dünyaya karşı güven duygusunun oluşumuna temelini atar. Oral dönemi problemsiz geçiren bireyler aşırı bağımlı ya da kıskançlık duyguları olmadan, diğer insanlara verebilme ve onlardan alabilme özelliklerini kazanır. Bu özelliği kazanmış bireyler kendilerine ve diğer insanlara da güvenir, onlarla ilişkilerini daha sıcak, sevecen ve güven dolu olarak sürdürür. Anal dönemde çocuğun tuvalet eğitiminin anne ile uyumlu ve problemleri bir şekilde geçirmeyen bireyler, seçim yapmada özgür, bağımsızlığını devam ettirebilen, girişimci, diğer insanlarla işbirliği yapabilen olumlu özellikte kişilik yapıları gelişmektedir. Genital dönemde ise bireyin, toplumsallaşma ve grup etkinliklerine katılma eğilimi içinde olduğu gözlenir. Birey bu dönemi başarı ile atlatırsa diğer insanlarla daha anlamlı sevgi ilişkileri kurabilir.

Weiss (1973), Bowlby'nin anne ve çocuk arasındaki ilişkileri konu alan araştırmalarını değerlendirmiş ve bebekte güvenlik duygusunun oluşması için şefkat, güven ve süreklilik özelliklerine bağlı olarak bağlanma figürünün oluştuğundan bahsetmiştir. Çocuğun ihtiyaçlarının yeterince ve tutarlı karşılanmaması durumunda birey bağlanma figürünü oluşturamadığını ve bu durumda diğer insanları da düşmanca göreceğini belirtmiş ve eğer bu süreç çocukluk boyunca devam ederse yalnızlıkla karşılaşılacağını belirtmiştir. Bağlanma stilinin, çocukluk çağında öğrenildiğini ifade eden Baron ve Byrne (1994), bireylerin çocukluk döneminde güvenli bağlanmayı başardıklarında

yetişkinliklerinde de kişiler arası ilişkilerinde güvenli bağı rahatlıkla kurabildiklerini, sosyal becerilerini geliştirmelerinin daha kolay olduğunu ve yalnızlığı daha az yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Sullivan (1953), insanların ilişkilerinde yakınlık kurma ihtiyacı olduğunu belirtmektedir. Bu ihtiyaç, ilk olarak bebeğin dokunma ihtiyacı ile başlayıp daha sonra ilk ergenlik döneminde yakın bir arkadaş edinme ihtiyacına dönüşür. Çocukluk döneminde anne ve babasıyla doğru etkileşimler kuramadığından sosyal becerileri gelişmemiş olan çocukların bu ihtiyacını ileride arkadaş ilişkileriyle yakınlık ihtiyacını doyurmaya çalıştığını belirten Sullivan (1953), sosyal beceri yetersizliğin yalnızlığa neden olduğunu belirtmiştir.

Yalnızlık herkesin zaman zaman deneyimleyebildiği bir duygudur ve kişiler zaman zaman yalnız kalmak isteyebilir. Fakat yalnızlık, insanlarla ilişki kurmakta, diğer kişilerle beraber olmakta aşırı bir gerginlikle birlikte kendini gösteriyor ve birey bu gerilimden uzaklaşmak için kaçınmayı bir araç olarak kullanarak yalnız olma isteği gösteriyorsa bu nevrotik coşkusal yalıtımın bir belirtisi haline gelir. Birey, kaygıdan korunmak için dört yola başvurur. Bunlar sevecenlik, boyun eğme, güç ve çevresinden uzaklaşmak olarak belirtilmektedir. Etraftan uzaklaşmayı tercih eden bireyin amacı yalnızca bir inzivaya çekilme olmayabilir. Çevresinden duygusal bir soyutlama ile uzaklaşarak, kendi benliğinin zarar görmesini engellemeye çalışmak amacını taşıyabilir (Horney, 1998).

2.4.2. Bilişsel Yaklaşım

Yalnızlık yaşantısındaki bilişsel süreçlerin önemi, bilişsel uyumsuzluk modelinde vurgulanmıştır. Bilişsel uyumsuzluk modeline göre yalnızlık, bireyin kendisini ve sosyal ilişkilerini nasıl algılayıp değerlendirdiğine ve yalnızlığın bireyin sosyal ilişkilerindeki doyumsuzluk algılarından kaynaklanmaktadır (Ellis, 1963). Kişilerin olaylara bakış açısı ve bilişsel süreçleri, yalnızlığa sebep olan önemli etkenlerdir. Çünkü kişinin yaşadığı ilişkileri ile yaşamak istediği sosyal ilişkiler arasında oluşan fark yalnızlık duygusu olarak görülmektedir (İmamoğlu, 2008). Bilişsel kurama göre yalnızlık, bireyin kendisini ve çevresini ne şekilde algıladığı ve bu ilişkileri nasıl bir bilişsel süreçten geçirdiğine bağlıdır. Kişiler kendilerini ve sosyal ilişkilerini geçmişteki deneyimlerinden ve diğer insanların yaşamlarından elde ettiği düşüncelere göre

değerlendirirler. Bilişsel kurama göre bu bilişsel değerlendirmeler gerçek dışı olabilmekte akılcı olmayan inançları ile yalnızlıklarını ve sosyal yaşamdaki olumsuz olayları değerlendirebilmekte ve bu durumu değişmez olarak görebilmektedir. Yalnızlığın azaltılmaya çalışılması, yalnız bireylerin akılcı olmayan inançlarının ele alınmasıyla başlamaktadır (Türkçapar, 2007).

2.4.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Yalnızlık kavramı üzerinde bilişsel davranışçı terapiyi benimseyen kuramcılar pek görüş bildirmemişlerse de Young (1982)'un bu konu hakkındaki çalışmaları önemlidir. Kellogg ve Young (2008), kişilerin kendilerine ve çevrelerine dair doğru kabullendikleri şemaların, aile bireyleriyle ve işlevsel olmayan ilk çocukluk yaşantılarıyla ilişkili olduğunu ve oluşturulan şemaların bireyin ergenlik ve yetişkinlik döneminde de sürdüğünü ifade etmişlerdir. İşlevsel olmayan bu şemalar bireyde kaygı ve endişe oluşturmakta, bu duygular da kişinin yakın ilişkilerinde problemler yaratarak yalnızlık yaşamalarına sebep olabilmektedir

Young (1982), yalnızlık olgusunun farklı şekillerde deneyimlenebildiğini, danışanların farklı “yalnızlık grupları” içinde bulunabildiklerini ifade etmiştir. Bu bağlamda yalnızlık duygusuna sebep olan otomatik düşünceleri 12 gruba ayırmıştır:

1- *Tek Başına Olmaktan Mutsuz Olma*: Yalnızlık yaşayan bireyler çoğunlukla güçsüz, dağınık ve edilgendir. Bazı bireyler kontrol edemeyecekleri şeylerden korkarlar ve yalnız kaldıklarında da kendileriyle ilgili bir şeylerin yolunda gitmeyeceğine inanırlar.

2- *Düşük Benlik Kavramı*: Yalnızlık hisseden birçok birey kendisini, çekici ve sevilecek birisi olarak görmez ve ilişki kurmaktan kaçınır.

3. *Sosyal Kaygı*: Yalnızlık duygusuna sahip bireyler, diğer insanların yanında kendilerini rahat hissedemezler. Diğerleri tarafından yargılanacaklarına ve reddedileceklerine inanırlar.

4. *Sosyal Uyumsuzluk*: Yalnız hisseden bazı bireyler diğerleri tarafından reddedileceklerine ve sosyal becerilerinin yetersiz olduğuna inanırlar.

5. *Güvensizlik*: Yalnız birçok birey insanlara güvenemedikleri için arkadaşlık kurmaktan kaçınırlar. Bununla birlikte insanların çoğunun yalnızca kendilerini düşündüğüne inanırlar.

6. *Sınırlama*: Yalnız insanlar, başkaları tarafından anlaşılmadıklarını ve değer insanlarla iletişime geçemediklerini düşünürler. Duygu ve düşüncelerini paylaşmak yerine saklamaları gerektiğine inanırlar.

7. *Eş Seçiminde Problemler*: Yalnız bireyler, etkileşim kurabileceği çok az kadın/erkek olduğuna ve bu insanlar tarafından sürekli olarak kırıldıklarına inanırlar. Karşı cinsle yakın ilişkiler kurabilmekte çabaları yetersizdir ve ya da sevgili seçiminde uygun olmayan arkadaş seçimler yaparlar.

8. *Yakınlığı Reddetme*: Yalnız bireyler, yeniden incitilme ve hayal kırıklığına uğramak korkusu yaşarlar, kendilerinde yanlış giden bir şeylerin olduğuna ilişkin düşüncelere sahiptirler. Geçmişlerindeki hataları düzeltemeyeceklerine inanırlar ve incitilmek yerine yalnız kalmayı tercih ederler.

9. *Cinsel Kaygı*: Yalnız bireyler, iyi bir partner olamadıklarına inanırlar ve seksin karşı tarafın değerlendirdiği bir performans olduğuna inandıklarından cinsel etkinliklere girmekten kaçınırlar.

10. *Duygusal Bağlanma Kaygıları*: Yalnız bireyler, arkadaşlarının ya da sevgililerinin duygusal isteklerini taleplerini yeterince tatmin edemeyeceklerine inanırlar.

11. *Pasiflik*: Yalnız kişiler ilişkilerinde atılgan değildirler. İlişkilerdeki problemlerin kendi hataları olduğuna ve devamlı eleştirildiklerine inanırlar. Eleştirinin doğru olduğuna ve bu yüzden de arkadaşının ya da sevgilisinin onu terk edeceğini düşünürler. İsteklerini anlatmak yerine karşısındakinin anlamasını beklerler.

12. *Gerçekçi Olmayan Beklentiler*: Yalnız bireylerin arkadaşlarından ve sevgililerinden yüksek beklentileri vardır. Beklentileri karşılanmadığında ise hayal kırıklığı yaşarlar. Karşı tarafın yanlışlarına karşı tahammül edemezler ve hayal kırıklığına yaşamak yerine yalnız kalmayı tercih ederler.

Bireyler otomatik düşüncelere sahipken olayları olduğundan farklı algılayabilmekte ve bunun sonucunda sosyal ya da duygusal olarak yalnız kalabilmektedir.

2.4.4. Rogers'ın Danışan Merkezli Yaklaşımı

Rogers'ın yalnızlıkla ilgili analizleri danışanlarıyla yaptığı klinik çalışmalara dayanır. Rogers (1994), yalnızlığı bireyin diğerleri ile hiçbir gerçek ilişkisinin olmadığını hissettiği an ortaya çıkan bir durum olarak değerlendirmiştir.

Rogers (1994) yalnızlığı zayıf uyumun belirtisi olarak görür. Birey toplum tarafından onaylanmak için davranışlarını sınırlar ve toplumun onay vereceği bir hale getirir. Bu durum da kişinin gerçek benliği ile diğerlerine gösterdiği benliği arasında fark oluşturur. Yalnızlığın en çok görülen sebebini Rogers (1994), bireyin sakladığı gerçek benliğinin ortaya çıkmasıyla, toplumunun bireyin sakladığı benliğine özenli davranmayacağına, anlamayacağına dair inancı olarak görmektedir. Bireyin aslında sevilmeye değer olmadığına ve kabul görmemesine ilişkin bu inancı, kendisine dair bu gerçekleri paylaşmanı engellemekte ve bunun sonucunda yalnızlık ile karşılaşmaktadır. Rogers (1994), bireylerin yalnızlık hissinden kurtulması için diğer insanlar tarafından gizil yanlarının açığa çıktığında kabul görmeyeceği ve reddedileceğine dair inancının değiştirilmesi gerektiğini savunmaktadır.

2.4.5. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşıma göre insan, insan olduğu için yalnızdır (Perlman ve Peplau, 1982). Yalnızlık ölüm gibi kabul edilmesi gereken bir durumdur. Birey ancak yalnızlık paylaşıldığında sevgi sayesinde yalıtılmışın verdiği acıyı telafi edebilir. Eğer birey varoluşsal yalnızlığını kabul eder ve bununla yüzleşebilirse ancak o zaman diğerlerine sevgi ile yönelebilir (Yalom, 2001).

Moustakas (1961 akt. Perlman ve Peplau, 1982) yalnızlıkla, yalnızlık kaygısının birbirinden ayrı ele almak gerektiğini söylemektedir. Yalnızlık kaygısı, bireyin ele aldığı, ilgilendiği önemli yaşam sorularından dikkatini başka yöne çeken ve diğerleriyle sürekli etkileşim halinde olmasına yönelten bir savunma mekanizması sistemi olarak ele alınır. Gerçek yalnızlık ise, hayatta karşılaşılan doğum, ölüm, travma gibi yaşam tecrübelerinden kaynaklanır. Moustakas, yalnızlığı olumsuz bir his olduğunun yanında bireyin üretkenliğinde ve yaratıcılığında önemli bir deneyim olduğunu düşünmektedir. Corey (2008), bireyin onaylanmak için kimseye ihtiyacı olmadığını fark ettiğinde, yalnızlığı hissettiğinde ve diğerleriyle gerçek bir beraberlik kurmadan önce, kendi kendine kalabilmesi gerektiğini ifade etmektedir.

2.5. Yalnızlığı Etkileyen Faktörler

Bu kısımda araştırmaya konu olan yalnızlığı etkileyen faktörlere yönelik açıklamalar yer almaktadır. Araştırmamızda yalnızlığı etkileyen faktörler kişilik özellikleri, depresyon, cinsiyet, aile ilişkileri, kültür ve sosyal çevre olarak ele alınmıştır.

2.5.1. Kişilik Özellikleri

Utangaçlık, düşük öz saygı ve zayıf sosyal beceriye sahiplik gibi unsurları içerisinde barındıran kişilik özellikleri yalnızlık yaşantısının oluşmasında temel değişkenlerdendir (Brennan, 1982). Yalnızlığın ortaya çıkmasında kişilik özellikleri, olumsuz bir tavır sergileme, duygusal uyarılma, karamsar bir bakış açısına sahip olma, çatışma ve içe dönüklük şeklinde kendini gösterir (Jones, Carpenter ve Quinnata, 1985).

Benlik saygısı, bireyin kendine olan değeri ifade eder ve bu değer bireyin diğer insanlarla olan ilişkisine ve onlardan gelen geri bildirimlere göre şekillenir. Yalnızlık durumunda birey benlik saygısını kaybetmekte ve ihmal edilme, değersizlik ve çekici olmadığının düşünme gibi duygu-durum bozuklukları ortaya koyar (McWhirter, 1997; Peplau ve Perlman, 1982).Yapılan araştırmalarda kişilik özellikleri içerisinde yer alan benlik saygı ile yalnızlık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (McWhirter, 1997).

Kişilik özellikleri içerisinde yer alan bir diğer değişken nörotizmdir. Bu kapsamda yapılan çalışmalarda söz konusu değişkenler arasında pozitif yönlü bir doğrusal ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Neto ve Barros, 2000; Saklofske, Yackulic ve Kelly, 1986). Nörotik bireyler duygusal dengesizlikleri ile sosyal ilişkilerinde ya da aile ve romantik ilişkilerinde problem yaşamakta bu durum da onların sosyal ya da duygusal olarak yalnız olmalarına sebep olabilmektedir.

