

**T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI)**

**ERGENLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ VE KİŞİLERARASI
İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hicran KILINÇ

**Ankara
Kasım, 2005**

**T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI)**

**ERGENLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ VE KİŞİLERARASI
İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hicran KILINÇ

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Seher A. Sevim

**Ankara
Kasım, 2005**

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne

Bu alışma j¼rimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında Y¼KSEK LİSANS ALIşMASI RAPORU olarak kabul edilmiştir.

Başkan.....

¼ye.....

¼ye.....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen ¼ğretim ¼yelerine ait olduğunu onaylıyorum.

.../.../2005

.....

Enstit¼ M¼d¼r¼

ÖNSÖZ

Araştırmaya başlamadan önce hangi konuda çalışacağımı belirlemek için yaklaşık bir ay literatür taraması yaptım. Fakat yalnızlık problemini çalışmaya en başta karar verdiğimi farkettim. Yalnızlık probleminin neden dikkatimi çektiğini, sanırım hala üzüntü duyarak hatırladığım ortaokul ve lise yıllarım ile açıklayabilirim. Çünkü bu dönemlerimde okul değişimi nedeni ile yeni okuluma alışmakta güçlük çektiğimi ve çoğunlukla yalnızlık hissettiğimi hatırlıyorum. Bu yüzden, bu çalışma benim için hem çok zevkli hem de çok öğreticiydi.

Bu çalışma, bir çok kişinin emeği ve katkısı ile gerçekleştirildi. Bana güvenerek yola çıkan ve beni yalnız bırakmayan herkese teşekkürler. Öncelikle araştırmamı şekillendirmemde ve sonraki her aşamasında, yapıcı eleştirileri, katkıları ve gösterdiği sonsuz sabrı için, tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Seher Sevim'e çok teşekkür ediyorum. Katkılarından dolayı Araş. Gör. Dr. Ömer Faruk Şimşek'e teşekkür ediyorum. Bugüne kadar tüm eğitim hayatımda olduğu gibi, araştırma aşamasında da sevgilerini ve manevi desteklerini esirgemeyen anneme, babama ve kardeşlerime teşekkür ediyorum. Tezin uygulanması sırasında gösterdikleri anlayış ve kolaylıkları için uygulama yaptığım okullardaki okul idarecilerine, öğretmenlerine ve öğrencilerine; ayrıca, çalışmalarım da yardımcı oldukları ve görüş alışverişinde buldukları için birlikte yüksek lisans yaptığım arkadaşlarıma, Dr. Baki Duy'a, Psk. Dan. Nurdan Güven'e, Uzm. Psk. Dan. Ali Eryılmaz'a ve Uzm. Psk. Şükran Kılıç'a teşekkürler ediyorum.

Hicran KILINÇ

ÖZET

ERGENLERİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ VE KİŞİLERARASI İLİŞKİLERLE İLGİLİ BİLİŞSEL ÇARPITMALARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kılınç, Hicran

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Seher A. Sevim

Kasım 2005, 106+ viii Sayfa

Bu çalışmada, kız ve erkek lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılığını belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini, Ankara merkez liselerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Örneklem, Ankara il merkezinde bulunan ve her bir sosyo-ekonomik düzeyi temsil eden Tuzluçayır Lisesi, İncirli Lisesi ve Ayrancı liselerinin 9. ve 10. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma grubu, 263'ü kız ve 166'sı erkek olmak üzere toplam 429 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırma grubuna UCLA Yalnızlık Ölçeği, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS (11.00) programı kullanılarak çözümlenmiştir. Öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla iki faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans analizi sonuçlarının anlamlı çıkması durumunda, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla, post-hoc t-testi türlerinden birisi olan Tukey kullanılmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir: Öğrencilerin yakınlıktan kaçınma çarpıtmalarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunda ise yalnızlık düzeyleri ve cinsiyete göre farklılık bulunamamıştır. Son olarak kız öğrencilerin ve beklentilerin tersine yalnız olmayan bireylerin daha çok zihin okuma çarpıtmasına sahip oldukları belirlenmiştir.

ABSTRACT

THE EXAMINATION RELATIONSHIP BETWEEN INTERPERSONAL COGNITIVE DISTORTIONS and LEVELS OF LONELINESS OF ADOLESCENTS'

Kılınç, Hicran

Master Dissertation, Guidance and Psychological Counseling Department

Supervisör: Yrd. Doç. Dr. Seher A. Sevim

November 2005, 106+ viii Pages

The purpose of the present study was to determine the differences between interpersonal cognitive distortions concerning loneliness levels of girls and boys in high schools. The population of the study was composed of students attending in central Ankara. The sample consists of 9th and 10th grade students from Tuzluçayır Lisesi, İncirli and Ayrancı Lisesi, each of which represented one of the three different socioeconomic status. The sample consisted of 429 students (263 girl, 166 boy).

UCLA Loneliness Scale, Interpersonal Cognitive Distortions Scale and Demographic Information Form, were applied to the research group. The research data were analyzed by using SPSS 11.00. Two-way ANOVA was used to determine whether the participants' cognitive distortions vary with regard to levels of loneliness and sex. Post-hoc comparisons (Tukey HSD) test were conducted to explore the sources of the significant differences.

The results of the study indicated that distortion of avoidance from intimacy varies in regard to levels of loneliness and sex. No significant difference was determined concerning the unrealistic relationships expectation with respect to levels of loneliness and sex. Finally, the results suggested that female students in comparison with male students, and the ones with low-level loneliness in comparison with high-level loneliness employ more mind-reading distortions.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	viii
BÖLÜM I	
GİRİŞ	1
Problem.....	1
Amaç	7
Önem	9
Sınırlılıklar.....	10
Tanımlar.....	10
BÖLÜM II	
KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	12
Yalnızlık.....	12
Yalnızlık Kavramı ve Tanımları.....	12
Yalnızlığın Boyutları.....	13
Ergenlerde Yalnızlık.....	15
Yalnızlığın yaygınlığı.....	15
Yalnızlığı etkileyen faktörler.....	16
Yalnızlığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar.....	21
Psikodinamik Yaklaşım.....	21
Rogers'ın Danışan Merkezli Yaklaşımı.....	22
Varoluşçu Yaklaşım.....	22
Bilişsel Yaklaşım.....	23
Bilişsel Çarpıtmalara İlişkin Açıklamalar.....	26
Beck'in Bilişsel Yaklaşımı.....	27

Bilişsel Model.....	28
Temel İnançlar.....	29
Ara İnançlar.....	30
Otomatik Düşünceler.....	30
Bilişsel Çarpıtmalar.....	31
YURT İÇİNDE VE YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR.	34
Yalnızlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	34
Kişilerarası Değişkenler.....	34
Bireysel Değişkenler.....	35
Bilişsel Değişkenler.....	37
Yalnızlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	40
Demografik Değişkenler.....	40
Bireysel Değişkenler.....	42
Kişilerarası Değişkenler.....	45
Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	47
Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar.....	47
Genel Bilişsel Çarpıtmalar.....	49
Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Konusunda Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	50