2.5.2. Depresyon

“Bütün yalnız insanlar depresyonda değildir, fakat depresyonda olan bütün insanlar yalnızdır” ifadesinden de anlaşılacağı üzere depresyon yalnızlık duygusu üzerinde etkili bir değişkendir (Booth, 2000). Depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkiye yönelik yapılan araştırmalara bakıldığında, söz konusu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki

olduğu ortaya çıkmıştır (Flett ve Davis, 2003). Depresyon, yalnızlığa hem uzun süreli eşlik eden hem de yalnızlık algısının ortaya çıkmasına neden olan bir faktördür. Peplau ve Perlman (1982) depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkinin nedensel bir ilişki değil aksine her iki değişkenin de benzer birtakım değişkenlere sahip olduğundan kaynaklandığını ifade etmiştir.

Depresyonla ilişkili olan sağlık durumu yalnızlık üzerinde etkili bir değişkendir. Kronik bir hastalığın olması, duygusal sorunların baş göstermesi bireyi sosyal çevreden uzaklaştırmaktadır. Rokach (2003)'ın yaptığı bir araştırmada, 1035 kişiden Metabolik Sendromlu olan 644 hastanın sağlıklı kişilere kıyasla daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

2.5.3. Cinsiyet

Yalnızlıkla cinsiyet arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırma sonuçları birbirinden farklılık göstermektedir. Bazı araştırmalarda yalnızlığın cinsiyete göre anlamlı bir farkı bulunmazken (Çeçen, 2008; Oruç, 2013; Certel, Yakut, Yakut ve Gülsün, 2016), bazı araştırmalarda erkeklerin lehine bir fark (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; Demirli, 2007; Güngör, 1996; Saraçoğlu, 2000; Schultz ve Moore, 1986), bazı araştırmalarda ise kadınların lehine fark (Eder ve Hallinan, 1978; Özbek, 2017) olduğu görülmüştür. Bu bakımdan yalnızlığın cinsiyet gözetmeksizin zaman zaman bütün insanların deneyimlediği bir duygu olduğu sonucuna ulaşılabilir.

2.5.4. Aile İlişkileri

Yalnızlıkla ilişkili olan en önemli değişkenlerden biri aile ilişkileridir. Bu ilişkide aile bireye iletişim becerilerinin kazanılmasını sağlayarak bireyin benlik algısını ve diğerleri ile olan ilişkisini olumlu yönde etkiler (Aydın ve Öztütüncü, 2001; Hojat, 1982; Youniss ve Smaller, 1985). Hojat (1982)'ın gerçekleştirdiği çalışmada, ailenin çocuğuna ayırdığı zaman ve bunu etkin kullanma durumu ile yalnızlık arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Çeçen (2008)'nin yaptığı çalışmada, anne babasını otoriter algılayan ergenler demokratik algılayan ergenlere göre yalnızlığının daha yüksek olduğu, anne baba tutumlarını demokratik algılayanların, otoriter ve ilgisiz algılayanlara oranla daha yüksek arkadaş sosyal desteğe sahip olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Oruç (2013) ise yaptığı araştırmada algılanan aile tutumu ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aile tutumunu ilgisiz olarak algılayanlarda yalnızlık düzeyinin; demokratik olarak algılayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.6. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, herhangi bir planlama ve yargılama yapmaksızın düşünmeden ve aniden ortaya çıkan düşüncelerdir. Otomatik düşüncelerde birey, doğrudan daha temel fonksiyonu olmayan şemaları ortaya koyar ve bu şemaları doğru olarak kabul eder. Söz konusu düşünceler o kadar hızlı bir surette ortaya çıkar ki bazen kişinin kendisi bile bunun farkında değildir (Savaşır ve Batur, 2003). Genelde olumsuz düşünceleri içeren otomatik düşünceler seçici soyutlama, aşırı genelleme veya keyfi yorumlarda bulunma gibi birtakım özelliklere sahiptir (Franklin, 2005; Davison ve Neale 1998).

Olumlu veya olumsuz bir şekilde tüm insanlarda yer alan otomatik düşünceler davranışlar üzerinde etkilidir. Bu nedenle otomatik düşüncelere sahip insanlarda kendini yetkin görme eğilimi daha ağır basmaktadır. Genelde kişinin kendini değerlendirmesi, yorumlaması ve sosyal çevre ile olan etkileşimi neticesinde hızlı, seri ve spontan bir biçimde ortaya çıkar (Beck ve diğerleri, 2004; Wells, 1997). Otomatik düşünceler, genelde bireyin hoşnut olmadığı durumlar karşısında hiçbir çaba göstermeksizin kendiliğinden ortaya çıkar (Persons, 1989).

Otomatik düşünceler bireyin kendini ve dış dünyayı olumsuz olarak değerlendirmesine yol açar (Gotlib ve Coyne, 1983). Bu düşünceler sanılan aksine sadece psikolojik problemleri olan insanlarda görülmez, bunun yanında psikolojik problemleri olmayan insanlarda da görülür (Beck, 2001). Bu nedenle sahip olunan otomatik düşüncelerin saptanıp bunların yerine yeni düşüncelerin benimsenmesi oldukça önemlidir. Bunun içinde öncelikle otomatik düşüncelerin saptanır ve sonrasında ise bu düşüncelerin ne kadar fonksiyonel bir özelliğe sahip olup olmadığı ortaya konur (Türkçapar, 2007). Bireylerin fonksiyonel olmayan otomatik düşünceleri değiştirildiğinde yalnızlığa ilişkin algısı da değişecektir.

2.6.1. Otomatik Düşüncelerin Özellikleri

Otomatik düşünceler, yaşanan durumla doğrudan ilişkili olup sürekli bir şekilde meydana gelen ve kontrol altına alınamayan düşüncelerdir (Güloğlu, 2006). Söz konusu düşüncelerin olumsuz olarak değerlendirilmesinin nedeni düşüncelerin kişiye üzüntü, kaygı ve suçluluk gibi hisleri vermesidir (Bozkurt, 1998). Otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar olup aşırı genellemeler yapmak, olayları kişiselleştirme, kendinin mutlak doğru olduğunu görme ve diğer insanları küçük görme tarzında kendini gösterir (Türkçapar, 2007). Burada asıl önemli olan nokta, otomatik düşüncelerle orataya çıkan davranışın diğer insanlarca yanlış yorumlansa bile davranış sahibi bunu gerçekçi ve mantıklı bir davranış olarak kabul etmesidir. Yani birey davranışının veya düşüncesinin doğruluğundan asla şüphe etmez (Lam ve Cheng, 1998). Birey doğru olduğuna davranışlarının veya düşüncelerinin onu yalnızlığa götürse bile bunun farkında değildir.

Otomatik düşünceler, yaşamla doğrudan ilişki içerisinde olup bireyin aniden aklına gelen ve kontrol edemediği düşünceleri içerir. Bu düşünceler her ne kadar bireyden bireye farklılık gösterse de esasında her bir birey için birtakım ortak yönlerin olduğu da unutulmamalıdır. Örneğin, bazı otomatik düşünceler mantıksal süzgeç içerisinde geçmez iken, bazı düşünceler hedef odaklı düşünsel süreçleri içerisinde barındırmamaktadır ve bu nedenle de herhangi bir sorgulamaya tabi tutulmazlar. Hatta kimi zaman bu düşünceler doğruymuş gibi kabul edilerek akla yatkın bir şekilde değerlendirilir (Karamustafaloğlu, Üçışık ve Ulusoy, 1993).

Yukarıda yapılan açıklamalardan yola çıkarak otomatik düşüncelerin birtakım özelliklerinin olduğu ifade edilebilir. Savaşır ve Batur (2003)'a göre otomatik düşünceler aşağıdaki özelliklere sahiptir:

- Planlanmadan ortaya çıkar.
- Yargılanmadan ortaya çıkar.
- Düşünmeden ve çabuk ortaya çıkar.
- Otomatik olarak kendiliğinden ortaya çıkar.
- İşlevsel olmayan şemaları ortaya koyar.
- Bireyin kendisi tarafından doğru olarak kabul edilir.

Otomatik düşünceler yukarıda ifade edilen söz konusu özelliklerinden ötürü kişilerde, duygusal açıdan bozuklukları ortaya çıkarır ve kararsızlık, odaklanamama ve hafıza kaybı gibi problemleri gün yüzüne çıkarır.

2.7. Duyguları Yönetme Becerileri

2.7.1. Duygu Kavramı

Duygu, uzun yıllar boyunca başta sosyolog ve psikologlar olmak üzere çeşitli bilim adamları tarafından incelemeye konu olmuştur (Gülova, Palamutçuoğlu ve Palamutçuoğlu, 2013). Bu araştırmaların hiçbirinde duygunun kesin bir tanımlaması yapılamamıştır. Bunun nedeni duygunun çok çeşitli yönleri olmasıdır (Şarlak, 2008). Izard (1993), duygunun kesin bir tanımının olmayacağını ifade ederek kavramın anlaşılabilirliği noktasında duygunun özelliklerini vurgulamanın daha yararlı olacağını dile getirmiştir. Türk Dil Kurumu (2019)'na göre duygu, duyularla anlama, his ve belirli nesne, olay veya bireylerin iç dünyasında uyandırdığı izlenim olarak tanımlanmıştır. Goleman (2011a) duyguyu, bir dizi hareket eğilimi olarak tanımlar ve duygunun his, hislere özgü düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller olduğunu ifade etmiştir. Platon ise duyguların tüm öğrenme becerilerinin temelini oluşturduğunu ifade etmiştir (Çakar ve Arbak, 2004). Duyguyu, insanın iç ve dış çevresinden gelen uyarıcıların, insanda haz veya elem bırakması olarak tanımlamak da mümkündür (Başaran, 2000). Kısacası duygu, bireyleri harekete geçiren ve iş yaşamı ve sosyal yaşamda problem çözebilme, ortama uyum sağlama ve yeni kararlar almada insanları yönlendirici bir role sahip bir güçtür (Pektaş, 2013).

2.7.2. Duyguların İşlevleri

Duygular insan hayatında pekçok işlevi gören bir yapıya sahiptir. Bu işlevler şu şekilde sıralanabilir (Cirhinlioğlu, Taşçioğlu ve Beyazıt, 2017):

- Bireyin kendini ve çevresindeki anlamalarını sağlar.
- Bilişsel yaşantıya yenilik katar.
- Bireyin kendini ifade edebilme şeklidir.

- Bireyin kim olduğu ile ilgili bilgiler sunar.
- Bununla beraber çeşitli sorunların da nedenidir.

Dökmen (2004)'e göre duyguların en temel işlevi, topluma ve doğaya uyum sağlamaktır. Bu uyum ile insanoğlu, varlığını devam ettirir ve dünyaya tutunur. Yani, insanın varoluş düzeyini yükselterek kaliteli ve motive edilmiş bir hayat yaşamış olur.

Duyguların işlevleri, organizmanın uyum sağlmasına yönelik yapılan değerlendirme süreçlerini kapsar ve ani gelişen durumlar karşısında uyarıcı işlevi görür. Duygular, insanların ortaya koyduğu hedeflere erişmede birer motive edici araçtır. Bu araç, organizmanın ihtiyacından doğar ve tecrübe ve öğrenme yolu ile de gelişim gösterir (Çeçen, 2002b).

Yukarıda ifade edilen işlevlerin sağlanması noktasında duyguların eğitilmesi oldukça önemlidir. Tarhan (2016)'a göre duygular insanların harekete geçmelerini sağlar ve bu nedenle insanlar için olmazsa olmaz bir durumda olan duyguların işlevlerini yerine getirebilmeleri için eğitilmeleri gerekmektedir. Örneğin, hayatta devamlılığı sağlayan ve bireyi tehlikelerden koruyan fizyolojik duyguların farkına varılmaması durumunda olumsuzluklar kendini gösterir.

2.7.3. Duyguların Yönetilmesi

Duygu, Çeçen (2002a)'e göre kişiyi ilgilendiren yaşantılarının ve yaşantılarıyla ilişkili olarak kişinin çeşitli davranışlarını, bağlamın değerlendirilmesini kapsayan bir süreç olarak ele alınmaktadır. Sosyal bir varlık olan insanların başarılı olmaları, kendini mutlu hissedebilmeleri ve ilişki içerisinde olduğu gruplarla etkili bir iletişim kurabilmelerinde sahip olduğu duyguları açık ve anlaşılır bir şekilde yansıtmaları, negatif duygu sonucu ortaya çıkan bedensel tepkileri kontrol edebilmeleri açısından duyguları yönetme becerilerine sahip olması gereklidir (Özdemir, 2017). Yalnızlığın da bir duygu olduğu göz önüne alındığında duyguları yönetme becerilerinin öneminin altını çizmek gerekir.

Duyguları yönetebilme becerisi, kendini ve çevresindeki insanların duygularını izleyen bireylerin, sahip olduğu duygular arasında ayırım yapabilme, bilgilerini düşünce ve davranışlara yön vermede kullanabilme becerisidir (Altunbaş, 2018). Çeşitçioğlu (2003)'a göre ise duyguları yönetme becerisi, duyguları iyi tanıyarak bu duygularla etkili bir şekilde başa çıkabilmeyi, söz konusu başa çıkmayı daha bilinçli bir şekilde

yönetebilmeyi ve bilinçdışında bastırılmış olan duygularını zararsız bir hale getirebilmeyi sağlayan beceridir.

İnsan doğuştan tüm duygulara sahip olan ve duyguları ifade etme biçimi bağlamında birbirinden farklı özelliklere sahip bir varlıktır (Ekman, 1994; Lewis, 1993). Bu farklılık, içinde bulunulan kültürel yapıdan az veya çok miktarda etkilenmektedir (Ekman, 1994). Nitekim bazı araştırmacılar, insanların duygularını nasıl yaşayacaklarını, onları nasıl adlandıracaklarını ve duygulara göre nasıl bir davranış sergileyeceklerini kültürlerinden öğrenmektedir (Dunn, Brown ve Beardsall, 1991; Plutchik, 1983). Duyguların daha işlevsel bir biçimde aktarılabilmesinde kültürel yapı oldukça etkilidir. Araştırmalar çocukluktan itibaren etkileşimle beraber insanların duygularını nasıl adlandırdıkları ve onları nasıl yaşadıkları bağlı olduklarının kültürel yapıya göre şekillendiğini aktarmaktadır (Plutchik, 1983; Buck, 1983; Dunn ve diğerleri, 1991). Duyguların yönetilmesinde esas olan, bireyin kendi duygularının farkına vararak olumlu veya olumsuz duyguları karşısındakine uygun bir şekilde aktarabilmesi ve böylece duyguları daha işlevsel bir hale getirmektir (Cartledge ve Milburn, 1995; Fisher ve Adams 1994; Goleman, 2011a).

Çeçen (2002a)'e göre duygu yönetme becerileri 6 boyuttan oluşmaktadır. Bunlar “Duyguları sözel olarak ifade edebilme”, “Duyguları tanıyabilme ve kabul”, “Duyguları olduğu gibi gösterebilme”, “Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme”, “Başaçıkma” ve “Öfkeyi yönetme”dir.

Duyguları yönetebilme becerisi kendi içerisinde üç süreçten oluşmaktadır. Burada öncelikli süreç içerisinde duyguların farkına varılması önem teşkil etmektedir. İkinci süreçte ise bu duyguların yönlendirilmesi, üçüncü süreçte ise bu duygularla uyum sağlanması aşamaları söz konusudur (Töremen ve Çankaya, 2008). Bu süreci etkili bir şekilde yönetebilen yani duyguları yönetebilme becerileri yüksek olan bireylerde olumsuz duyguları kontrol edebilme ve olumlu duyguları ise geliştirerek başkalarının da duygularını kontrol edebilme becerisine sahip olduğu dile getirilmektedir (Pektaş, 2013).

İlgili alanyazında duyguların yönetilerek şekillenebileceği, buna yönelik farkındalıkların oluşturulabileceği ve duygularla etkin bir şekilde baş edilebileceği ifade edilmektedir (Plutchik, 1983; Buck, 1983; Goleman, 2011a). Bazı araştırmacılar duyguların sözel olarak ifade edilmesinin duyguları yönetmede etkili bir araç olabileceğini dile

getirmişlerdir. Nitekim Oatley ve Johnson-Laird (1987) duyguların farkında olmanın dil ile bağlantılı olduğunu ve sosyal ilişki içerisinde duygu sözcükleri dağarcığının duyguları ifade etmede önemli bir değere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Birey duygularını aktarabildiği ölçüde sosyal çevresi, aile ya da partneriyle anlamlı ilişkiler kurabilir. Bu bakımdan anlamlı ilişkilerin kurulamadığında oluşan sosyal ve duygusal yalnızlıktan korunabilirler.

2.8.İlgili Araştırmalar

2.8.1. İlgili Yurtdışı Araştırmalar

Bu kısımda araştırmaya konu olan sosyal ve duygusal yalnızlık, otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerine yönelik alan yazında yer alan uluslararası alanda yapılmış araştırma sonuçlarına değinilmiştir.

Yapılan bir araştırmada yalnız olan öğrencilerin yalnız olmayanlara kıyasla daha düşük benlik algısına sahip oldukları ve ben merkezli oldukları ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada ayrıca, yalnızlık algısı yüksek olan öğrencilerin diğer insanlarla işlevsel olmayan inançlara sahip olmasından ötürü sosyal beceri düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır (Jones ve diğerleri, 1981).Yine aynı çalışmada, yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin kendilerini olumsuz algıladıkları, benlik duyguları ve sosyal becerilerinin diğer öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Araştırma sonucunda, yalnız öğrencilerin diğer insanları genelde olumsuz, yabancılaşmış ve dışsal denetimli bireyler olarak algıladıkları ifade edilerek bunların kendilerini de olumsuz algıladıkları vurgulanmıştır. Yani yalnızlığın bilişsel ve duygusal belirleyici olduğu dile getirilmektedir. Bu bağlamda yapılan başka bir araştırmada da üniversite öğrencilerinde irrasyonel inançlar ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Hoglund ve Collison, 1989).

Wilbert ve Rupert (1986) üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yalnızlık üzerinde sahip olunan fonksiyonel olmayan tutumların etkisini inceledikleri araştırmalarında, fonksiyonel olmayan tutumlar ile yalnızlık arasında yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Schultz ve Moore (1986)'nin yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencilerinden kızlarda yalnızlığın negatif kişisel ve etkili öz değerlendirmelerle ilişkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışmada ayrıca, erkeklerin kız öğrencilere kıyasla yalnızlığa daha fazla olumsuz tepki gösterebildikleri dile getirilmiştir.

Alman üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir diğer araştırmada ise, cinsiyete göre katılımcıların yalnızlık puanları arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Burada fiziksel çekicilik ile yalnızlık puanı arasında ters ilişki; çekingenlik ve sosyal ilişki zorluğu arasında doğrusal bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Lamin ve Stephan, 1987).

Bir diğer araştırma ise Ammantini, Ercolari, ve Tambelli (1989) yaptığı araştırmada, kız ergenlerin yalnızlık puanları ile yaş değişkeni arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmada ayrıca yalnızlık puanının büyük şehirlerde yaşayanlara kıyasla küçük yerleşim birimlerinde yaşayan bireylerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Lau ve Gruen (1992)'in yaptıkları araştırmada, kadınların romantik ilişki veya arkadaşlık ilişkisine sahip olmadığı durumlarda erkeklere kıyasla daha yüksek seviyede duygusal açıdan yalnız olduğu ortaya çıkmıştır. Bununla beraber erkeklerin de kendilerini destekleyecek arkadaş grubunun olmadığı durumlarda sosyal yalnızlık duygusu yaşadığı ortaya çıkmıştır.

Güngör (1996), üniversite öğrencilerinin arkadaşlarıyla ve aileleriyle ilişkilerini sosyal destek, doyum ve yalnızlık bağlamında incelemiştir. Katılımcıların, sosyal destek algılarının yüksek olduğu, arkadaşlarıyla ve aileleriyle olan ilişkilerinden memnun oldukları, yalnızlık düzeylerinin ise düşük olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları, duygusal yalnızlığın sosyal yalnızlığa oranla daha çok yaşandığını, duygusal ilişkisi olmayan öğrencilerin olanlara göre duygusal yalnızlıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Neto ve Barros (2000), çalışmasında yalnızlığın yaşam doyum ve iyimserlik ile ilişkisini incelemiştir. Yaptıkları araştırmada yalnızlığın yaşam doyum ve iyimserlik ile ters yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır.

Shipman, Zeman, Penza ve Champion (2000) yaptıkları çalışmada, cinsel istismara uğramış 21 kızın cinsel istismar yaşantılarının duyguları yönetme becerileri üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların

duyguları anlamlandırma ve kültürel beklentilere göre duyguları düzenleme yeteneklerinin azaldığı bulunmuştur.

Le Roux ve Connors (2001)'in araştırmalarında 292 üniversite öğrencisinin yalnızlık düzeylerini cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzeylerini incelemiş ve erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha yalnız olduğu; yaş ve sosyo-ekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır.

Thomas ve Smith (2004) yapmış oldukları araştırmada, öfke halinde şiddet eğilimi gösterenlerin oranı ile yalnızlık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmada, şiddete eğilimli olan ergenlerin çok büyük bir kısmı (erkeklerde %49, kızlarda %41 oranında) arkadaşları tarafından sevilmediğini ve kendilerini yalnız hissettiğini ifade etmiştir.

Orgeta (2009) yaptığı çalışmada katılımcıların duyguları düzenlemeyi yaş farklılıkları açısından incelemiştir. 40 genç ve 40 yetişkin olmak üzere toplam 80 katılımcının yer aldığı bu çalışmada, gruplar arasında duygusal tepkileri kabul etme ve farkındalıklar bakımından farklılık bulunmuştur.

Zalewski, Lengua, Wilson, Trancik ve Bazinet (2011), yapılan yaptığı çalışmalarında, duyguları düzenleme becerisi yüksek olanların düşük olanlara kıyasla karşılaşılan problemlerle daha aktif bir şekilde mücadele ettikleri ve kendileri ile ilgili pozitif düşünceye daha çok sahip oldukları ortaya konmuştur.

2.8.2. İlgili Yurtiçi Araştırmalar

Bu kısımda araştırmaya konu olan sosyal ve duygusal yalnızlık, otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri ile ilgili alanyazında ulusal bazda yapılan araştırmalara ve sonuçlarına yer verilmiştir.

Demir (1990)'in üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada katılımcıların cinsiyetleri ile yalnızlık duygusu yaşama arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Burada erkeklerin kız öğrencilerden daha fazla bu duyguyu yaşadıkları ifade edilmiştir. Araştırmada ayrıca, yalnızlık duygusu yaşama ile akademik başarı düzeyinde başarılı olanlar lehine, anne ve babası arasındaki ilişkiden memnun olma durumunda memnun olmayanlar lehine ve sosyal becerileri yetersiz bulup bulmama durumu bulmayanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur.

Buluş (1996)'un üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile bölüm, sınıf, cinsiyet, barınma türü, öğrencinin geldiği yerleşim birimi ve sosyal ilişkilerinden aldığı doyum düzeyi ile ilişkisini saptamak amacıyla yaptığı çalışmaya, dört fakülteden 270'ı kız 212'si erkek olmak üzere 482 öğrenci katılmıştır. Sonuçlar örneklemin %15,5'inde yüksek düzeyde yalnızlık yaşandığını ve sosyal bilimlerde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeyinin fen ve teknik bilimlerdekilerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yalnızlığın birinci sınıftan son sınıfa doğru düştüğü ve sosyal ilişkilerinden az doyum aldığını belirten öğrencilerde daha yüksek olduğu da bulgulanmıştır. Ancak yalnızlık ile barınma türü, cinsiyet ve gelinen yerleşim birimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Aytekin ve Bulduk (2000) yükseköğrenim düzeyindeki öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında, öğrencilerin büyük çoğunluğunun ailelerinden uzakta olmasından ötürü, barınma, beslenme, sosyal uyum ve farklı psikolojik problemlerle karşı karşıya kaldıkları ortaya çıkmıştır. Söz konusu problemler nedeniyle de öğrencilerin yalnızlık duygularını yoğun yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

Deniz, Hamarta ve Arı (2005), üniversite öğrencilerinin sosyal becerileri ile yalnızlık düzeylerini bağlanma stilleri bağlamında incelemiştir. Araştırma sonucunda erkeklerin kızlardan daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Buna karşın kızlarda duygusal hassasiyet, duyguların ifade edilmesi ve sosyal kontrol boyutları bağlamında kızların daha yüksek puan aldıkları ortaya çıkmıştır.

Kozaklı (2006) araştırmasında, öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, sınıfları, yurtdışı veya aile yanında kalmanın, kardeş sayısının, ebeveynin eğitim düzeyinin ve mesleklerinin katılımcıların algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeylerini etkiledikleri ortaya çıkmıştır. Araştırmada sosyal destek ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Çeçen (2008)'nin yaptığı çalışmada, anne babasını otoriter algılayan ergenler demokratik algılayan ergenlere göre daha fazla yalnızlığının yüksek olduğu, anne baba tutumlarını demokratik algılayanlar, otoriter ve ilgisiz algılayanlara oranla daha yüksek arkadaş sosyal desteğine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Karaoğlu ve diğerleri (2009) “Yalnız Mısınız? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma” başlıklı araştırmasında, 446 üniversite öğrencisinin yalnızlık duyguları ile cinsiyet, yaş ve diğer bazı sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki ortaya konmuştur. Araştırma sonucunda katılımcıların cinsiyetlerinde erkeklerin kızlara göre daha yüksek düzeyde yalnızlık algılarına sahip olduğu, ancak diğer sosyo-demografik özelliklerin bu türden bir üstünlük doğuracak düzeyde olmadığı saptanmıştır.

Akbağ ve İmamoğlu (2010) üniversite öğrencileri üzerinde bağlanma stilleri, suçluluk, utanç ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Analiz sonucunda, utanç ve yalnızlığın güvenli bağlanma ile negatif yönlü; korkulu bağlanma ile de pozitif yönlü bir ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Yine saplantılı bağlanmanın sadece yalnızlık ile ilişkili çıktığı araştırmada, kaçınan bağlanma da suçluluk ve utanç ile negatif yönde ilişkili çıkmıştır. Ayrıca bağlanma stillerinin, yalnızlığı yordayan temel değişkenler olduğu sonucu da elde edilmiştir.

Fırat-Turan (2010), üniversite öğrencilerinde ilişkilere dayalı bilişsel çarpıtmaları yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet, romantik ilişki yaşama durumunun etkisini araştırmıştır. Araştırma yalnızlık düzeyi azaldıkça ilişkilere dayalı bilişsel çarpıtma düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Oruç (2013), üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenler açısından incelemiştir. Öğrencilerin yalnızlık düzeyi, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından anlamlı bir fark göstermemiştir. Aynı çalışmada algılanan aile tutumu ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aile tutumunu ilgisiz olarak algılayanlarda yalnızlık düzeyinin; demokratik olarak algılayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kevlekçi (2013)'nin 153 yetişkin üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, otomatik düşüncelerin depresyon ve intihar düşüncesi üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, otomatik düşüncelerin, işlevsel olmayan tutumların ve uyumsuz şemaların depresyon ve intihar düşüncesini arttırdığı ortaya çıkmıştır.

Güney (2014)'in yaptığı araştırmada duyguları yönetme becerilerinin örgütsel vatandaşlık üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur. Havalimanında çalışan toplam 320 çalışan üzerinde gerçekleşen araştırma sonucunda duyguları yönetme becerisinin örgütsel vatandaşlığı anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Bu

çalışmada ayrıca katılımcıların cinsiyetleri, eğitim seviyeleri, medeni durumları, sektördeki çalışma süreleri ve kurumdaki çalışma süreleri değişkenleri ile duyguları yönetme becerileri arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığı belirlenmiştir.

Kılıç (2015), üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile yalnızlık arasında pozitif, benlik algısı ile yalnızlık arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Arslan (2016)'ın üniversite sınavına hazırlanan 981 üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ise duyguları yönetme becerileri cinsiyet, lise türü, hastalık, fobi ve aylık gelir değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırma sonucunda, kadın öğrencilerinin duyguları yönetme puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olarak bulunmuştur.

Ercan (2017)'in 470 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında yalnızlık, yaşamda anlam, utangaçlık, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin toplamda tek başına olmayı tercih etmeyi anlamlı olarak yordadığı; tek başına olmayı tercih etme ile yalnızlık ve utangaçlık arasında manidar pozitif ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Özkaya (2017)'nin örneklemini 375 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmasında yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk arasında orta ve pozitif yönlü, yaşam doyumu arasında orta ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yine aynı çalışmada gelecekte beklenen sosyal aktivite ve sosyal ilişki değişkenleri ile yalnızlık düzeyleri arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur.

Bay, Kurul ve Can (2018)'nin sağlık yüksekokulu öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin ağırlıklı genel not ortalaması ile “kendine yönelik olumsuz düşünceler” arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Dok (2018), 516 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada yalnızlık ve otomatik düşünce orta düzeyde negatif anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Yabancı (2019), İstanbul'daki 7 farklı lisede öğrenim gören 617 öğrenci ile gerçekleştirdiği çalışmada sosyal medya tutumu ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönde ve yalnızlık ile narsisizm düzeyi arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde yalnızlığın aile ve romantik ilişkilerle ilişkili olduğu ve sosyal ilişkiler ile de bağlantılı olduğu görülmektedir. Ayrıca yalnızlık

duygusunun öfke, umutsuzluk gibi diğer duygularla bir bağının olduğu anlaşılmaktadır. Birey bu duyguları doğru anlayıp yönetebilirse yalnızlığın yarattığı olumsuz etkileri en az düzeyde yaşayacağı öngörülmektedir. Bu bakımdan sosyal ve duygusal yalnızlığın duyguları yönetme becerilerini negatif yönde yordayacağı düşünülmektedir. Yine elde edilen literatür bulguları incelendiğinde yalnızlığın algılanmasında bilişsel süreçlerin etkili olduğu, kendine ve etkileşimde olduğu ilişkilere dair değerlendirmelerinden etkilendiği, bilişsel öğelerinin olduğu anlaşılmaktadır. Buradan yola çıkarak sosyal ve duygusal yalnızlığı otomatik düşüncelerin pozitif yönde yordayacağı düşünülmektedir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, gerçekleştirilen araştırmanın modeli (deseni), , veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizinde kullanılan istatistiksel teknikler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcıları olarak duyguları yönetme becerileri ile otomatik düşüncelerin rolünü inceleyen bu çalışma ilişkiel tarama modeli ile tasarlanmıştır. İlişkiel tarama modelleri iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2011).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesine devam eden lisans öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ne kayıt yaptırmış ve ulaşılabilir örneklem yöntemiyle seçilmiş 439 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların %32.8'i erkek ve %67.2'si ise kadındır. %50.3'ü 18-20 yaş; %41.5'i 21-23 yaş; %5.9'u 24-26 yaş ve %2.3'ünün 27 yaş üstündedir. Örneklemin %44.2'si birinci sınıf; %11.8'i ikinci sınıf; %23.7'si üçüncü sınıf ve %20.3'ü dördüncü sınıftadır.