BÖLÜM III

YÖNTEM.....	54
Araştırmanın Modeli.....	54
Araştırma Grubu.....	54
Veri Toplama Araçları.....	56
UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	56
UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları.....	57
UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Güvenirlik Çalışmaları...	58
İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği.....	59
İBÇÖ'nün Geçerliği.....	59
İBÇÖ'nün Güvenirliği.....	60
Kişisel Bilgi Formu.....	60
Verilerin Toplanması.....	61
Verilerin Analizi.....	61

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	62
Yakınlıktan Kaçınma Boyutu Bulguları.....	62
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Boyutu Bulguları.....	68
Zihin Okuma Boyutu Bulguları.....	71

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM.....	74
Yakınlıktan Kaçınma Bulgularına İlişkin Tartışma.....	74
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Bulgularına İlişkin Tartışma	78
Zihin Okuma Bulgularına İlişkin tartışma.....	80

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER.....	84
Sonuç.....	84
Öneriler.....	86
KAYNAKLAR.....	87
EKLER.....	103

TABLULAR LİSTESİ

TABLO NO		SAYFA NO
1.	Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin Yakınlıktan Kaçınma Boyutu Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	62
2.	Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre Yakınlıktan Kaçınma Boyutu Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	63
2.	Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre Yakınlıktan Kaçınma Puanlarının Gözenek Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri.....	65
3.	Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyetlere Göre Oluşturulan Grupların Karşılaştırılmalarına Yönelik t Değerleri ve Serbestlik Dereceleri.....	66
4.	Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Boyutu Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	68
5.	Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Boyutu Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	69
6.	Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin Zihin Okuma Boyutu Puanlarının Betimsel İstatistikleri.....	71
7.	Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre Zihin Okuma Boyutu Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	72

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi ortaya konulmuş; amaçlarına, önemine, sınırlılıklarına ve kullanılan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

Problem

Sosyal ilişkiler insan yaşamının temelini oluşturmaktadır. Bütün insanlar yaşamda başkalarıyla ilişki kurma ve etkileşim içinde olmaya gereksinim duyarlar. İnsanların diğer insanlarla birlikte olma ihtiyacı, doğum ile başlayıp yaşam boyunca devam etmektedir. Hortaçsu, (1997) özellikle ergenlik döneminin, hem anababa, hem de arkadaşlık ilişkileri açısından oldukça önemli bir dönem olduğunu vurgulamaktadır. Özodaşık (2001) da sosyal ilişkilerin önemini vurgulamakta ve sosyal sistemin bozulmasıyla bu ilişkilerin olumsuz yönde etkilendiğini, sağlıklı ilişki ve yakınlıktan mahrum olan insanların sayısının giderek arttığını belirtmektedir. Yalnızlığın günümüz insanını bunaltan en önemli problemlerden birisi olduğu ve insanların yalnızlığa ve yabancılaşmaya itildiği de belirtilmiştir. Dolayısıyla, kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunlar bireylerin yaşamını olumsuz etkileyen olaylardır. Yalnızlık da bireyin yaşamını olumsuz olarak etkileyen, gün geçtikçe artan, önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sosyal ilişki yoksunluğu bireyleri yalnızlık ve bunun sonucunda da pek çok soruna itmektedir. McWhirter'a (1990) göre, ilişkilerde duyulan eksiklik ve yetersizlik yalnızlığa neden olmaktadır. Williams (1983), yalnızlığı "insanların kişilerarası ilişkilerinde yakınlığa ihtiyaç duymaları ancak arzu edilen yakın ilişkileri kuramamalarının acı dolu farkındalığıdır" şeklinde tanımlamaktadır. Peplau ve Perlman, (1982) ise yalnızlığı, bireyin sosyal ilişkilerinde niceliksel ya da niteliksel olarak önemli derecede yetersizlik meydana geldiğinde yaşanan ve hoş olmayan bir duygu olarak tanımlamışlardır. Yalnızlık yaygın

bir şekilde yaşanmasına karşın bilimsel olarak varlığı ve tedavisi ancak günümüzde ele alınır olmuştur. Özellikle son yıllarda depresyon ve kaygı gibi yalnızlığın da birçok sorunla ilişkili, kapsayıcı ve önemli bir problem olduğu belirtilmektedir (McWhirter,1990).

Ergenlik, yalnızlık kavramının yoğun ve farkedilebilen bir olgu olarak ilk ortaya çıktığı yaşam dönemidir. Her ne kadar yalnızlığın ölçülmesinde zorluklar olsa da elde edilen veriler, ergenler arasında yalnızlığın acı verici ve yaygın bir durum olduğunu göstermektedir (Brennan,1982). Yapılan araştırmalarda ergenlerde yalnızlık ve boşluk hissinin yaygın ve yoğun bir sorun olduğu belirlenmiştir (Woodward ve Frank, 1988; Medora ve Woodward, 1986).

Brennan (1982), ergenlik dönemindeki yalnızlığın yoğun ve yaygın yaşanmasının nedenlerini üç değişkenin sınıflandırılması ile incelemiştir. Gelişimsel değişimler ve bu değişimlerin kabul edilebilir gereksinimler ve ilişkiler üzerine etkisi; sosyal yapılar ve kültürel süreç ve bireysel yatkinliklerdir. Yalnız gencin karakteristik özellikleri olarak tanımlanan yatkinlikler, (utangaçlık, düşük öz saygı, zayıf sosyal beceriler) ergenlik döneminde yalnızlığı yaratan tek neden değildir. Her ne kadar kişisel özellikler önemli olsa da yalnızlığın önemli nedenlerinden biri özellikle gelişimsel değişimler ve bireyin içinde bulunduğu yaştaki sosyal konumudur.

Birçok araştırmacı ergenlik döneminin özellikleri ve gelişimsel aşamalarının yalnızlığa özellikle katkıda bulunduğunu düşünmektedir. Ergenlik döneminde çocukluktan çıkma ve yetişkin dünyasına girme sürecinden kaynaklanan bir yalnızlık söz konusudur. Ergenlik döneminin gelişim sürecinin en fırtınalı dönemlerinden birisi olması, yalnızlığın bu dönemde ne derece önemli olduğunu gösterir. Bu geçiş döneminde, fizyolojik, bilişsel, duygusal ve toplumsal değişiklikler kendini göstermekte, büyüme, sosyal rol tanımı, bilişsel gelişim, cinselliğin ayırımına varılması, bireyleşme çabaları, kimlik arayışları, anne babadan ayrılma ve psikolojik olarak bağımsızlaşma düşüncesi ve kişilerarası ilişkilere duyulan yoğun gereksinimler ortaya çıkmaktadır (Ostrov ve Offer,1980; Özodaşık, 2001;