Araştırmada uygulanan ölçme araçlarından elde edilen en düşük ve en yüksek alınan puanlar, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1

Sosyal Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık, Duyguları Yönetme Becerileri, Otomatik Düşüncele Puanlarından Elde Edilen En Düşük-En Yüksek Değerler İle Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek/Alt Ölçekler	n	En Düşük	En Yüksek	\bar{x}	Ss
Sosyal Yalnızlık	439	5	33	13.03	6.37
Duygusal Yalnızlık	439	15	64	32.09	9.65
Otomatik Düşünceler	439	30	148	70.64	27.05
Duyguları Yönetme Becerileri	439	47	129	91.77	14.32

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadıklarını belirlemek amacıyla Basıklık (Skewness) ve Çarpıklık (Kurtosis) değerleri incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Sosyal Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık, Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerileri Değerleri Basıklık (Skewness), Çarpıklık (Kurtosis) Değerleri

	Basıklık (Skewness)	Çarpıklık (Kurtosis)
Sosyal Yalnızlık	.84	-.08
Duygusal Yalnızlık	.43	-.23
Otomatik Düşünceler	.43	-.13
Duyguları Yönetme Becerileri	-.14	.11

Tablo 2 incelendiğinde tüm değişkenlerin Basıklık (Skewness) katsayısı değerinin 10’ dan küçük ve Çarpıklık (Kurtosis) katsayısı değerlerinin 3’den küçük olması nedeniyle veri setinin normal dağılım özellikleri gösterdiği kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007).

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, verilerin elde edilmesi amacı ile ölçeklerden yararlanılmış olup ölçekler yüz yüze katılımcılara ulaştırılmıştır. Toplam 77 sorudan oluşan ölçek içerisinde dört bölüm yer almaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik bilgileri yer alırken; ikinci bölümde Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği; üçüncü bölümde Otomatik Düşünceler Ölçeği ve dördüncü bölümde ise Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Birinci bölümde yer alan kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, bölüm ve sınıfları ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Toplam 4 sorudan oluşan bu kısımda katılımcı sayıları ve yüzdelik dilimleri yer almaktadır. (EK 1)

3.3.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği- Kısa Form(SELSA-S)

DiTommaso ve Spinner (1997), bireylerdeki sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla 37 maddelik kendini değerlendirme ölçeği geliştirmiştir. Ölçek 7'li likert tipidir ve cevap seçenekleri kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, biraz katılmıyorum, kararsızım, biraz katılıyorum, katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum şeklinde verilmektedir. DiTommaso ve Spinner (1997) yaptıkları çalışma sonucunda Cronbach Alpha katsayısını 0.89– 0.93 arasında bulmuşlardır. Ölçeğin orijinal formu 3 alt boyuttan oluşmakta ve romantik ilişkiler puanlarının ranjı 12-84 arasında, aile ilişkileri puanlarının ranjı 11-77 arasında, sosyal ilişkiler puanlarının ranjı 14-98 arasında değişmektedir. DiTommaso, Brannen ve Best (2004) SELSA'nın orijinal versiyonundan faktör yükleri, varyans ve olumlu ve olumsuz olarak yazılmış maddeleri dikkate alarak 15 madde seçmiş ve kısa formu oluşturulmuştur. SELSA-S 7'li likert tipinde bir ölçme aracıdır. Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Biraz Katılmıyorum (3), Kararsızım (4) Biraz Katılıyorum (5), Katılıyorum (6), Kesinlikle Katılıyorum (7) şeklinde cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin tamamından alınabilecek puan ranjı 15-105 arasında değişmektedir. Yapılan çalışmanın Cronbach Alpha katsayısının 0.87 ile 0.90 arasında olduğu bulunmuştur. Ölçeğin kısa formu üniversite öğrencileri, silahlı kuvvetler personeli ve psikiyatrik hastaları içeren toplam 1244 kişilik bir

örneklem kullanılarak test edilmiştir. Yurt dışında ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında yapı geçerliği (açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi, benzer ve farklı ölçekler geçerliği), güvenilirlik çalışmalarında ise iç tutarlılık katsayıları (cronbach alfa) ile test tekrar test güvenilirliği yöntemleri kullanılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları kapsamında sonuçlar ölçeğin üç faktörlü bir yapıya mükemmel bir psikometrik uyum gösterdiğini ve yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu desteklemiştir.

Kısa form aile ilişkileri, romantik ilişkiler ve sosyal ilişkiler olmak üzere 3 boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin sosyal yalnızlık boyutunu, sosyal ilişkiler kapsamında 2, 5, 7, 9 ve 13. maddeler; duygusal yalnızlık boyutunu romantik ilişkiler kapsamında 3, 6, 10, 14, ve 15. maddeler, aile ilişkileri kapsamında ise 1, 4, 8, 11 ve 12. maddeler ölçmektedir (Çeçen, 2007a).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Çeçen (2007a) tarafından yapılmıştır. 602 kişilik örneklemden veriler toplanarak çalışma yapılmıştır. SDYÖ-K'nin ölçüt geçerliğinin belirlenmesi amacıyla Akran Bağlanma Envanteri, Ebeveyn Bağlanma Envanteri, Sosyal Beceriler Envanteri, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, kullanılmıştır. Ölçekte duygusal yalnızlık, aile ve romantik ilişkilerdeki yalnızlık alt ölçekleriyle ölçülürken, sosyal yalnızlık ise sosyal ilişkilerdeki yalnızlık alt ölçeği ile ölçülmektedir (Çeçen, 2007a). (EK-2)

Bu çalışmada uygulanan ölçeğe ait iç tutarlılık katsayısı (alfa) SDYÖ toplam puan için .73, sosyal ilişkiler alt ölçeğinde .83, romantik ilişkiler alt ölçeğinde .74 ve aile ilişkileri alt ölçeğinde .85 olarak ortaya çıkmıştır.

3.3.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Otomatik düşünceler ölçeği Hollon ve Kendal (1980) tarafından depresif bireylerdeki olumsuz otomatik düşüncelerin oluşum sıklığını ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Dobson ve Breiler (1983) olumsuz ifadelerle fonksiyonel olmayan davranışları ortaya koyarak bunların karşılaştırmasını yapmıştır. Türkçeye uyarlaması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılan otomatik düşünceler ölçeğinin güvenilirlik düzeyi 0.93 olarak ortaya çıkmıştır. Ölçek içerisinde 30 madde olup bu maddeler 1 = Hiç aklımdan geçmedi, 2 = Ender olarak aklımdan geçti, 3 = Arada sırada aklımdan geçti, 4 = Sık sık aklımdan geçti ve 5 = Her zaman aklımdan geçti şeklinde olmak üzere 5'li likertle

oluşturulmuştur. Ölçeğin alt boyutları; “Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri” (2, 3, 7, 8, 17, 18, 21, 23, 24, 27. Maddeler), “Şaşkınlık – Kaçma Fantezileri” (13, 14, 15, 19, 20 ve 22. Maddeler), “Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri” (9, 26 ve 29. Maddeler), “Yalnızlık – İzolasyon” (1, 4, 10 ve 28. Maddeler) ve “Ümitsizlik” (6, 11, 12 ve 25. Maddeler) olarak isimlendirilmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçekten alınan en yüksek puan 150 iken en küçük puan ise 30’dur. Ayrıca “Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceler” alt ölçeğinin puan aralığı 13 ile 65 arasında; “Şaşkınlık – Kaçma Fantezileri” alt ölçeğinin puan aralığı 6 ile 30 arasında; “Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İsteği” alt ölçeğinin puan aralığı 3 ile 15 arasında; “Yalnızlık – İzolasyon” alt ölçeğinin puan aralığı 4 ile 20 puan arasında ve “Ümitsizlik” alt ölçeğinin puan aralığı 4 ile 20 arasında değişmektedir (Savaşır ve Şahin 1997). (EK-3) Ölçekten alınan puanın yüksek çıkması, bireyin olumsuz otomatik düşüncelerinin fazla bir şekilde ortaya çıktığını göstermektedir.

Farklı ölçeklerin geçerliliklerine yönelik yapılan araştırmalarda, Beck Depresyon toplam puanı ile otomatik düşünceler toplam puanı arasında .77, kontrol grubunda ise .78 olarak saptanmıştır (Avtar, 1987). Yine Aydın’ın (1988) yaptığı çalışmada BDÖ ile ODÖ toplam puanı arasında .70’lik düzeyde korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır. Yeniçeri’nin (1987) çalışmasında 124 öğrencinin toplam Beck Depresyon puanları ile ODÖ arasındaki korelasyon .67 olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmada uygulanan ölçeğe ait iç tutarlılık katsayısı (alfa) ODÖ toplam puan için .96, Kişinin Kendine Yönelik Negatif Duygu ve Düşünceleri alt ölçeği için .91, Şaşkınlık – Kaçma Fantezileri alt ölçeği için .85, Kişisel Uyumsuzluk ve Değişme İstekleri alt ölçeği için .69, Yalnızlık – İzolasyon alt ölçeği için .74 ve Ümitsizlik alt ölçeği için .85 saptanmıştır.

3.3.4. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

Duyguları Yönetme Becerileri ölçeği Çeçen (2002) tarafından geliştirilen geçerlilik ve güvenilirlikleri yapılmış bir ölçektir. Lewis (1993)’in duyguları yönetme ile ilgili kuramsal açıklamaları doğrultusunda geliştirilen söz konusu ölçek üniversite öğrencilerinin duyguları yönetme beceri düzeylerine yönelik görüşlerini ortaya koymaktadır. 567 Eğitim Fakültesi öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışma sonucunda ölçeğin toplamda 6 faktörlü bir yapıdan oluştuğu ortaya çıkmıştır. Bunlar “Duyguları

sözel olarak ifade edebilme”, “Duyguları tanıyabilme ve kabul”, “Duyguları olduğu gibi gösterebilme”, “Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme”, “Başaçıkma” ve “Öfkeyi Yönetme”dir. 8 olumlu, 20 olumsuz olmak üzere toplam 28 maddeden oluşan ölçeğin toplamda iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuş iken, diğer boyutlar için sırası ile 79, .67, .65, .64 ve .62 olarak hesaplanmıştır. 3 hafta ara ile yapılan test-tekrar test katsayısı .81 olarak saptanmıştır. Yapı geçerliliğine ait maddelerin faktör yükleri ise .41 ile .78 arasında bulunmuştur. Ölçek içerisinde yer alan ifadelere katılım düzeylerinin puanlaması “bana hiç uygun değil”, “bana uygun değil”, “bana kısmen uygun”, “bana çoğunlukla uygun” ve “bana tamamiyle uygun” cevaplarına karşılık gelen 5’li Likert tipi ile oluşturulmuştur.

Ölçeklerin puanlanmasında, olumsuz maddeler olan “1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 27, 28” ifadeleri tersten kodlanarak puanlanmıştır. Ölçek içerisinde 12, 8, 10 ve 19. maddeler alt ölçeklerin hiçbirinde yer almayarak serbest maddeler olarak toplamdaki duyguları yönetme becerileri puanına dahil edilmektedir. Ölçekten elde edilen puan en yüksek 140 iken en düşük 28 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek çıkması, bireyin duyguları yönetme becerisine sahip olduğunu göstermektedir.

Farklı ölçeklerin geçerliliklerine yönelik yapılan çalışmalarda UCLA Yalnızlık Ölçeği, Empatik Beceriler Ölçeği (EBÖ) ve Kişilerarası İlişkiler Ölçeği (KİÖ) ve alt ölçekleri arasındaki ilişkilere bakılmış ve bu ilişkide ölçekler arası korelasyon değeri $r: .30$ ’un üzerinde bulunmuştur. Ayrıca geliştirilen ölçeğin İç tutarlık katsayısı (Cronbach alfa) .83; testi yarılama (split-half) tekniği sonucu güvenilirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları, öğrencilerin duyguları yönetme becerilerinin ölçümünde kullanılabileceğini göstermiştir (Çeçen, 2002). (EK-4) Bu araştırmada uygulanan ölçeğe ait iç tutarlılık katsayısı (alfa) DYBÖ toplam puan için .81, duyguları sözel olarak ifade edebilme alt ölçeği için .82, duyguları olduğu gibi gösterebilme alt ölçeği için .64, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt ölçeği için .64, başa çıkma alt ölçeği için .62 ve öfkeyi yönetme alt ölçeği için .70 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan en düşük puan 47, en yüksek puan ise 129 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplama İşlemi

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, duyguları yönetme becerileri ölçeği, sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçeği 2018-2019 yılı eğitim-öğretim yılında uygulanmıştır. Uygulama ortalama 20 dakika sürmüştür. Uygulamada üniversite öğrencilerinin bölüm, sınıf ve saat uygunluğu göz önüne alınmıştır. Araştırmada katılımcıların özel bilgilerini ortaya koyacak hiçbir soruya yer verilmemiştir. Ayrıca çalışmanın sadece bilimsel amaçlı kullanılacağı ifade edilerek katılımcıların soruları içten bir şekilde cevaplandırmaları sağlanmıştır.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada uygulamanın gerçekleştirilmesini müteakip 439 öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır. Ölçek yoluyla elde edilen tüm katılımcı bilgileri sınıflandırılarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Çalışmanın verilerin istatistiksel analizinde SPSS 25 paket programı tercih edilmiştir.

Öncelikle araştırmanın verileri için kayıp veri analizi yapılmıştır. Toplanan ölçeklerden %5 eksik, hatalı ya da kayıp değere sahip olan veriler araştırma kapsamına alınmamıştır. Eksik veriler ise ortalama değer atanarak ortalama ve standart sapma değerleri ile en yüksek ve en düşük alınan puanlar (Tablo 1) hesaplanmıştır. Araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Bunun yanı sıra duyguları yönetme becerileri ve otomatik düşüncelerin sosyal ve duygusal yalnızlığı yordamadaki rollerinin belirlenmesi amacıyla çok değişkenli regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi öncesinde normallik ve doğrusallık varsayımları farklı yöntemlerle incelenmiştir. İlk olarak veri seti üzerinde Basıklık ve Çarpıklık değerleri hesaplanmış ve veri setinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Mahalonobis uzaklık değeri incelenerek uç değerler açısından veri seti değerlendirilmiş ve herhangi uç bir değere rastlanmamıştır. Son olarak Durbin Watson katsayısı kullanılarak otokorelasyon sorunu olup olmadığı incelenmiş ve bu katsayının bu çalışmada sosyal yalnızlık için 2.1 ,duygusal yalnızlık için 1.7 olduğu belirlenmiştir. Durbin Watson katsayısının 1.5 ile 2.5 arasında olması nedeniyle değişkenler arasında otokorelasyon

problemi olmadığı anlaşılmıştır (Büyüköztürk, 2013). Bu çalışmada bulguların değerlendirilmesinde anlamlılık değeri 0.05 olarak ele alınmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada yer alan genel amaç ve alt amaçlara ilişkin yapılan istatistiksel işlemler sonucu ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Sosyal Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık, Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerileri Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık, otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerinin aralarındaki korelasyona ilişkin değerler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Sosyal Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık, Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerileri Arasındaki İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.
1. Duygusal Yalnızlık	1			
2. Sosyal Yalnızlık	.34**	1		
3. Otomatik Düşünceler	.45**	.32**	1	
4. Duyguları Yönetme Becerileri	.33**	-.26**	-.65**	1

**p<.01

Yapılan analiz sonucunda duygusal yalnızlığın, otomatik düşünceler ($r = .45$, $p < .01$) ile arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki bulunurken, sosyal yalnızlık ($r = .34$, $p < .01$) ve duyguları yönetme becerileri ($r = .33$, $p < .01$) arasında zayıf düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 3'e bakıldığında sosyal yalnızlık ile otomatik düşünceler ($r = .32, p < .01$) zayıf düzeyde pozitif bir ilişkiye sahipken, duyguları yönetme becerileri ($r = -.26, p < .01$) zayıf düzeyde negatif bir ilişki bulunmaktadır. Otomatik düşünceler ile duyguları yönetme becerileri ($r = -.64, p < .01$) arasında görece yüksek düzeyde negatif ilişki olduğu görülmüştür.



4.2. Otomatik Düşüncelerin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerinin sosyal yalnızlığı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Öğrencilerin otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerinin sosyal yalnızlığı Tablo 4

Otomatik Düşüncelerin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	2.48	.63		3.92	.00*		
ODÖ	.01	.00	.26	4.40	.00*	.32	.21
DYBÖ	-.00	.00	-.09	-1.54	.12	-.26	-.07
R=0.328	R ² =0.108						
F ₍₂₋₄₃₆₎ =26.340	p=0.00						

*p<05

yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri sosyal yalnızlık ile anlamlı bir ilişki ($R=0.328$, $R^2=0.108$) sergilemişlerdir ($F_{(2-436)}=26.340$, $p<.05$). Söz konusu değişkenler birlikte sosyal yalnızlığın %10'unu açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden sadece otomatik düşüncelerin ($\beta=.26$) sosyal yalnızlık üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

4.3. Otomatik Düşüncelerin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Otomatik düşüncelerin ve duyguları yönetme becerilerinin duygusal yalnızlığı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Öğrencilerin otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerinin duygusal Tablo 5

Otomatik Düşüncelerin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	5.302	.91		5.85	.00*		
ODÖ	.03	.00	.40	7.15	.00*	.45	.32
DYBÖ	-.01	.01	-.07	-1.30	.19	-.33	-.06
R=0.452	R ² =0.204						
F ₍₂₋₄₃₆₎ =55.845	p=0.00						

*p<05

yalnızlığı yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri duygusal yalnızlık ile anlamlı bir ilişki ($R= 0.452$, $R^2= 0.204$) sergilemişlerdir ($F_{(2-436)}= 55.845$, $p<.05$). Söz konusu analizde değişkenler duygusal yalnızlığın %20'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden sadece otomatik düşüncelerin ($\beta= .40$) duygusal yalnızlık üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

4.4. Kadın Öğrencilerin Otomatik Düşüncelerinin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Kadın öğrencilerin otomatik düşüncelerin ve duyguları yönetme becerilerinin sosyal yalnızlığı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

Kadın Öğrencilerin Otomatik Düşüncelerinin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	9.297	3.929		2.37	.02*		
ODÖ	.06	.01	.27	3.66	.00*	.29	.21
DYBÖ	-.01	.03	-.03	-.37	.71	-.21	-.02
R=0.293	R ² =0.086						
F ₍₂₋₂₉₂₎ =13.710	p=0.00						

*p<05

Kadın öğrencilerin otomatik düşüncelerinin ve duyguları yönetme becerilerinin sosyal yalnızlığı yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri sosyal yalnızlık ile anlamlı bir ilişki ($R= 0.293$, $R^2= 0.086$) sergilemişlerdir ($F_{(2-292)}= 13.710$, $p<.05$). Söz konusu değişkenler birlikte sosyal yalnızlığın %8’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden sadece otomatik düşüncelerin ($\beta= .27$) sosyal yalnızlık üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

4.5. Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşüncelerinin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Erkek öğrencilerin otomatik düşüncelerinin ve duyguları yönetme becerilerinin sosyal yalnızlığı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Erkek öğrencilerin otomatik düşüncelerinin ve duyguları yönetme becerilerinin sosyal yalnızlığı yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu doğrusal

Tablo 7

Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	8.903	1.495		5.96	.00*		
ODÖ	.02	.00	.27	2.97	.00*	.45	.24
DYBÖ	-.04	.01	-.28	-3.11	.00*	-.45	-.25
R=0.503	R ² =0.253						
F ₍₂₋₁₄₁₎ =23.856	p=0.00						

*p<05

regresyon analizi sonucunda otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri sosyal yalnızlık ile anlamlı bir ilişki ($R= 0.503$, $R^2= 0.253$) sergilemişlerdir ($F_{(2-141)}= 23.856$, $p<.05$). Söz konusu değişkenler birlikte sosyal yalnızlığın %25’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden otomatik düşüncelerin ($\beta= .27$) ve duyguları yönetme becerilerinin ($\beta= -.28$) sosyal yalnızlık üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

4.6. Kadın Öğrencilerin Otomatik Düşüncelerinin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Kadın öğrencilerin otomatik düşüncelerinin ve duyguları yönetme becerilerinin duygusal yalnızlığı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Kadın öğrencilerin otomatik düşüncelerinin ve duyguları yönetme becerilerinin duygusal yalnızlığı yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu Tablo 8

Kadın Öğrencilerin Otomatik Düşüncelerinin ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	17.868	5.61		3.18	.00*		
ODÖ	.17	.02	.47	6.72	.00*	.45	.36
DYBÖ	.02	.05	.03	.42	.67	-.28	.02
R=0.451	R ² =0.204						
F ₍₂₋₂₉₂₎ =37.332	p=0.00						

*p<05

doğrusal regresyon analizi sonucunda otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri duygusal yalnızlık ile anlamlı bir ilişki ($R= 0.2$, $R^2= 0.204$) sergilemişlerdir ($F_{(2-292)}= 37.332$, $p<.05$). Söz konusu değişkenler birlikte duygusal yalnızlığın %20’sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden sadece otomatik düşüncelerin ($\beta= .47$) sosyal yalnızlık üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir.

4.7. Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Erkek öğrencilerin otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerinin duygusal yalnızlığı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Erkek öğrencilerin otomatik düşüncelerinin ve duyguları yönetme becerilerinin

Tablo 9.

Erkek Öğrencilerin Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	44.516	7.473		5.96	.00*		
ODÖ	.09	.03	.27	2.97	.00*	.45	.24
DYBÖ	-.19	.06	-.28	-3.10	.00*	.45	-.25
R=0.503	R ² =0.253						
F ₍₂₋₁₄₁₎ =23.856	p=0.00						

*p<05

duygusal yalnızlığı yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri duygusal yalnızlık ile anlamlı bir ilişki ($R= 0.503$, $R^2= 0.253$) sergilemişlerdir ($F_{(2-141)}= 23.856$, $p<.05$). Söz konusu değişkenler birlikte sosyal yalnızlığın %25’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, yordayıcı değişkenlerden otomatik düşüncelerin pozitif ($\beta= .27$) ve duyguları yönetme becerilerinin negatif ($\beta = -.28$) sosyal yalnızlık üzerinde orta düzeyde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. Sonuç olarak. Sonuç olarak erkek öğrencilerin duygusal yalnızlık puanları arttıkça otomatik düşüncelerin artacağı, duyguları yönetme becerilerinin aynı doğrultuda azalacağı söylenebilir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Araştırmanın amacı, sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcıları olarak otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerinin rolünü ortaya koymaktır. Bu bölümde araştırma bulguları ilgili alanyazın çalışmaları kapsamında tartışılmış, yorumlanmış ve yorumlar bağlamında bazı öneriler sunulmuştur.

5.1.1. Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında öğrencilerin otomatik düşüncelerinin ve duyguları yönetme becerilerinin sosyal yalnızlıklarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda otomatik düşüncelerin sosyal yalnızlığı anlamlı olarak yordadığı, duyguları yönetme becerilerinin sosyal yalnızlığı anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür.

Bilişsel modele göre insanlar bir şeylerden değil, bunlara ilişkin bakış açılarından rahatsız olurlar (Ellis, 1963). Yaşanan olaylara yüklenen anlamlar ve yapılan yorumlar, kişilerin duygusal ve davranışsal tepkilerini belirlemektedir (Türküm, 1999). Bireylerin yaşadıkları olaylara verdikleri tepkiler bilişsel süreçteki yaptıkları değerlendirmelerin sonucudur. Bu bilişsel değerlendirme sürecinde bilişsel çarpıtmalar devreye girdiğinde hissedilen duygu, düşünce ya da verilen tepki de bu çarpıtmanın ürünü olarak ortaya çıkacaktır. Otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar olup aşırı genellemeler yapmak, olayları kişiselleştirme, kendinin mutlak doğru olduğunu görme ve diğer insanları küçük görme tarzında kendini gösterir (Eryüksel, 1996). Birey kalıp yargıları ile birlikte

verdiği mantıkdışı çıkarımları ile sosyal ilişkilerini değerlendirdiğinde, sosyal ilişkilerinde etkileşime girmekten kaçabilir.

Erikson (1982)'a göre genç yetişkinlik döneminde birey kendi kimliğini başkasının ya da başkalarının kimliği ile birleştirmeye hazırlanır. Yakın ilişkilerin kurulduğu bu evrede ödün verme, özveride bulunma söz konusudur. Yetişkinlik dönemi, kişilerarası ilişkilerin yoğunlaştığı ve daha yakın ve samimi ilişkilerin kurulduğu bir dönemdir. Bireyin kişisel özellikleri, kültürel yapısı, koşullar ve eğitim düzeylerine göre başlangıcı ve bitişi belirli olan bu dönemde, diğer insanlarla olan ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülmesi gelişim açısından oldukça önemlidir. Üniversite öğrencileri de çoğunlukla bu dönemde yer alırlar. Genç yetişkinlik döneminin ödevleri olarak bireyin sosyal bir çevre kurması beklenir. Young (1982), otomatik düşüncelerinin etkisiyle bireylerde yalnızlığın oluşabileceğini söylemektedir. Yalnızlık duygusuna sahip bireyler, diğer insanların yanında kendilerini rahat hissedemezler. Diğer insanlar tarafından reddedileceklerine ve sosyal becerilerinin yetersiz olduğuna, insanlara güvenemedikleri için arkadaşlık kurmaktan kaçınırlar. Yalnız insanlar, başkaları tarafından anlaşılmadıklarını ve diğer insanlarla iletişime geçemediklerini düşünürler. Bu düşüncelerle bireyler sosyal ilişkilere girmekten çekinip sosyal olarak yalnız kalmayı tercih edebilirler.

Şirin ve İzgar (2013)'ın yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin otomatik düşünce puanları ile iletişim becerileri algısını incelediği çalışmada öğrencilerin otomatik düşünceleri arttıkça bireylerin iletişim becerileri azaldığını görmüştür. Literatüre bakıldığında sosyal ilişki kurmakta zorluk yaşayanların diğer insanlara göre daha fazla yalnızlık yaşadığını ortaya konmuştur (Uruk ve Demir, 2001). Weiss (1973)'e göre sosyal yalnızlığa sahip birey can sıkıntısı yaşar ve kendisini topluma yabancılaşmış hisseder. Yapılan bir araştırmada, yalnızlık algısı yüksek olan öğrencilerin diğer insanlarla işlevsel olmayan inançlara sahip olmasından ötürü sosyal beceri düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür (Jones ve diğerleri, 1981). Sosyal becerilerinin az olması bireylerin arkadaş ve kabul gördüğü bir sosyal çevre edinmesini zorlaştırabilir. Dolayısıyla otomatik düşünceler, hem bireyin sosyal çevresindeki yaptığı değerlendirmeler sonucunda yalnızlaştırıp soyutlaştırarak kendini duygusal açıdan korumak istemesine hem de sosyal ilişkilerin gerekliliklerinden sosyal becerilerine zarar verdiğinden sosyal olarak bireyin yalnızlık hissetmesine neden olabilir.

5.1.2. Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında öğrencilerin otomatik düşünceleri ve duyguları yönetme becerileri ile duygusal yalnızlıklarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Duygusal yalnızlık ve duyguları yönetme becerilerinin korelasyon analizi sonucunda anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna rağmen otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerinin birlikte yordayıp yordamadığına bakıldığında otomatik düşüncelerin anlamlı bir şekilde yordadığı ancak duyguları yönetme becerisinin anlamlı yordamadığı görülmektedir. Bu durumda otomatik düşüncelerin, duygusal yalnızlıkla duyguları yönetme becerisinde aracı değişken olabileceği düşünülmektedir.

Duygusal yalnızlık romantik ilişkiler ve aile ilişkilerinin toplamından oluşmaktadır (Çeçen, 2007a). Üniversite öğrencileri çoğunlukla başka bir şehirden eğitim için taşınmak durumunda kalmaktadırlar. Yapılan bir çalışmada okul akademik takvimi boyunca yurttan kalan öğrencilerde, aile ve akraba yanında kalanlara göre olumsuz otomatik düşüncelerin yüksek olduğu görülmüştür (Karahan, Sardoğan, Ökamalı ve Menteş, 2016). Bireyler ailelerinden uzak kaldıkları bu dönemde olumsuz otomatik düşünceler geliştirdiğinde bu düşüncelerinin etkisiyle duygusal olarak yalnız hissediyor olabilirler. Ailede demokratik bir tutum olanların yalnızlık düzeylerinin otoriter tutum olanlara kıyasla daha düşük seviyelerde olduğu da ortaya konmuştur (Çeçen, 2008). Bir diğer çalışmada ergenlerin ebeveynleri ile olan ilişkilerinin ve aile yapılarının yalnızlık düzeyi üzerinde etkili olduğu kaydedilmiştir (Uruk ve Demir 2001). Aile içerisinde kendini ifade edebilen bireyler, daha sağlıklı aile ilişkilerine sahip oldukları için daha az duygusal yalnızlık hissedebilir. Erikson (1982)'a göre yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişkiler önem kazanmakta ve bu dönemde bireyin daha yakın ve samimi ilişkilerin kurması beklenmektedir. Bireyin karşı cinsten bir bireyle karşılıklı güven ve doyum dolu bir ilişkinin yaşandığı, iş ve eğlence yaşamında belli bir düzenin kurulduğu bu dönemde kişi kimliğini başka bir kişinin kimliği ile birleştirir otomatik düşüncelerin etkisinde bu birleşmeyi sağlayamayıp yakın ilişkiler kurmaktan kaçınabilir ya da bunu başaramayabilir. Öztürk ve Uluşahin (2014) genç yetişkinlik döneminde başarılması gereken görevlerden yakın ilişkiler kuramazsa yerini yalnızlık duygusuna bırakacağını belirtmiştir.

5.1.3. Kadın Öğrencilerde Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Birlikte Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Yorumlanması

Kadın üniversite öğrencilerin sosyal yalnızlığını, otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerinin yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan analizde, otomatik düşüncelerin anlamlı bir şekilde yordarken duyguları yönetme becerisinin anlamlı bir yordama gerçekleştirmediği görülmüştür. Sonuçlar üniversite öğrencilerinin sosyal yalnızlığının yordayanlarının sonuca paralellik göstermektedir. Bu durum örneklemin kadın yoğunluğundan oluşmasından kaynaklanıyor olabilir. Jones ve arkadaşların (1981) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, öğrenciler kendilerini olumsuz algılamının yanında kendilerini değerlendiren diğer insanları da olumsuz olarak algıladıklarını dile getirmişlerdir. Kılıç (2015), üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi çalıştığı çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile yalnızlık arasında pozitif, benlik algısı ile yalnızlık arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Yücesoy (2019)'un üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada akılcı olmayan inançların sosyal görünüş kaygısını yordadığını göstermektedir. Gül (2016)'ün ergenlerle yaptığı çalışmada da akılcı olmayan inançların sosyal görünüş kaygısını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz otomatik düşünceler ile akılcı olmayan inançlar yakın kavramlardır. Kadın bireyler otomatik düşüncelerindeki değersizlik hisleri ile kendilerini olumsuz değerlendirip çevresindeki kişilerin de onu olumsuz algıladığını düşünerek sosyal ilişkilerden uzak kalıyor olabilir.