Williams, 1983). Öztürk (1992), ergenlerin dalgalanan duygular, değişken düşünce ve eylemler içinde kendilerini zaman zaman korkunç derecede yalnız, kimsesiz ve güvensiz hissettiklerini dile getirmektedir. Bu yüzden, çoğu ruhsal bozuklukların (örneğin psikozlar, nevrotik durumlar, kişilik bozuklukları) böyle bocalamalı, fırtınalı bir dönemde ortaya çıkmasının doğal olduğunu vurgulamaktadır. Rubenstein ve Shaver'a (1982) göre, ergenlik döneminde yalnızlık doruğa ulaşmaktadır. Hartog (1980) da gelişim dönemleri içerisinde ergenliğin en yalnız gelişim dönemi olduğunu belirtmiştir. Çünkü bu gelişim döneminde, fiziksel değişim, kimlik ve kişilik gelişimi gibi bir çok kaçınılmaz ve önemli olaylar yaşanmakta ve özellikle de fiziksel değişimlerin sonucunda bireyler yalnız kalmak istemektedirler. Eğer ergen bu döneme iyi bir şekilde hazırlanamazsa yetişkin yaşamının gerektirdiği sorumlulukları da üstlenemeyecek, toplumdan ve diğer insanlardan koparak yalnızlığa çekilmeyi tercih edecektir. Bu evrede başlayan ağır bunalımlar ise ergenin yaşamında giderilmesi mümkün olmayan yaraların açılmasına sebep olabilecektir (Özodaşık, 2001). Erikson'un (1963) gelişim dönemleri kuramına göre ergen, kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası ve yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi yaşamaktadır. Erikson, bireylerin kimlik kazanımından sonra diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmaya ve bağlılık yaşamaya hazır olduklarını belirtmiştir. Eğer başarılı bir kimlik kazanılmamış ise bu durumda bireyler yalıtılmışlık ve yalnızlık yaşamaktadırlar. Fakat ergenlik dönemi gelişim görevlerinin başarılmış olması, ergenin daha rahat biçimde genç yetişkinlik yıllarına girmesini sağlayabilir. Sullivan (1953) kişiliğin hemen bütününün diğer önemli insanlarla etkileşimin bir ürünü olduğunu ve özellikle ergenlerin psikolojik görevlerinden birinin kişilerarası yakın ilişkiler kurmak ve geliştirmek olduğunu ifade etmiştir.

Kulaksızoğlu (2000), yalnızlık duygusu çekenlerin anababalarıyla zayıf ilişki içinde olduklarını, anne babadan birinin, her ikisinin ya da bir yakınının kaybının da yalnızlık hissi doğurabildiğini belirtir. Ayrıca yalnızlık hissi duyanların başkaları ile sosyal ilişki kurma konusunda eksiklikleri olabildiğini de belirtmiştir. Araştırmalar, ergenlerin anababaları ile ilişkilerinin ve aile yapılarının yalnızlıklarını belirleyen önemli bir etken olduğunu göstermektedir (Antognoli ve Lucia, 2000; Uruk, 2001; Löker, 1999).

Bu dönemde akran grupları, ergenin kişilik gelişimi ve sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri açısından önemlidir. Gencin arkadaşları tarafından kabul edilmesi onun kendini kabulünü de olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca gencin kendine güvenmesine ve saygı duymasına yardımcı olur. Bu dönemde arkadaşları tarafından dışlanan ergenlerin yoğun yalnızlık yaşadıkları ve bazı tipik yalnızlık belirtileri gösterdikleri vurgulanmaktadır (Cheng ve Furnham, 2002; Kılıççı, 2000; Bilgiç, 2000). Uruk (2001), akranların ve ailelerin ergenlerin yalnızlık düzeyleri üzerindeki rollerini incelediği araştırmasında, akran ilişkilerinin %35, aile yapılarının ise %15 oranında yalnızlığı etkilediğini belirtmiştir.

Yapılan çalışmalarda, yalnızlıkla pek çok ergenin psikolojik sorunları arasında pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Ergenlerin depresyon ve düşük benlik saygısı ile yalnızlıkları arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir (Hudson, Elek ve Grossman, 2000; Lau, Chan ve Lau, 1999; Erim, 2001). İntihar ile yalnızlık arasındaki ilişki de incelenmiş, intihar oranının 14-24 yaş arasındaki yalnız gençlerde arttığı bulunmuştur (Brown, 1996). Ayrıca Wenz (1977, Akt: McWhirter,1990) tarafından yapılan bir çalışmada, yalnızlık problemi olan bireylerin, yılda en az bir kez intihar girişiminde buldukları belirtilmiştir. Yalnızlıkla, alkol kullanımı da ilişkili bulunmuştur (Akerlind ve Hornquist, 1992). Yalnızlığın sağlıkla ilgili değişkenlerle ilişkileri de incelenmiş, yalnızlık ve toplumsal yalıtılmışlığın kanserden ölüme, kardiyovasküler hastalıklara ve daha birçok soruna neden olduğu belirtilmiştir (Hawkey ve Cacioppo, 2003; Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 2003). Ayrıca yalnızlık ile yaşam doyumu arasında da negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Schumaker, Shea, Monfries ve Marnat, 1992). Dolayısıyla ergen yalnızlığı tüm bu değişkenler ile ilişkili bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Peplau, Miceli ve Morash (1982), yalnızlıkla ilgili bilişsel yaklaşımın savunucularıdır. Bu yaklaşımda bireyin kendisini ve sosyal ilişkilerini nasıl algıladığına ve değerlendirdiğine odaklanılır. Aynı zamanda yalnızlığın bireyin sosyal ilişkilerindeki algıladığı doyumsuzluktan kaynaklandığı ifade edilmektedir (Flanders, 1976; Sadler ve Jhonson 1980; Akt: Perlman ve Peplau 1982). Bilişsel yaklaşıma göre, bireyin sahip olmak istediği ilişki

standartları ve örüntüleri kısacası öznel değerlendirmeleri gerçek dışı olabilmektedir. Bireyler yalnızlıklarına ve kişilerarası başarısızlıklarına dair olumsuz yüklemelerde bulunabilmekte ve bu durumu değişmez olarak algılayabilmektedirler (Peplau ve diğerleri, 1982). Young (1982), yalnızlık olgusunun farklı şekillerde yaşanabildiğini, bireylerin farklı “yalnızlık grupları” içinde yer alabildiklerini öne sürerek yalnızlık duygusuna neden olan tipik bilişsel çarpıtmaları araştırmış ve bu düşünceleri gruplara ayırarak tanımlamıştır.