5.1.4. Erkek Öğrencilerde Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Birlikte Sosyal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Yorumlanması

Araştırmanın alt amaçlarından olan erkek öğrencilerin otomatik düşünceleri ve duyguları yönetme becerileri ile sosyal yalnızlıklarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Otomatik düşüncelerin ve duyguları yönetme becerilerinin sosyal yalnızlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Otomatik düşünceler insanların duruma ilişkin yapmış olduğu yorumlar bireyin kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili iç diyaloglarıdır (Beck, 2018). Genellikle kendiliğinden, gizil ve seri durumda olup insan zihninde aniden ortaya çıkabilmektedir. İçerik ve anlamlarına göre belirli duygularla birleşik durumlardır (Tetik ve Akkaya, 2018).

Olumsuz otomatik düşüncelerin neden olduğu kaygı, sosyal kaygı, öfke gibi duygulara sahip olan bireylerde sosyal beceri yetersizliğine neden olabilmektedir (Bernard, 1990). Sosyal becerileri eksikliğinden bireyler sosyal ilişki kurmada zorluklar yaşıyor, otomatik düşüncelerin de etkisiyle sosyal olarak yalnız kalıyor olabilir. Hays ve DiMatteo (1985 akt. Erözkan, 2009)'nun araştırmalarında, sosyal kaygı ile yalnızlığın yeni ilişki kurulmayı engellediği ortaya koymaktadır. Yine aynı çalışmada sosyal kaygının ilişkili olduğu, sosyal beceri, öz saygı, sıkılganlık ve içedönüklük kavramları ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Malatesta-Magai ve arkadaşları (1992) araştırmasında ise, erkeklerin öfkeleri kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Akın ve Berkem (2012)'in öfke ve dürtüsellik incelediği çalışmasında sürekli öfke ile dürtüsellik arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bakımdan erkeklerdeki öfkesini kontrol etmedeki zorlukları onları daha dürtüsel davranmaya yönlendiriyor ve bu bakımdan da birey sosyal ilişkilerinde yalnızlık yaşıyor olabilir. Öfke gibi şiddetle ilişkili duyguların kontrol edilememesi şiddete başvurmalarına ve bunun etkisiyle de sosyal ilişkilerinde yalnızlığı yaşıyor olabilirler. Bununla beraber erkeklerin kendilerini destekleyecek arkadaş grubunun olmadığı durumlarda sosyal yalnızlık duygusu yaşadığı ortaya çıkmıştır (Lau ve Gruen, 1992). Thomas ve Smith (2004) şiddete eğilimli olan ergenlerin çok büyük bir kısmı (erkeklerde %49, kızlarda %41 oranında) arkadaşları tarafından sevilmediğini ve kendilerini yalnız hissettiğini ifade etmiştir. Buck (1984), duyguları anlama ve uzmanlaşmada, bireylerin duygularını ifade edebildikleri sosyal yapı içinde önemli olduğunu savunmaktadır. Bireyler duygularını doğru ifade edemediklerinde sosyal ilişkilerinde anlamlı bağlar kuramıyor olabilir. Bu bağlamda bireyler daha yalnız hissediyor olabilir.

5.1.5. Kadın Öğrencilerde Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Birlikte Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Yorumlanması

Araştırmanın alt amaçlarından olan erkek öğrencilerin otomatik düşünceleri ve duyguları yönetme becerileri ile duygusal yalnızlıkları yordayıp yordamadığı incelenmiş ve otomatik düşüncelerin kadın üniversite öğrencilerinin sosyal yalnızlığını yordadığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatüre bakıldığında kadınların duygusal yalnızlığının yordanmasında otomatik düşüncelerinin etkili olduğu görülmüştür (Karahana ve diğerleri, 2016; Dok, 2018). Kadınların erkeklere göre duygusal yalnızlığı yaşamasında duyguları yönetme becerilerinin etkili olmadığı görülmüştür. Arslan (2016)'ın yaptığı çalışmada kadınların duyguları yönetme becerileri erkeklere göre yüksek çıkmıştır. Kadınların duygularını daha iyi yönetiyor olmaları bu değişkenin yalnızlığı yordamada etkisini azaltmış olabilir. Kadınların duygusal yalnızlığının açıklanmasında duyguları yönetme becerisinin dışında bir takım etkiler olduğu söylenebilir. Bireyin yalnızlık duygusu ve başa çıkma becerilerinin şekillenmesinde kültürel yapı oldukça etkilidir (Jones ve diğerleri, 1985). Birey kendi değerlerine göre değil de toplumun değerlerine uygun bir şekilde davranırsa, toplum da onları sosyallik konusunda başarılı olarak kabul etmektedir. Toplumun dayattığı kurallara uygun davranmak bazılarını rahatsız etmekte ve topluma uyumlu olmadığından dolayı birey yalnız hissetmektedir (Killeen, 1998). Kadın üniversite öğrencileri toplumsal cinsiyet rollerine göre davranmak istemediği ve otomatik düşüncelerin etkisinde kaldığında ailesi ve romantik ilişkilerinde problem yaşıyor ve bunun sonucunda da duygusal olarak yalnız hissediyor olabilir. Kadın üniversite öğrencilerinin otomatik düşüncelerinin duygusal yalnızlığı genel üniversite öğrencilerinin yordamasına benzer bulgular ortaya çıkmıştır. Bu durumun nedenlerinden biri örneklemede kadın üniversite öğrencilerin çokluğu olabilir. Young (1982)'a göre yalnız insanlar duygu ve düşüncelerini paylaşmak yerine saklamaları gerektiğine inanırlar. Lau ve Gruen (1992)'in yaptıkları araştırmada, kadınların romantik ilişki veya arkadaşlık ilişkisine sahip olmadığı durumlarda erkeklere kıyasla daha yüksek seviyede duygusal açıdan yalnız olduğu ortaya çıkmıştır.

5.1.6. Erkek Öğrencilerde Otomatik Düşünceler ve Duyguları Yönetme Becerilerinin Birlikte Duygusal Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçlarının Değerlendirilmesi ve Yorumlanması

Bu araştırmanın alt boyutlarından biri olan erkek üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri ve duyguları yönetme becerilerinin duygusal yalnızlıklarını yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Erkek üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerinin anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çeçen (2007b)'in yaptığı çalışmada da benzer şekilde duyguları yönetme becerisine sahip olup olmamanın üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlığını yordadığı ortaya çıkmıştır. Weiss (1973)'e göre duygusal yalnızlık aile ilişkileri ve romantik ilişkileri kapsamaktadır. Üniversite döneminde genellikle aileden uzak bir yaşam sürülür. Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada aile yanında kalan ergenlerde akraba yanında ve yurttan kalan ergenlere göre olumsuz otomatik düşüncelerin daha az olduğu bulunmuştur (Karahana ve diğerleri, 2016). Öğrenciler, ailenin sağladığı yakın duygusal ve sosyal destek insan ilişkileri ile duygusal olarak daha yalnız hissetmektedirler. Kulaksızoğlu (2002) yapmış olduğu çalışmada, kendilerini yalnız hissedenlerin anne ve babalarıyla kurdukları ilişkinin zayıf olduğunu aktarmıştır. Weiss (1973)'e göre duygusal yalnızlık ergenlik döneminde ebeveynlerin bağlanma rolünü yitirdiği durumda ortaya çıkmaktadır. Birey bu dönemde, anne ve babasından ayrılacağını ve onlardan psikolojik açıdan özgür olacağını düşündüğünden dolayı anne ve babasından ayrılma yoluna gider ve akranlarıyla daha çok ilişki kurar. Eğer ergen ailesinin onun yanında olmadığını hissederse bu durum ergenin aile ilişkilerinden kaynaklanan bir duygusal yalnızlık yaşamasına neden olabilir.

Gotlib ve Coyne (1983) otomatik düşünceler bireyin kendini ve dış dünyayı olumsuz olarak değerlendirmesine yol açacağını ifade etmiştir. Duyguları yönetme becerilerindeki güçlüğü otomatik düşüncelerle birleşince bireyler, kendine ait olumsuz düşüncelerinden kurtulmak için istenmedik tepkilerde bulunuyor, bunun doğrultusunda da bu durum aile ilişkilerine ya da romantik ilişkilerine de daha zarar veriyor olabilir. Yüksel ve Yılmaz (2019), ilişkilerinde yakınlıktan kaçınan, gerçekçi olmayan beklentileri olan ve zihin okuyan öğrencilerin öfkelerini kontrol altına almakta zorlandıkları ve sürekli öfke yaşadıklarını ifade etmektedir. Sürekli öfke hali erkek

öğrencilerin romantik ilişkilerinde ve aile yaşantılarında problemler çıkarıyor ve bunun sonucunda bu ilişkilerden yeterli doyum alamıyor olabilir. Young (1982)'a göre yalnız bireyler bazı ortak otomatik düşüncelere sahiptir. Bu otomatik düşüncelerin etkisiyle yalnız bireyler, etkileşim kurabileceği çok az kadın/erkek olduğuna ve bu insanlar tarafından sürekli olarak kırıldıklarına inanırlar. Tekrar incitilebileceğinden korkar ve bu yüzden yalnızlığı incitilmeye tercih edebilirler. Üniversite öğrencileri romantik ilişkilerinde duyguları yönetme becerilerinin düşüklüğünde daha fevri davranıyor ve bu bakımdan da partnerleri tarafından istediği yakın ilişkiyi sağlayamıyor olabilir.

Özet olarak otomatik düşüncelerin üniversite öğrencilerindeki sosyal ve duygusal yalnızlığı yordadığı, duyguları yönetme becerilerinin ve otomatik düşüncelerin erkek üniversite öğrencilerinde hem sosyal hem duygusal yalnızlığı yordadığı ancak kadın öğrencilerde sadece otomatik düşüncelerin sosyal ve duygusal yalnızlığı yordadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde hem genel hem de cinsiyete göre örneklem gruplarında otomatik düşüncelerin hem sosyal hem de duygusal yalnızlığı yordadığının görülmesi yalnızlık duygusunda bilişsel süreçlerin ve olumsuz otomatik düşüncelerin etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma duyguları yönetme becerileri ve otomatik düşüncelerin sosyal ve duygusal yalnızlığı açıklamasını incelemek üzere gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada öncelikle araştırmanın bağımsız değişkenlerinden otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerinin araştırmanın bağımlı değişkenleri olan sosyal ve duygusal yalnızlık değişkenlerini yordayıp yordamadığı daha sonra otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerinin cinsiyete göre ayrı ayrı sosyal ve duygusal yalnızlığı yordaması incelenmiştir. Analizler neticesinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- 1) Üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık ile duyguları yönetme becerileri ve otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- 2) Üniversite öğrencilerinde sosyal yalnızlığı otomatik düşüncelerin anlamlı olarak yordadığı, duyguları yönetme becerilerinin ise yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- 3) Üniversite öğrencilerinde duygusal yalnızlığı otomatik düşüncelerin anlamlı olarak yordadığı, duyguları yönetme becerilerinin ise yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- 4) Kadın üniversite öğrencilerinde sosyal yalnızlığı otomatik düşüncelerin anlamlı olarak yordadığı ancak duyguları yönetme becerilerinin yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- 5) Erkek üniversite öğrencilerinde sosyal yalnızlığı otomatik düşüncelerin ve duyguları yönetme becerilerinin anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- 6) Kadın üniversite öğrencilerinde sosyal yalnızlığı otomatik düşüncelerin anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- 7) Erkek üniversite öğrencilerinde sosyal yalnızlığı otomatik düşüncelerin ve duyguları yönetme becerilerinin anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar ışığında uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler;

Öğrencilerin sosyal ve duygusal yalnızlıkları üzerinde otomatik düşüncelerin bütün araştırma grubunda önemli bir biçimde öne çıktığı görülmektedir. Bu bakımdan öğrencilerin otomatik düşüncelerinin azaltılması sosyal ve duygusal yalnızlıklarının da azalmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

1. Otomatik düşüncelerin sosyal ve duygusal yalnızlığı bütün örnekleme yordadığı görülmüştür. Bu bakımdan bilişsel terapi yönelimli önleyici ve/veya müdahale programları geliştirilebilir.
2. Araştırma bulgularının, okul psikolojik danışmanlarına ve öğretmenlerin eğitim-öğretim ortamında yalnızlığı anlamlarına ve öğrencileri daha iyi tanımlarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.
3. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre yalnızlığın yordayıcılarının değiştiği görülmektedir. Erkek öğrencilerinde duyguları yönetme becerilerine ilişkin verilebilecek psikoeğitim programlarının sosyal ve duygusal yalnızlığı azaltabileceği düşünülmektedir.

Araştırmacılara yönelik öneriler;

1. Araştırmanın sadece Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrenciler üzerinde gerçekleşmesinden yola çıkarak, araştırmanın

genellenebilirliğinin sağlanması noktasında farklı örneklem kitlelerinde uygulanması sağlanabilir.

2. Gelecekteki araştırmalarda araştırmaya katılanların mezun oldukları okul türü, yaş, sınıf ve ailesinin aylık gelir düzeyi gibi farklı özelliklere göre farklılıkların olup olmadığı incelenebilir. Bu öneri sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği, duyguları yönetme becerileri ve otomatik düşünceler ölçeğinden alınan puanların karşılaştırılması bağlamında da düşünülebilir.
3. Araştırmada katılımcıların sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcıları olarak otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerileri ele alınmıştır. Gelecekteki araştırmalarda farklı yordayıcı değişkenlerin nasıl bir role sahip olduğu ortaya konabilir.
4. Araştırma kapsamında yer alan sosyal ve duygusal yalnızlık, otomatik düşünceler ve duyguları yönetme becerilerine yönelik nitel araştırmalar gerçekleştirilebilir.
5. Sosyal ve duygusal yalnızlık ile duyguları yönetme becerileri arasında otomatik düşüncelerin aracılık rolü incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Akbag, M., & Imamoglu, S. E. (2010). The prediction of gender and attachment styles on shame, guilt, and loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(2), 669-682. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ889191.pdf>
- Akın, M. (2004). *İşletmelerde duygusal zekanın üst kademe yöneticiler ile astlar arasındaki çatışmalar üzerindeki etkileri (Kayseri'deki büyük ölçekli işletmelerde bir uygulama)*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Eskişehir.
- Akın, E., ve Berkem, M. (2012). İntihar girişiminde bulunan ergenlerde psikiyatrik tanıların, demografik ve klinik özelliklerin değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 17(4), 228-232. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/firattip/issue/6343/84614>
- Altunbaş, T. (2018). *Duygusal zeka programının öğrencilerin duygusal zeka, atılğan, saldırgan ve çekingen davranışlarına etkisinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Eskişehir.
- Ammaniti, M., Ercolani, A. P., & Tambelli. R. (1989). Loneliness in the female adolescent. *Journal Of Youth And Adolescence*, 18(4), 321-329. doi:10.1007/BF02139252
- Arslan, A. (2016). *Onkoloji kliniklerinde tedavi gören hastalarda yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Arslan, S. (2016). *Üniversitelere hazırlanan öğrencilerde stres düzeylerinin duyguları yönetme becerisine etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Avtar. G. (1987). *Depresyondaki bilişsel bozuklukların bilişsel kuram açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Aydın, B., ve Öztütüncü, F. (2001). Examination of adolescents' negative thoughts, depressive mood, and family environment. *Adolescence*, 36(141), 77-84. Erişim adresi <https://go.galegroup.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA76498119&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=00018449&p=AONE&sw=w>
- Aydın, G. (1988). Üniversite öğrencilerinde depresyon, açıklama biçimi ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 6-13. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/1635>
- Aytekin, F., ve Bulduk, S. (2000). Üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin davranış değişikliğine etkisinin incelenmesi, *Milli Eğitim Dergisi*, 148, 33-37. Erişim adresi: https://dhgm.meb.gov.tr/yayimler/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/148/8.htm

- Barutçugil, İ. (2004). *Organizasyonlarda duyu yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayınları.
- Başaran, İ. E. (2000). *Örgütsel davranış*. Ankara: Feryal Matbaası.
- Bay, H., Kurul, Ş., ve Can, H. Ö. (2018). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin otomatik düşünceleri ile akademik başarı ve başarı algı düzeyleri arasındaki ilişki. *Researcher: Social Science Studies*, 6(2), 157-166. doi: 10.18301/rss.561
- Baron, R. A., & Byrne, D. (1994). *Social Psychology: Understanding human interactions*, Boston: Prentice-Hall.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. (Çev. N. H. Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Beck, A. T. Freeman, A., & Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders. Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (Çev. A. Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Beck, A. T., Freeman, A., & Davis, D. D. (2008). *Kişilik bozukluklarının bilişsel terapisi*, (Çev. Ö. Yalçın, E.N. Akçay). Ankara: Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi*. (Çev. M. Şahin). Ankara: Nobel Yayınları.
- Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2002). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality And Individual Differences*, 35(8), 1735-1752. doi: 10.1016/s0191-8869(02)00403-8
- Booth, R. (2000). Loneliness as a component of psychiatric disorders. *Medscape Psychiatry And Mental Health Ejournal*, 5(2), 1-7. Retrieved from <https://www.medscape.com/viewarticle/430545>
- Bozkurt, S., ve Çam, O. (2010). Çalışan ergenlerde öfke bileşenleri ile ruhsal belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47(2), 105-110. doi: 10.4274/npa.5337
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünce kalıpları*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir
- Brehm, S. (2002). *Social psychology*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Brelim, S. (1985). *Intimate relationships*. Newyork: Random House.
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory research and therapy* (pp. 269-290). New York: Wiley.
- Buchholz, E. S., & Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34(133), 203-216. Erişim adresi <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=725bf3af-cc3e-44bf-89d7-75e0528fb46c%40sessionmgr104>
- Buck, R. (1983). Emotional development and emotional education. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, Research, and Experience* (p. 259-293). New York: Academic Press. doi: 10.1016/b978-0-12-558702-0.50015-7

- Buluş, M. (1996). *Ergen öğrencilerde denetim odağı ve yalnızlık düzeyi ilişkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley L. C., & Thisted R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology And Aging*, 21(1), 140-151. doi: 10.1037/0882-7974.21.1.140
- Calvete, E., & Connor-Smith, J. K. (2005). Automatic thoughts and psychological symptoms: a cross-cultural comparison of american and spanish students. *Cognit Ther Res*, 29(2), 201-217. doi: 10.1007/s10608-005-3165-2
- Calvete, E., Esteves A., & Arroyable, E. L. (2005). The schema questionnaire short form: structure and relationship with automatic thoughts and symptoms of affective disorders. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 90-99. doi: 10.1027/1015-5759.21.2.90
- Cartledge, G., & Milburn, J. F. (1995). *Teaching social skills to children and youth innovative approaches*, Boston: Allyn and Bacon.
- Carusao, R. D. Salovey, P. (2007). *Duygusal zeka yöneticisi*, (Çev. H. Kayra). İstanbul: Crea Yayıncılık.
- Casper, C. M. (2001). *From now on with passion a guide to emotional intelligence*, Los Angeles: Motivation & Management, Inc.
- Certel, H., Yakut, S., Yakut, İ., ve Gülsün, B. (2016). Öğrencilerde yalnızlık problemi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(8), 3069-3084. Erişim adresi <http://www.itobiad.com/download/article-file/233718>
- Cirhinlioğlu, F. G., Taşçıoğlu, G., ve Beyazıt, U. (2017). *Duygular*. Zincirli, M. (Ed.), *Davranış bilimleri içinde*, Bursa: Dora Basım Yayın Dağıtım.
- Cramer, K. M., Ofosu, H. B., & Barry, J. E. (2000). An abbreviated form of the social and emotional loneliness scale for adults (selsa). *Personality and Individual Differences*, 28(6), 1125–1131. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00162-2
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan insana*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Çakar, U., ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48. Erişim adresi <http://acikerisim.deu.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/20.500.12397/5536/6.3%20cakar-arbak.pdf?sequence=1>
- Çeçen A. R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/256309>
- Çeçen, A. R. (2002a). *Duyguları yönetme becerileri eğitim programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.

- Çeçen, A. R. (2002b). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/cusosbil/issue/4366/59724>
- Çeçen, A. R. (2007a). The turkish short version of the social and emotional loneliness scale for adults (selsa-s): Initial development and validation. *Social Behavior And Personality*, 35 (6), 717-734. doi: 10.2224/sbp.2007.35.6.717
- Çeçen, A. R. (2007b). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190. <https://trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/T0Rjd09EZzQ>
- Çeçen, A. R., ve İnanç, B. Y. (2005). Duygu yönetimi eğitiminin duygu yönetme becerilerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulamaları Dergisi*, 4(8), 1-20. Erişim adresi <http://eds.b.ebscohost.com/abstract?site=eds&scope=site&jrnI=13036475&AN=25687891&h=UoTvzcp8T2wD6Uf3iLQ4rXzkeZASO8Wy4E6x9Q7vMBBwNWtTUS%2fbAO4N%2btmO1i96SEy5xYhelnAgmQ S7KWvE%2fw%3d%3d&crl=c&resultLocal=ErrCrlNoResults&resultNs=Ehost&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnI%3d13036475%26AN%3d25687891>
- Çeşitçiöğlü, M. (2003). *Kaliteli insan*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Davison, G. C., & Neale, J. M. (1998). *Anormal psikolojisi*. (Çev. İ. Dağ). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- De Jong Gierveld, J. (1988). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants, and consequences. *Review in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80. doi: 10.1017/s0959259898008090
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Demirli, A. (2007). *The role of gender, attachment dimensions, and family environment in loneliness*, (Unpublished Master's Thesis). Middle East Technical University, Institute of Social Sciences: Ankara.
- Deniz, E., Hamarta, E., & Arı, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of turkish students. *Social Behavior And Personality*, 33(1), 19-32. doi: 10.2224/sbp.2005.33.1.19
- DiTommaso & D. E. Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 411-421. doi: 10.1016/s0191-8869(96)00204-8
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119. doi: 10.1177/0013164403258450
- Dobson. K. S., & Breiler, H. J. (1983). Cognitive assesment of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 92(1), 107-109. doi: 10.1037//0021-843x.92.1.107

- Dok, B. (2018). *Predictive roles of loneliness and automatic thoughts on resilience of university students*, (Unpublished Master's Thesis). Yeditepe University, Institute of Educational Sciences: Istanbul.
- Dökmen, Ü. (2004). *Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak, gelişmek, uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dunn, J., Brown, J., & Beardsall, L. (1991). Family talk about feeling states and children's later understanding of others' emotions. *Developmental Psychology*, 27(3), 448-455. doi: 10.1037//0012-1649.27.3.448
- Duran, E. ve Gümüş, M. (2010). Turizm işletmelerinde duyguların yönetimi sorunu. *II. Ulusal turizm kongresi, 2-5 Aralık, Kuşadası*, 169-180. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Eder, D., & Hallinan, M. T. (1978). Sex differences in children's friendships. *American Sociological Review*, 43(2), 237-250. doi: 10.2307/2094701
- Ekman, P. (1994). All emotions are basic. In Ekman, P., & Davidson, J. R(Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions*.(pp. 15-20). New York: Oxford University Press.
- Ellis, A. (1963). *Reason and emotion in psychotherapy*. New Jersey: LyleStuart.
- Erdeğer, N. (2001). *Lise öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Erdoğan, A. B. (2018). *Okul psikolojisi danışmanlarının (rehber öğretmenlerin) kullandıkları mizah tarzlarına göre duygu yönetimi becerilerinin ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Bolu.
- Ergin, D. A. (2013). *Ankara'da yaşayan ilköğretim öğrencilerinde olumsuz otomatik düşüncelerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Erikson, E. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 1-22. doi: 10.1016/s0962-1849(99)80008-0
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819. Erişim adresi <http://ilkogretim-online.org.tr/index.php/io/article/download/1946/1782>
- Ercan, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Eryüksel, G. (1996). *Ana baba ve ergen ilişkilerinde problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.

- Eurostat. (2016). *Do Europeans feel lonely?* Erişim adresi <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20170628-1>
- Fisher, A. B., & Adams, L. A. (1994). *Interpersonal Communication: Pragmatic of Human Relationships*. New York: McGraw-Hill.
- Fives, C., Kong G., & Fuller S. (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 35(3), 199-208. doi: 10.1007/s10608-009-9293-3
- Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: a test of a mediational model. *Personality And Individual Differences*, 35(8), 1735–1752. doi: 10.1016/s0191-8869(02)00403-8
- Franklin, D. J. (2005). *Cognitive therapy for depression*. Retrieved from <http://www.psychologyinfo.com>.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Galanaki, E. P., & Kalantzi-Azizi, A. (1999). Loneliness and social dissatisfaction: its relation with children's self-efficacy for peer interaction. *Child Study Journal*, 29(1), 1–22. Erişim adresi https://www.researchgate.net/profile/Evangelia_Galanaki/publication/258373436_Loneliness_and_social_dissatisfaction_Its_relation_with_children%27s_self-efficacy_for_peer_interaction/links/00b7d528175a82752e000000/Loneliness-and-social-dissatisfaction-Its-relation-with-childrens-self-efficacy-for-peer-interaction
- Geçtan, E. (2004). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Goleman, D. (2011a). *Duygusal zeka neden iq'dan daha önemlidir?*. (Çev. B. Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2011b). *İş başında duygusal zeka*. (Çev. B. Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goswick , R.A., & Jones, W. H. (1982), Components of loneliness during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 11(5), 373-383. doi: 10.1007/bf01540375
- Gotlib, I., & Coyne, J. (1983). The role of cognition in depression: a critical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94(3), 472-505. doi: 10.1037//0033-2909.94.3.472
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion special issue. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 1-2. doi: 10.1002 /cpp.387
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Güloğlu, B. (2006). *The effect of a cognitive behavioral group counseling program on the learned resourcefulness level and automatic thought patterns of elementary school students*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara

- Gülova, A. A., Palamutçuoğlu, B. T., ve Palamutçuoğlu, A. T. (2013). Duygusal emek ile işe bağlılık arasındaki ilişkide amir desteğinin rolü: Üniversitede öğrenci işleri personeline yönelik bir araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(2), 41-74. Erişim adresi <http://acikerisim.deu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12397/1780/324-1048-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gün, F. (2006). *Kent kültüründe yalnızlık duygusu*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara
- Güney, T. (2014). *Çalışanların duygularını yönetme becerilerinin örgütsel vatandaşlık davranışı üzerindeki etkisi: Sabiha Gökçen Havalimanı çalışanları üzerine bir uygulama*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Düzce.
- Güney, T., Taşkırın, E., ve Özkul, E. (2015). Çalışanların duygularını yönetme becerilerinin örgütsel vatandaşlık davranışı üzerindeki etkisi: Sabiha Gökçen Havalimanı çalışanları üzerine bir araştırma. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(34), 99- 132. Erişim adresi <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=601a18b9-b731-452c-b039-882a976dd37c%40sessionmgr103>
- Güngör, D. (1996). *Turkish university students relationships with their friends and families: Social support, satisfaction and loneliness*, (Unpublished Master's Thesis). Middle East Technical University, Institute of Social Sciences: Ankara: Ankara.
- Güzel, M. (2006). Küreselleşme, internet ve gençlik kültürü. *Küresel İletişim Dergisi*, 1(1), 1-16. Erişim adresi http://globalmedia-tr.emu.edu.tr/Bahar2006/Lisansustu_Calismalari/K_Resellesme,%20internet%20ve%20gen_Lik.%20mehmet%20g_Zel.Pdf
- Harari, Y. N. (2015). *Hayvanlardan tanrılara: Sapiens insan türünün kısa bir tarihi*. (Çev. E. Genç). İstanbul: Kolektif Kitap.
- Hochschild, A. R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, 85(3), 551–575. doi: 10.1086/227049
- Hoglund, C. L., & Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal Of College Student Development*, 30(1), 53-58. Erişim adresi <https://psycnet.apa.org/record/1989-27645-001>
- Hojat, M. (1982). Loneliness as a function of parent-child and peer relations. *The Journal Of Psychology*, 112(1), 129–133. doi: 10.1080/00223980.1982.9923545
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy And Research*, 4(4), 383-395. doi: 10.1007/bf01178214
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *Plos Medicine*, 7(7), 1-20. doi:10.4016/19911.01
- Horney, K. (1998). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. (Çev. B. Kıcıır). Ankara: Öteki Yayınevi.

- Hoza, B., Bukowski, W. M., & Beery, S. (2000). Assessing peer network and dyadic loneliness. *Journal Of Clinical Psychology, 29*(1), 119–136. doi: 10.1207/s15374424jccp2901_12
- Izard, C. E. (1993). Organizational and Motivational Functions of Discrete Emotions, In Lewis, M., Haviland, M. J., & L. Feldman Barret (Eds.), *Handbook Of Emotions* (pp. 631-643), New York: Guilford Press.
- İmamoğlu, Seval (2008). *Genç yetişkinlikte kişiler arası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- James, B. D., Wilson, R. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2011). Late-life social activity and cognitive decline in old age. *Journal Of The International Neuropsychological Society 17*(6), 998-1005. doi: 10.1017/S1355617711000531
- Jones, W. H., Carpenter, B. N., & Quinnata, D. (1985). Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. *Journal Of Personality And Social Psychology, 48*(6), 1503–1511. doi: 10.1037//0022-3514.48.6.1503
- Jones, W. H., Freeman, J. E., & Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: self and other determinants. *Journal Of Personality, 49*(1), 27-48. doi: 10.1111/j.1467-6494.1981.tb00844.x
- Jones, W. H., & Carver, M. D. (1991). Adjustment and coping implications of loneliness, R. Snyder ve D.R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The healthy perspective* (395-415) New York: Pergamon Press.
- Jones, W. H., & Hebb, L. (2003). The experience of loneliness: Objective and subjective factors. *The International Scope Review, 5*(9), 41-68. doi: 10.1080/00223980.1982.9923545
- Karamustafalıoğlu, K. O., Üçışık, A. M., ve Ulusoy, M. (1993). *Yale-Brown Obsesyon Kompulsiyon Derecelendirme Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. Bursa: Savaş Ofset.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., ve Deniz, M. E. (2009). Yalnız mısınız? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal, 22*(1), 019-026. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/marumj>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E., ve Menteş, Ö. (2016). Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve otomatik düşüncelerin, yaşanan sosyal birim ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(26), 35-45. Erişim adresi <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/432/378>
- Kellogg, S. H., & Young, J. E. (2008). Cognitive therapy. In J. L. Lebow (Ed.), *Twenty-first century psychotherapies: Contemporary approaches to theory and practice* (pp. 43-79). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Kervancı, F. (2008). *Büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi*,

- (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Kevlekçi, M. (2013). *Erken dönem uyumsuz şemalar, tutumlar ve hatalı otomatik düşüncelerin depresif duygudurum ve intihar düşüncelerine etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Erzurum.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- Killeen, Colin (1998). Loneliness: An epidemice in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770. doi.org/10.1046/j.1365-2648.1998.00703.x
- Kim, O. (2001). Sex differences in social support, loneliness, and depression among korean college students. *Psychological Reports*, 88(2), 521-526. doi: 10.2466/Pr 0.88.2.521-526.
- Konrad, S., ve Hendl, C. (2003). *Duygularla güçlenmek*. (Çev. M. Taştan). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Mersin
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3(12), 7-10. Erişim adresi http://www.elyadal.org/pivolka/12/PiVOLKA_12_02.pdf
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Eskişehir
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurtoğlu E (2009). *Lise öğrencilerinde gözlenen saldırganlık düzeylerinin otomatik düşünceler, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Samsun.
- Lam, D., & Cheng, L. (1998). Cognitive behaviour therapy approach to disputing automatic thoughts: A two- stage model. *Journal of Adv Nurs*, 27(6): 1143-1150. doi: 10.1046/j.1365-2648.1998.00650.x
- Lamin, H., & Stephan, E. (1987). Loneliness among german university students: some correlates. *Social Behavior And Personality*, 15(2), 161-164. doi: 10.2224/sbp.1987.15.2.161
- Larrain, G. (1995). *İdeoloji ve kültürel kimlik*. (Çev. N. Domaniç). İstanbul: Sarmal Yayınevi.