Yalnızlığın kişilerarası ilişkilere ya da olaylara ilişkin bakış açıları ile ilişkisini gösteren araştırma bulguları mevcuttur. Araştırmalarda, yalnız öğrencilerin yalnız olmayanlara göre, düşük benlik algısına sahip oldukları, ben merkezli oldukları, yabancılaşma yaşadıkları, kendilerini ayarlama yetersiz oldukları, diğerleri ile etkileşimlerinde işlevsel olmayan inançlara sahip olmalarından dolayı sosyal becerilerde eksiklikler yaşadıkları, kendilerine ve diğerlerine karşı gerçekçi olmayan algı ve yorumlamalarda buldukları ve ilişkilerinde güvensizlik yaşadıkları belirtilmiştir. Ayrıca yalnız bireylerin insanlık ve toplum hakkında olumsuz bir bakış açısına sahip oldukları da belirtilmiştir (Jones, Freemon ve Goswick, 1981; Goswick ve Jones,1981).

Yapılan bir araştırmada, yalnız ergenlerin, daha fazla kaygılı, dışsal kontrol odağına sahip, daha az mutlu ve yaşamdan daha az doyum alan kişiler oldukları belirtilmiştir. Ayrıca yalnızlığın kendine olumsuz yüklemeler yapmayla sonuçlanabildiği (sosyal ve çevresel problemlerde çevreyi suçlamak yerine kendini daha çok suçlamak) belirtilmiştir. Araştırmada yalnız ergenlerin, sahip oldukları bir takım özelliklerin, diğer insanlarla etkileşime yönelmelerini engellediği belirlenmiştir (Moore ve Schultz,1983).

Hoglund ve Collison (1989), yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemişler ve akılcı olmayan inançlar ölçeğinin yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizlik olarak belirlenen beş alt boyutu ile yalnızlık arasında anlamlı olumlu ilişkiler bulmuşlardır. Buna göre yalnız bireyler, kişileri ve durumları akılcı olmayan

inançlarla yorumlarlar. Bu tür yanlış algılar bireyin duygularını, diğerleri ile etkileşimini ve sosyal bir birey olmasını engelleyebilir.

Bir çok araştırma, olumsuz inançların ve yanlış algıların üzerine odaklanmıştır. Yalnızlık ayrıca düşük sosyal beceri düzeyi, biriyle doyum sağlayıcı ilişkiler kuramayacağına ilişkin işlevsel olmayan algılara sahip olma, reddedilmekten ve üzülmekten korkma ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca yalnız bireylerin kişilerarası ilişkilerde karşılarındakinin niyet ve davranışlarını çok daha olumsuz yönde algıladıkları, daha yalnız kişilerin ise başkaları hakkında olumsuz görüşlere sahip oldukları belirtilmiştir (Wilbert ve Rupert ,1986). Anderson, Horowitz ve French (1983), yalnız bireylerin kişilerarası başarısızlıklarına, kendi kişiliklerinde bulunan değişmez olumsuz özelliklerin neden olduğuna inandıklarını belirtmişlerdir. Yalnız bireyler kişilerarası ve kişilerarası olmayan başarısızlıklarını, kontrol edilmeyen dışsal faktörlere (Tan,2000; Yüksel, 1991) yüklemektedirler. Hanley-Dunn, Maxwell ve Santos'a (1985) göre, yalnızlık yaşayan bireyler, diğer insanların niyetlerini ve etkileşimlerini olumsuz bir şekilde yorumlama eğilimindedirler. Olumsuz yorumlar üzerinde odaklanmak bireylerin yalnız kalmalarının ve yakın ilişki yaşayamamalarının en önemli nedenleri gibi görülmektedir.

Literatürde, bilişsel çarpıtmaların iletişim korkusu (Ambler ve Elkins, 1985) ve toplumsal ilişkiye girmekten kaçınma düzeylerine etkisi de incelenmiştir (Warren, Zgourides ve Jones,1989). Araştırma sonuçlarında bilişsel çarpıtmaların, sosyal ilişkilerden kaçınmanın güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Literatürde son yıllarda kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarla ilgili araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Whisman ve Friedman (1998), ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların, kişilerarası düzeyde problemler yaşanmasına neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu olumsuz tutumlar, bireyin problemleri bir şekilde davranmasına ve bunun sonucunda da diğer bireylerden kaçınmasına yol açmaktadır. Türkiye'de yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili

(Türküm,1996) ve ergenlerin anne-babaları ile ilişkilerinde (Eryüksel ve Akün, 2003) bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları bulunmuştur.

Yapılan çalışmalarda, yalnız insanların kişilerarası etkileşimde buldukları bireyler hakkındaki bilişlerinin neler olduğu konusuna fazla değinilmemiştir (Hanley-Dunn ve arkadaşları, 1985). Ancak yalnızlığın doğasını açıklamaya yönelik gerek kuramsal gerek deneysel araştırmalar; yanlış inançlar, düşünceler, varsayımlar ve algıların yalnızlığın karakteristik özellikleri olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinden elde edilen verilerle, yalnızlık ve kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar arasında ne tür bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktır. Bunların yanısıra yalnızlıkla ilgili özel inançlar varsa bu inançları belirlemektir.

Literatürde bilişsel çarpıtmalar, akılcı olmayan inançlar, işlevsel olmayan tutumlar gibi farklı kavramların benzer durumlar için kullanıldığı dikkati çekmektedir. Özetle, bilişsel çarpıtmalarla yalnızlık ve ilişkili bulunan diğer değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Erikson (1963), ergenlik döneminde sosyal, bedensel ve bilişsel gelişimle birlikte kimlik arayışının gerçekleştiğini belirtmektedir. Ergenliğin en yoğun yaşandığı lise çağı, bu kimlik arayışı ve gelecekle ilgili önemli kararların verildiği bir dönemdir. Lise çağına denk gelen dönemdeki ergen öğrencilerin kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarını yakından görebilmek ve yalnızlıklarına ilişkin yapılacak psikolojik yardımlarında bu bilgilerden yola çıkarak daha etkili ve kalıcı çözümler sunabilmek için bu değişkenleri incelemek araştırmaya değer bir konu olarak ele alınmıştır.

Amaç

Bu araştırmanın amacı kız ve erkek lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine göre kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının farklılığını araştırmaktır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki denenceler (hipotezler) sorgulanacaktır.

1. Öğrencilerin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları, yalnızlık düzeylerine göre farklılaşmaktadır.
 - 1.a. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.
 - 1.b. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.
 - 1.c. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.

2. Öğrencilerin kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmaları, cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
 - 2.a. Öğrencilerin cinsiyete göre yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.
 - 2.b. Öğrencilerin cinsiyete göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.
 - 2.c. Öğrencilerin cinsiyete göre zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.

3. Öğrencilerin kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmaları, yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak farklılaşmaktadır.
 - 3.a. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.
 - 3.b. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.
 - 3.c. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.

Önem

İnsanın olumlu bir sosyal ilişki içinde bulunması, ruh sağlığının korunması ve kendisi ile barışık bir yaşam sürmesinin temel koşullarından biridir.

İnsanların yalnızlıkla başa çıkmayı öğrenebilmeleri için, öncelikle yalnızlığın farklı nedenleri olabileceğinin gösterilmesi, ve bu nedenlerden bazılarının değiştirilmesi yoluyla sosyal çevrelerini daha iyi kontrol edebilecekleri ileri sürülmüştür (Yaşar, 1999). Rook (1984; Akt: Duy, 2003), yalnızlıkla başetme konusunda, üç temel amacın olabileceğinden söz etmektedir. Bunlardan birincisi, bireyin doyurucu kişilerarası bağlar kurmasına yardım etmektir. Diğer amaç yalnızlığın arkasından gelebilecek daha ciddi problemlerin depresyon, madde kullanımı, intihar vb. önlenmesine odaklanıdır. Son amaç ise, yalnızlık ortaya çıkmadan önce bireylerin yalnızlık yaşamalarını önlemektir.

Günümüze değin, ergenlik dönemi ve bu döneme ait özellikler pek çok araştırmacı tarafından ele alınarak incelenmiştir. Ostrov ve Offer (1980), ilk ergenlik dönemindeki ergenlerin daha fazla yalnızlık yaşadıklarını ortaya koymuşlardır. Yalnızlık, ergenin gelecekteki yaşamında daha sağlıklı bir birey olabilmesi ve daha sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için üzerinde önemle durulması gereken bir konudur. Bu dönemin kritik önemi dikkate alınarak: Ergenlerin yalnızlık ve kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarının bilinmesi onların sağlıklı ilişkiler geliştirebilmelerine, buldukları çevre ve kültüre etkili uyumuna ve başarılı bir kimlik yapısı oluşturmalarına yardımcı olacaktır. Ergenlerin kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalardan ne derece etkilenecek yalnızlık hissettikleri ve bu yalnızlıklarını devam ettirdikleri ile ilgili bir çalışmaya rastlanmadığından bu çalışmaya gerek duyulmuştur.

Okullarda hizmet veren psikolojik danışmanların görevlerinden biri de bireyi tanıma ve bilgi vermedir. Öğrencilerin ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarının ortaya çıkarılması ve bunlarla nasıl başedileceğinin öğretilmesi, öğrenciyi daha verimli hale getirebilir. Danışanlara, danışma

sırasında bilişsel çarpıtmalarının belirlenmesi ve bu inançların kendilerini nasıl engellediğinin farkettilmesi, onların sorunları hakkında içgörü kazanmasına yardımcı olabilir. İlişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarının oluşumunda ve sürdürülmesinde yakın çevrenin, anababanın, okul çevresinin etkisi vardır. Bu araştırmanın sonuçları, lise öğrencilerinin psikolojik sorunlarının belirlenmesi, çözümü ve giderilmesinde okullarda uygulanacak hizmetlere, psikolojik yardım veren uzmanlara, ailelere ve eğitimcilere ulaştırıldığında öğrencilerin gelişimine önemli katkılar getireceği umulmaktadır. Araştırmanın bundan sonra verilecek önleyici rehberlik hizmetlerine de ışık tutması, hazırlanacak psikoeğitim programları ve yapılacak uygulamalı araştırmalar için önemli bir adım olması beklenmektedir.

Sınırlılıklar

1. Araştırmanın bulguları Ankara merkezde bulunan ve alt, orta ve üst sosyo ekonomik düzeyi (SED)'i temsil eden liseler ve bu liselerin öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilecek veriler “ UCLA Yalnızlık Ölçeği” ve “Kişilerarası İlişkilere Yönelik Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği”nin uygulanmasıyla elde edilen verilerle sınırlıdır.

Tanımlar

Yalnızlık: Williams (1983), yalnızlığı “insanların kişilerarası ilişkilerinde yakınlığa ihtiyaç duymaları ancak arzu edilen yakın ilişkileri kuramamalarının acı dolu farkındalığıdır” şeklinde tanımlamaktadır.

Bilişsel çarpıtmalar: Bilgi işleme yanlış ya da etkisiz olduğunda ortaya çıkan, bireylerin önemli inançlarının ya da şemalarının yol açtığı bilişsel yapılardır (Beck, 2001).

Ergenlik: Ergenlik, yüzleşilmesi gereken temel görevler olarak eğitim, olgunlaşma ve beklemeyi içeren bir dönemdir. Çocuk ailenin gözetiminin ve korumasının güvenliğine daha az gereksinim duymaya başladığında, fizyolojik ve hormonal gelişim yetişkin düzeyine yaklaştığında ve fizyolojik olgunluk çocuğu toplumda sorumluluk yüklenme yönünde zorladığında ergenlik başlamıştır (Adams, 1980/1995).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde yalnızlık kavramının tanımına, boyutlarına ve ergenlerde nasıl yaşandığına; ayrıca yalnızlık kavramının doğasını ve nedenlerini açıklayan çeşitli kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir. Ayrıca araştırmanın diğer değişkeni olan ilişkilere ilgili bilişsel çarpıtmalar kavramı bilişsel yaklaşımlar çerçevesinde tartışılmış, her iki değişkenle ilgili literatürdeki araştırmalar sunulmuştur.

YALNIZLIK

Literatürde özellikle son yıllarda yalnızlıkla ilgili çalışmaların arttığı görülmektedir. Yalnızlığın çalışılma nedenlerinden bazıları, oldukça yaygın bir problem olması, istenmeyen ve yaşamı tehdit edebilen sonuçlarının olmasıdır (Peplau ve Perlman, 1982).

Yalnızlık Kavramı ve Tanımları

Literatürde yalnızlık kavramına ilişkin pek çok tanım mevcuttur. Aşağıda bazı tanımlara yer verilmiştir:

Sullivan (1953)'a göre yalnızlık, bireyin kişilerarası ilişkilerindeki yakınlık ihtiyacının giderilemediği ya da yetersiz olduğu zamanlarda ortaya çıkan, çoğunlukla istenmeyen, hoş olmayan bir deneyimdir.

Peplau ve Perlman (1982), yalnızlığı, bireyin sosyal ilişkilerinde niceliksel ya da niteliksel olarak önemli derecede yetersizlik meydana geldiğinde yaşanan ve hoş olmayan bir duygu olarak tanımlamışlardır.

De Jong-Gierveld'e (1998), göre yalnızlık, özellikle, bireyin istediği ilişkileri kurmada kendini kişisel olarak yetersiz hissettiğinde ortaya çıkan ve

arzu edilen kişilerarası ilişkiler ile bireyin sahip olduğu kişilerarası ilişkiler arasında fark yaşandığında hissedilen bir durumdur.

Weiss (1973), yalnızlığın, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin eksikliğine ya da değişik sosyal ilişkileri bulunmasına karşın, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmamasına gösterilen bir tepki olabileceğini ileri sürmüştür.

Rook (1984; Akt: McWhirter, 1990), yalnızlığın kapsamlı bir tanımını yapmıştır. Yalnızlık, bireyin yabancı hissettiği, yanlış anlaşıldığını hissettiği ya da başkaları tarafından kabul edilmediğini hissettiği ya da sosyal bütünleşme ve duygusal yakınlık için fırsat yaratan etkinliklerde gerek duyulan sosyal partnerlerin olmadığı durumlarda ortaya çıkan kalıcı duygusal bir rahatsızlık durumudur.