- Lau, S. Gruen, G. E. (1992). The social stigma of loneliness: effect of target person's and perceiver's sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2), 182–189. doi: 10.1177/0146167292182009
- Lebedina-Manzoni M. (2004). *To what attribute their academic success and unsucess. Education*, 124(4), 699-708. Erişim adresi <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=e809f2e3-1345-4255-a947-821a9174bd50%40sessionmgr120>
- Leondari, A., & Kiosseoglou, G. (2000). The relationship of parental attachment and psychological separation to the psychological functioning of young adults. *Journal of Social Psychology*, 140(4), 451–466. doi: 10.1080/00224540009600484
- Le Roux, A., & Connors, J. (2001). A cross-cultural study into loneliness amongst university students. *South African Journal of Psychology*, 31(2), 46-52. doi: 10.1177/008124630103100206
- Lewis, M. (1993). *The emergence of human emotions*. New York: The Guilford Press.
- Mahoney, J. M. (1999). Alienation and irrational beliefs in a nonclinical university population. *Psychological Reports*, 84(1), 137-140. doi: 10.2466/pr0.1999.84.1.137
- Malatesta-Magai, C., Jonas, R., Shepard, B., & Culver, L. C. (1992). Type A behavior pattern and emotion expression in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 7(4), 551. Erişim adresi <https://psycnet.apa.org/record/1993-17168-001>
- Marcoen, A., & Brumagne, M. (1985). Loneliness among children and young adolescents. *Developmental Psychology*, 21(6), 1025-1031. doi: 10.1037//0012-1649.21.6.1025
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. doi: 10.1037/h0054346
- Mayda, M. B. (2017). *Genel psikolojik sağlığın yordayıcıları olarak duyguları yönetme becerileri ve çocukluk çağı örseleme yaşantıları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Muğla.
- Mcwhirter, B. T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. *Journal Of Counseling & Development*, 75(6), 460-470. doi: 10.1002/j.1556-6676.1997.tb02362.x
- Neto, F., & Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of Cape Verde and Portugal. *Journal Of Psychology*, 134(5), 245-255. doi: 10.1080/00223980009598232
- Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition & Emotion*, 1(1), 29-50. doi: 10.1080/02699938708408362
- Odacı, H. (1994). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Trabzon.

- Oktan, V. (2011). The predictive relationship between emotion management skills and internet addiction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(10), 1425-1430. doi: 10.2224/sbp.2011.39.10.1425
- Onat, O., ve Otrar, M. (2010). Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31(31), 123-143. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/maruaebd/issue/354/1917>
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818–826. doi: 10.1080/13607860902989661
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi: İzmir.
- Önem, Ç. (2010). *Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin akılcı olmayan inançlar ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- Özatça, A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana
- Özbek, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık düzeyleri açısından değerlendirilmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Özdemir, E. (2017). *Duygu yönetimi eğitimi programının avm çalışanlarının duygularını yönetme beceri düzeyine etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Öztürk M. O., ve Uluşahin A. (2014). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları Cilt 1-2*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Öztürk, M. (1997). *10-13 Yaşları arasındaki çocuklarda umutsuzluk ve yalnızlığın bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Pektaş, S. (2013). *Güzel sanatlar ve spor lisesi müzik bölümü öğrencileri ile diğer lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Malatya.
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Inter Science.
- Peplau, L.A., Miceli, M., & Morasch, B. (1982), Loneliness and selfevaluation. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 135-151). California: Sage,
- Persons, J. B. (1989). *Cognitive therapy in practice. A case formulation approach*. New York: Penguin Books Canada Ltd.

- Pilkonis, P. A. (1988). Personality prototypes among depressives: Themes of dependency and autonomy. *Journal of Personality Disorders*, 2(2), 144-152. doi: 10.1521/pedi.1988.2.2.144
- Plutchik, R. (1983). Emotions in early development: A psychoevolutionary approach. Plutchik R., Kellerman H. (Eds) *Emotions theory, research and experience*, (pp. 221–257). Cambridge: Academic Press.
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları*. (Çev. H. Erbil). Ankara: Ekin Yayınları.
- Rokach, A. (2003). Causes of loneliness of those afflicted with life-threatening illnesses. *Social Behavior And Personality*, 31(7), 663–674. doi: 10.2224/sbp.2003.31.7.663
- Rokach, A. (1989). Antecedents of loneliness: A factorial analysis, *Journal Of Psychology*, 123(4), 369-384. doi: 10.1080/00223980.1989.10542992
- Rook, K. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389-1407. doi: 10.1037//0003-066x.39.12.1389
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313-1321. doi: 10.1037//0022-3514.46.6.1313
- Saklofske, D. H., Yackulic, R. A., & Kelly, I. W. (1986). Personality and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 7(6), 899–901. doi: 10.1016/0191-8869(86)90091-7
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Erzurum.
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. I. Savaşır, G. Soygüt ve E. Kabakçı (Ed.), *Bilişsel-davranışçı terapiler*, (p. 17-46), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savaşır, I., ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Saraçoğlu, Y. (2000). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli Değişkenlere göre incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Samsun
- Schniering, C. A., & Rapee, R. M. (2004). The relationship between automatic thoughts and negative emotions in children and adolescents: A test of the cognitive content-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(3), 464-70. doi:10.1037/0021-843x.113.3.464
- Schultz, N. R., & Moore, D. (1986). The loneliness experience of college students: Sex differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(1), 111-119. doi:10.1177/0146167286121011
- Senemoğlu, O. (2016). Antik yunan siyasal düşüncesinde insan doğası ve toplum anlayışı: Platon ve Aristoteles. *İnsan ve İnsan Bilim Kültür Sanat ve*

Düşünce Dergisi, 3(10), 42-63. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/261425>

- Shipman, K., Zeman, J., Penza, S., & Champion, K. (2000). Emotion management skills in sexually maltreated and nonmaltreated girls: A developmental psychopathology perspective. *Development and Psychopathology*, 12(1), 47–62. doi:10.1017/s0954579400001036
- Somuncuoğlu, D. (2005). Duygusal zeka yeterliliklerinin kuramsal çerçevesi ve eğitimdeki rolü. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 269-293. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/31431>
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W. W. Norton and Company.
- Şahin, N. H., & Şahin N. (1992). Reliability and validity of the automatic thoughts questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340. doi: 10.1002/1097-4679(199205)48:3%3C334::aid-jclp2270480311%3E3.0.co;2-p
- Şarlak, K. (2008). *Duygusal yaşantılarda ve duygusal düzenlemede gözlenen bireysel farklılıkların çok boyutlu olarak değerlendirilmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Muğla.
- Şirin, H., ve Izgar, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 12(1). Erişim adresi <http://ilkogretim-online.org.tr/index.php/io/article/view/1443/1299>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn & Bacon/Pearson Education.
- Tarhan, N. (2016). *Kadın psikolojisi ve duygusal zeka*. İstanbul: Timaş Yayıncılık.
- Tetik, S., ve Akkaya, B. (2018) Üniversite gençlerinin duygu yönetimi becerileri üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 7(4), 99-121. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/580988>
- Thomas, S., & P. Smith, H. (2004). School connectedness, anger behaviors, and relationships of violent and nonviolent American youth. *Perspectives in Psychiatric Care*, 40(4), 135-138. doi:10.1111/j.1744-6163.2004.tb00011.x
- Töremen, F., ve Çankaya, İ. (2008). Yönetimde etkili bir yaklaşım: Duygu yönetimi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 1(1), 33-47. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/304106>
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Eskişehir.
- Tümkiye, S., Çelik, M., ve Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94. Erişim adresi <https://dergipark.org.tr/download/article-file/50680>
- Türk Dil Kurumu. (2019). *Duygu*. Erişim adresi <http://www.tdk.gov.tr>

- Türkçapar, H. (2007). *Bilişsel terapi temel ilke ve uygulamalar*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türküm, S. (1996). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve kişilerarası beceriler üzerine etkisi*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Uslu, G. (2004). Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeyini yordayan bazı değişkenler, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Uruk, A., & Demir, A. (2003), The role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents. *Journal of Psychology*, 137(2), 1-15. doi:10.1080/00223980309600607
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13), 1009-1016. doi:10.1136/heartjnl-2015-308790
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MA MIT Press.
- Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders. A practice manual and conceptual guide*. New York: John Wiley and Sons.
- Wilbert, J. R., & Rupert, P. A. (1986). Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10(1), 71-77. doi: 10.1007/bf01173384
- Yabancı, C. (2019). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile narsisizm ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Bursa.
- Yahyaoglu, R. (2007). *Yalnızlık psikolojisi: Kurt kapaından huzur limanına*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Yalom, Irwin (2001). *Varoluşçu psikoterapi* (Çev. Z. İ. Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yaylacı, Ö. G. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zekâ*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Yeniçeri, N., (1987). *An investigation of the relationship between depression and school in adolescents*, (Unpublished Master's Thesis). Boğaziçi University, Institute of Social Sciences: İstanbul.
- Yıldırım, M. (2007). *Şiddete başvuran ve başvurmeyan ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve akran baskısı düzeyleri açısından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Yılmaz, Z. (2019). *18-25 yaş arası İnönü Üniversitesi öğrencilerinde internet bağımlılığının depresyon ve yalnızlık ile ilişkisinin değerlendirilmesi*, (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi: Malatya.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and application. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *A Sourcebook Of*

- Loneliness: current theory, research and therapy*, (pp. 379-406). New York: Wiley.
- Youniss, J., & Smoller, J. (1985). *Adolescent relationships with mothers, fathers and friends*. Chicago: University of Chicago Press.
- Youniss, R. P., & Lorr, M. (1972). Varieties of personality style. *Journal Of Clinical Psychology*, 28(2), 140-145. doi:10.1002/1097-4679(197204)28:2<140::AID-JCLP2270280204>3.0.CO;2-E
- Yücesoy, Ö.(2019). *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, sosyal görünüş kaygısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki yordayıcı ilişkiler*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Yüksel, A., ve Yılmaz, E. B. (2019). Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve öfke ifade tarzları. *Cukurova Medical Journal*, 44(2), 1-8. Erişim adresi <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/666491>
- Zalewski, M., Lengua, L. J., Wilson, A. C., Trancik, A., & Bazinet, A. (2011). Associations of coping and appraisal styles with emotion regulation during preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 141–158.doi:10.1016/j.jecp.2011.03.001

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz

Erkek

Kadın

Yaşınız

18-20 yaş

21-23 yaş

24-26 yaş

27 yaş üstü

Sınıfınız

Birinci Sınıf

İkinci Sınıf

Üçüncü Sınıf

Dördüncü Sınıf

Bölümünüz

PDR

İngilizce Öğretmenliği

Sınıf Öğretmenliği

Türkçe Öğretmenliği

Matematik Öğretmenliği (ilk)

Okul Öncesi

Fen Bilgisi Öğretmenliği

Almanca Öğretmenliği

Resim Öğretmenliği

Sosyal Bilgiler Öğretmenliği

Ek 2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla Katılıyorum
1.	Son bir yıl içerisinde ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Son bir yıl içerisinde arkadaş grubuma ait biri olduğumu hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Son bir yıl içerisinde benim için özel olan duygu ve düşüncelerimi paylaşabileceğim romantik bir arkadaşım/partnerim oldu.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Son bir yıl içerisinde ailemden destek ve cesaret alabileceğim kimse olmadı ama keşke olsaydı.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Son bir yıl içerisinde benim düşünce biçimimi ve niyetimi anlayan arkadaş/arkadaşlara sahip oldum.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Son bir yıl içerisinde ihtiyacım olan desteği ve cesareti bana veren romantik bir arkadaşım ya da eşim oldu.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Son bir yıl içerisinde benim görüşlerimi paylaşan bir arkadaşım /arkadaşlarım olmadı ama olmasını istedim.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. Otomatik Düşünceler Ölçeği

		Hiç Aklımdan Geçmedi	Ender Olarak Aklımdan Geçti	Arada Sırada Aklımdan Geçti	Sık Sık Aklımdan Geçti	Hep Aklımdan Geçti
1.	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.	1	2	3	4	5
2.	Hiçbir işe yaramıyorum.	1	2	3	4	5
3.	Neden hiç başarılı olamıyorum.	1	2	3	4	5
4.	Beni hiç kimse anlamıyor.	1	2	3	4	5
5.	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.	1	2	3	4	5
6.	Devam edebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5
7.	Keşke daha iyi bir insan olsam.	1	2	3	4	5
8.	Öyle güçsüzüm ki.	1	2	3	4	5
9.	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.	1	2	3	4	5

Ek 4. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Kısmen Uygun	Bana Çok Uygun	Bana Tamamıyla Uygun
1.	Öfkelendiğim zaman başkalarından çok kendime zarar veririm	1	2	3	4	5
2.	Olumsuz duygularıyla genelde iyi bir biçimde başa çıkabildiğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
3.	Yakın hissettiğim birisine dahi duygularımı açılmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
4.	Duygusal olarak yakın kişilere (anne-baba, sevgili,kardeş, arkadaş vb.) seni seviyorum demek zorlanırım.	1	2	3	4	5
5.	Olumsuz duygular yaşadığımda vücudumda birtakım belirtiler (baş ağrısı, tansiyon, mide ağrısı, kalp çarpıntısı vb.) ortaya çıkar.	1	2	3	4	5
6.	Çok kolay öfkelenen biriyim.	1	2	3	4	5
7.	Yeniden dünyaya gelsem duygularımı daha rahat ifade eden biri olmak isterdim.	1	2	3	4	5
8.	Olumsuz da olsa duygularımı kabul etmekte güçlük çekmem.	1	2	3	4	5
9.	Yakın çevremdeki kişiler duygularımı rahatça ifade edemediğimi söylerler.	1	2	3	4	5
10.	Yaşadığım olumlu ve olumsuz olaylar karşısında bedenimdeki değişimlere ve neler hissettiğime yeterince kulak veririm.	1	2	3	4	5
11.	Çevremdeki insanların psikolojik durumlarından duygusal olarak çok çabuk etkilenirim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Soyad, Ad : Kaynak Mehmet Ali
Doğum Yeri ve Tarihi : DENİZLİ 28.07.1993
Eposta : mehmetalikaynak@posta.mu.edu.tr

EĞİTİM BİLGİLERİ

Okul	Bölüm
Nevzat Karalp Anadolu Lisesi (2007-2011)	
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Lisans (2012-2016)	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İŞ TECRÜBESİ

Görev	Kurum
Psikolojik Danışman (2017- günümüz)	Menemen Sosyal Hizmet Merkezi