Araştırmacıların tanımlarında bazı ortak noktalar dikkati çekmektedir. İlk olarak, yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerindeki yetersizliklerden kaynaklanmaktadır. Birey mevcut ilişkileri ile sahip olmak istediği ilişkileri arasındaki farkı sorgulamaktadır. İkincisi, yalnızlık öznel bir deneyimdir, nesnel olan sosyal izolasyondan farklıdır. İnsanlar kalabalıkta da yalnız olabilirler. Dolayısıyla yalnızlık içsel bir yaşantıdır. Üçüncü ortak nokta ise yalnızlığın, hoş olmayan, rahatsız edici bir durum olmasıdır (Peplau ve Perlman, 1982).

Yalnızlığın Boyutları

Yalnızlık, hem tek boyutlu hem de çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmiştir. Yalnızlığın tek boyutlu olması demek, yalnızlık gerçekleştiğinde, kişinin kişilerarası, sosyal, kültürel ve psikolojik deneyimlerini, bütün yönleriyle etkilemesi demektir. Çok boyutlu olarak ele alınması demek ise, yalnızlığın pek çok yönünün olması ve pek çok şekilde yaşanması demektir. Örneğin, kişilerarası yalnızlık olarak ortaya çıkabilir ya da diğerlerinin oluşturmuş oldukları gruptan uzaklaşma duygusu olarak yaşanabilir. Tek boyutlu bakış açısının aksine, çok boyutlu yalnızlık bireyin tüm alanlarda yaşamış olduğu deneyimleri kapsamamaktadır (McWhirter, 1990).

Weiss (1973), yalnızlığın sosyal ve duygusal yalnızlık olmak üzere iki şekilde yaşandığını belirtmiştir. Sosyal yalnızlığın, sosyal iletişim ağının eksikliğinden ya da ortak ilgi ve etkinliklerin paylaşıldığı bir grubun üyesi olamamaktan kaynaklandığını ve doyum verici bir sosyal ağa ulaşma ile çözüm bulunabilen bir durum olduğunu belirtmiştir. Bunun aksine, duygusal yalnızlığın, yakın bir bağlılık ilişkisinin olmamasından ya da kaybedilmesinden kaynaklandığını, bu tür yalnızlıkta diğer insanlarla yakın ve içten ilişkiler kurulamadığını, ancak eksik olan ya da kaybedilen bağlılık ilişkisinin yerine başarılı bir bağlılık ilişkisinin yerleştirilmesiyle hafifletilebildiğini belirtmiştir. Di Tommaso ve Spinner (1997) de araştırmalarında, Weiss'in belirlediği duygusal ve sosyal yalnızlığın birbirinden ayrı olduğunu ve farklı yaşantılar içerdiğini destekleyen bulgular elde etmişlerdir.

Sadler ve Johnson (1980) yalnızlık deneyiminin, kozmik, kültürel, sosyal ve kişilerarası olmak üzere dört alt boyutu olduğunu belirtmişlerdir.

1. Belli bir inançtan, dinden ya da doğadan ayrılma ve yabancılaşılmaya kozmik yalnızlık,
2. Kültür eksikliğinden ya da kültürel değişim deneyimi ile sonuçlanan ayrılık duygusuna kültürel yalnızlık,
3. Bireyin diğerlerinden ve gruptan ayrılmış olma duygusuna sosyal yalnızlık,
4. Bireyin kendisini sosyal ilişkilerinde diğer kişilerden uzak ya da farklı olarak algılamasına ise kişilerarası yalnızlık denilmektedir.

Young (1982), yalnızlığı kronik, durumsal ve geçici yalnızlık olmak üzere üç alt boyutta incelemiştir. Young, bireyin diğerleri ile ilişki kurabilmeleri konusundaki becerilerinde uzun dönemli davranışsal ve bilişsel eksikliklerle sonuçlanan izolasyon duygusunu kronik yalnızlık olarak tanımlamıştır. Durumsal yalnızlık, bireyin sosyal ilişki içerisinde olduğu yakın arkadaşlarından ayrılması ile sonuçlanmaktadır. Her iki tip yalnızlıkta da arkadaşsızlığın ve diğer insanlar tarafından sevilmezliğin görüldüğü belirlenmiştir. Geçici yalnızlık ise, bireylerin farklı zamanlarda yaşadıkları kısa süreli yalnızlık duygusudur.

Geçtan'a (2004) göre, yalnızlık öylesine acı veren ve ürkütücü bir duygudur ki, insanlar bu duyguyla yüzleşmemek için her türlü çabayı gösterirler. Üstelik, bir insanın tek başına yaşaması biçimindeki somut yalnızlık, kendi toplum grubuna yabancılaşma biçiminde yaşanan yalnızlık, çevresi tarafından itilme sonucu yaşanan yalnızlık, bir insanın çevresi ile ilişkilerini en aza indirerek kendi seçimi ile yaşadığı yalnızlık ve insanın kendisini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık gibi birbirinden çok farklı yaşantıların tümü "yalnızlık" sözcüğü ile dile getirilir.

ERGENLERDE YALNIZLIK

Yalnızlığın Yaygınlığı

Ergenlik, yalnızlık kavramının yoğun olarak görüldüğü bir dönemdir. Pek çok yazar, yalnızlığın, ergenlik döneminde diğer gelişim dönemlerine göre daha yoğun ve yaygın bir şekilde yaşandığını iddia eder (Ostrov ve Offer, 1980; Rubenstein ve Shaver, 1982; Brennan, 1982; Hartog, 1980; Williams, 1983). Değişik özellikleri olan gruplarda yalnızlığın görülme sıklığı araştırılmış ve ergenlerin yalnız kalma riskine daha fazla sahip oldukları bulunmuştur (Medora ve Woodward, 1986; Woodward ve Frank, 1988).

Brennan ve Auslander (1979; Akt: Brennan, 1982), yaşları 10-18 arasında değişen yaklaşık 9000 ergenle çalışmışlardır. Bu çalışmada ergenlerden %10 ile %15'inin ciddi olarak yalnızlık çektiği görülmüştür. Ayrıca, ergenlerin %15 ile %20'sinin yalnızlığın acı verici bir yaşam olduğunu düşündükleri, %50'sinden fazlasının ise yalnızlığı sürekli tekrarlayan bir duygu olarak yaşadıkları ileri sürülmüştür. Philips ve Pederson (1972; Akt: Brennan, 1982), öğrencilerin genel ruhsal durumlarını değerlendirmek için yaptıkları araştırmalarında yalnızlık ve boşluk hissini en yaygın sorunlar olduğunu bulmuşlardır.

Yalnızlığı Etkileyen Faktörler

Literatürde ergenin yaşadığı yalnızlığı etkileyen pek çok faktörden söz edilmektedir. Araştırmacılar, ergenlik döneminin özellikleri ve gelişimsel aşamalarının yalnızlığa özellikle katkıda bulunduğunu düşünmektedirler.

Brennan (1982), ergenlik dönemindeki yalnızlığın bu derece yoğun ve yaygın yaşanmasının nedenlerini üç şekilde sınıflandırarak incelemiştir. Yalnız gencin karakteristik özellikleri olarak tanımlanan yatkınlıklar (utangaçlık, düşük öz saygı, zayıf sosyal beceriler) yalnızlığın nedenlerinden biridir. Diğer bir neden, gelişimsel değişimler ve bu değişimlerin gereksinimler ve ilişkiler üzerine etkisidir. Üçüncü neden ise, sosyal yapılar ve kültürel süreç, kısacası bireyin içinde bulunduğu yaştaki sosyal konumudur. Ergenlik dönemindeki bir dizi karmaşık gelişimsel değişimler bireyin sosyal izolasyon hissini arttırabilir ve gelecek ile ilgili yönelimlerinde bir belirsizlik hissi ortaya çıkarabilir. Bu süreçler birincil olarak ergenlik döneminde anne babadan ayrılma, otonomi, bireyselleşme ile ilgili olabilir. Bu süreçlerin her biri karmaşık bir şekilde işler ve birbiriyle karmaşık dinamikleri vardır. Ergenlik dönemindeki gelişimsel değişimler, özellikle fizyolojik değişimler, duygusal, entellektüel ve ahlaki kapasitenin artmasıyla beraber çocuk rolünün kaybolmasına ve gencin benlik kavramınının karışmasına neden olur. Brennan, ergen yalnızlığı ile intihar, suçluluk, utangaçlık, okul başarısızlığı, evden ya da okuldan kaçma, sosyal beceri gelişimi gibi değişkenlerin ilişkili olduğunu da belirtmiştir.

Yalnızlık, ergenler tarafından yaşanan "kimlik krizinin" sonucunda gerçekleşen bir durum olarak ifade edilmektedir. Erikson'un (1963) gelişim dönemleri kuramına göre ergen, kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası ve yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi yaşamaktadır. Erikson, bireylerin kimlik kazanımından sonra diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmaya ve bağlılık yaşamaya hazır olduklarını belirtmiştir. Eğer başarılı bir kimlik kazanılmamış ise bu durumda bireyler yalıtılmışlık ve yalnızlık yaşamaktadırlar. Ergenler ve genç yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırma da da bireylerin kişilerarası

yakınlık kapasitesi konusunda kimlik gelişiminin önemine değinilmiştir (Montgomery, 2005).

Ostrov ve Offer'a (1980) göre, yalnızlığın özellikle ergenlik döneminde yoğun yaşanmasının en önemli nedeni, ergenlerin bu dönem boyunca, yaşamlarında değerlerini ve seçimlerini göz önünde bulundurarak, birden fazla olasılıkla düşünebilme yetisini geliştirmeleridir. Bu dönemde fiziksel gelişim, özerkliğin gelişimi, bilişsel gelişim ve sosyal beklentiler gibi faktörler, ergenlerin kim olduklarını, toplumda bir yer edinip edinemeyeceklerini sorgulamalarına neden olmaktadır. Ostrov ve Offer, (1980) ergenlikte gencin özerkliğinin arttıkça, kimliğinin ve düşüncelerinin geliştiğini ve böylece yalnızlık riskinin de arttığını belirtir. Genç, kişisel karar verme mekanizması ve sorumluluk alanlarıyla ilgili taleplerle yüz yüze geldikçe kişisel kaynaklarını harekete geçirir. Birinci karar verme mekanizması kendisi olur, bu yüzden de bazı sorumluluklar korkutucu gelebilir. Genç insan, kendini kaybolmuş, şaşkın ve yalnız hissedebilir. Ergenlerin yaşamış oldukları yalnızlıklar, insan ilişkilerinde hayal kırıklıkları yaşamasına neden olmaktadır. Böyle bir durumda olan ergen, kendini diğerlerine ulaşılmaktan, ve benlik saygısının zedelenmesini engellemekten alıkoymaz. Yalnızlık yaşayan ergen, kendisini tehdit edilmiş olarak algılayacaktır. Bunlara ek olarak dürtülerini kontrol etmeye ilişkin başarılı bir model yetişkin yoksa ergenin yalnızlığı tolere edilemeyen cinselliğe, saldırgan fantazilere ve duygulara neden olabilmektedir.

Görüldüğü gibi, ergenlik döneminde bir dizi gelişimsel değişimler yaşanmakta; ergen yalnızlığı, bilişsel, fiziksel ve psikolojik gelişim, kimlik ve kişilik gelişimi gibi etkenlerden etkilenmektedir. Bu nedenlerin dışında ergenlerin yakın ilişkiler kurma, anababadan bağımsızlaşma, akran ilişkileri gibi etkenlerden de etkilendiği görülmektedir.

Sullivan'a (1953) göre yalnızlık, her bireyin gelişimsel tarihi içinde yaşadığı ve insanların yakınlık ihtiyacının karşılanmasını engelleyen bir deneyim olarak ortaya çıkmaktadır. Sullivan, ergenlik öncesi gençlerin psikolojik görevlerinden birinin kişilerarası yakın ilişkiler kurmak ve

geliştirmek olduğunu ifade etmektedir. Williams (1983) da yalnızlığın, bireylerin kişilerarası ilişkilerinde yakınlık ihtiyaçlarının karşılanmamasından dolayı yaşandığını ifade etmiştir. Araştırmasında, suçlu ergenlerle çalışmış ve bu ergenlerin kişilerarası ilişkilerdeki gereksinimleri karşılanmadığı için suçlu davranışa yönelerek diğer insanları kontrol etmeye çalıştığını ifade etmiştir. Aslında bu davranışları, yalnızlığın rasyonel olmayan bir şekilde azaltılması çabalarıdır. Williams'a göre yalnızlık deneyimi, insanların dünyada birbirlerini nasıl algıladıklarına da bağlıdır. Bu yüzden yalnızlığın değişik formları insanları farklı düzeylerde etkilemektedir. Ergen, çevresinde yaşadığı durumsal olumsuzluklardan etkilenerek yalnızlık yaşayabilir. Ergenin yalnızlıkla başa çıkma stratejileri, ne kadar yalnızlık yaşadıklarına, dünyada kendilerini nasıl algıladıklarına ve fizyolojik ve çevresel faktörlere bağlıdır.

Rotter'a (1964; Akt: Williams, 1983) göre, insanlar davranışlarının pekiştirildiği durumlarda ve davranışları sonucunda doyum elde edemeyi düşündükleri zaman davranımda bulunmaktadır. İnsanlar, diğer insanlarla ilişkilerinde doyum yaşayacaklarına inandıklarında arkadaş aramaktadırlar. Eğer arkadaşlık ödüllendirici değil ise sonuçta yalnızlık gerçekleşmektedir. Ostrov ve Offer (1980), sanayileşmiş toplumlarda yaşayan ergenlerin, sürekli hareket halinde olmaları nedeniyle, sabit arkadaşlıklar edinemediklerini, aileleri ile birlikte olamadıklarını bu yüzden de daha fazla yalnızlık yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Weiss (1973), yalnızlığın ergenlik döneminde anne ve babanın bağlanma figürleri olmaktan çıktığında belirmeye başladığını ifade eder. Weiss, duygusal yalnızlığı, bu yakın bağlanma ilişkilerinin olmamasının ya da kaybedilmesinin bir sonucu olarak değerlendirmektedir.

Ergenlik dönemi boyunca, ergenin anababasından ayrılacağı ve onlardan psikolojik olarak bağımsızlaşacağı düşüncesi, daha da belirgin hale gelmeye başlar. Ergenin birincil bağlılık figürü olan anababasından ayrılıp, aynı cinsten ya da karşı cinsten akranlarıyla ilişkilerini yeniden düzenledikleri görülür. Ergenin bağlılık konusundaki bu düzenlemesi, kişilerarası ilişkilerinde bozulmaya yol açmakta, gencin tümüyle yalıtılmış olduğu durumlar bile

olabilmektedir (Ostrov ve Offer, 1980; Brennan, 1982). Konopa (1966; Akt: Williams, 1983) da ergenin, bağımsızlık için çabaladığını, öte yandan bağımlılık gereksinimlerinin hala devam ettiğini belirtmiştir. Sonuç olarak ergenler, yalnızlık deneyimini yaşarlar ve korunmasızlık durumundan rahatsızlık duyarlar.

Richaud de Minzi ve Sacchi (2004), ergen yalnızlığının doğru olarak değerlendirilebilmesi için, sadece yalnızlık duygusunun kaynaklarının değil, aynı zamanda sosyal ilişki ağının en önemli kişileri olan aileler ve arkadaşlarla olan ilişkilerinin de ergenler açısından nasıl algılandığına bakılması gerektiğini belirtmişlerdir.

Noller ve Callan (1989), araştırmasında ergenlerin anababaları ile iletişimlerini nasıl algıladıklarını değerlendirmiştir. Araştırma sonuçlarında yaş, ergenler ve anababaların cinsiyetleri anlamlı farklılıklar oluşturmuştur. Ergenler, anababalarının daha çok baskın olduklarına ve kendilerini ifade etmelerine olanak tanımadıklarına inanmaktadırlar. Sonuçlara göre; ergenler yaşla birlikte kendilerini daha çok açmakta, babalarından çok anneleri ile iletişimde bulunmaktadırlar. Bu durumun nedeni babaların, yargılayıcı ve görüş alışverişinde bulunmaya daha az istekli olmaları, annelerin ise anlayışlı ve kabul edici olmalarıdır. Kendini açma ve doyum değişkenlerinin ergenlerin ve anababaların cinsiyetleri ile de ilişkili olduğu bulunmuştur. Kızlar anneleri ile, erkekler ise babaları ile daha çok iletişimde bulunmaktadırlar. Ergenlerin anababalarıyla iletişimlerinde, cinsel tutumlar ve bilgiler, ilişkiler, planlar genel ve özel problemler de etkili olmaktadır. Sonuçlarda, anababalarıyla iletişimlerinden erkeklerin kızlara göre daha az doyum elde ettikleri görülmüştür.

Araştırmalara göre, ergen, bu gelişim döneminde yavaşça ailesinden uzaklaşmakta ve akran gruplarına yaklaşmaktadır. Ergenler, kendilerini anne babalarından çok arkadaş gruplarına yakın hissetmekte ve onların onayına daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar. Arkadaşları gibi davranmak ve onlara benzemek istedikleri için birlikte daha fazla vakit geçirmektedirler (Dusek, 1987; Lindzey, Thompson ve Spring, 1988/1994; Adams, 1980/1995).

Ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkileri çocukluktakine göre daha fazla önem taşımaktadır. Özellikle karşı cinsiyetten biriyle nasıl etkileşim kurulacağı ergenlikte daha önemlidir. Arkadaş etkileşimleri, benzer problemleri, çatışmaları ve beğenileri birbirleriyle paylaşan akranların iletişimini sağlar. Arkadaşlık ilişkilerinin işlevlerini kısaca özetlemek gerekirse; arkadaşlar, ergenlere bireysel farklılıkları tolere etmede; akranlarla etkileşim fırsatı ve yaşa uygun sosyal becerileri geliştirmede; yaşla ilişkili zihinsel ve fiziksel becerileri geliştirmede yardımcı olurlar (Dusek, 1987). Ayrıca arkadaşlık ilişkilerinde ergenler, statü, toplumsal ve cinsel kimlik ve başarı açısından kendilerini başkalarına göre değerlendirme olanağı da bulabilirler (Lindzey, Thompson ve Spring, 1988/1994).

Brennan (1982), ergenlerde yalnızlığın sıklıkla sosyal ilişkileri örseleyen ya da sosyal yetersizlikler yaratan değişimlerden kaynaklandığını belirtir. Brennan'a göre, ergenlik döneminde, hem arkadaşlarla ilişki kurmada çocuksu yöntemler kaybolur ve aileyle olan derin duygusal bağlılıkta bir geçiş yaşanır, hem de özellikle aynı yaşta arkadaş gruplarıyla ve karşı cinsiyetle olan ilişki kurma gereksinimi artar. Ergenlik dönemindeki bu değişimler varolan bağlılık örüntülerini örseler ve sonunda duygusal bağlılıklar için yeni güçlü gereksinimlerin doğmasına neden olur.

Ergenlerin yeni ilişkiler kurmak için sosyal fırsatları olsa da, gerçekçi olmayan beklentileri nedeniyle bazıları için bu durum oldukça güçleşmektedir. Bazı ergenler, yeni ilişkileri çabucak kurabilirken, bazılarının yeni bir ilişki kurması oldukça güç olabilmekte ve bu da yalnızlık hissiyle sonuçlanabilmektedir (Uruk ve Demir, 2003).

Uruk ve Demir (2003), akranların ve ailelerin ergenlerin yalnızlık düzeyleri üzerindeki rollerini inceledikleri araştırmalarında, akran ilişkilerinin %34, aile yapılarının ise %14 oranında yalnızlığı etkilediğini belirtmişlerdir. Demir (1990), kendi cinsinden ya da karşı cinsten arkadaş ilişkilerinden memnun olmayan gençlerin kendilerini daha fazla yalnız hissettiklerini ifade etmiştir. Ayrıca, yakın arkadaş ilişki sayısı ile yalnızlık düzeyi arasında ters bir ilişki bulunmuştur.

Görüldüğü gibi arkadaşlık ilişkileri ergenler açısından oldukça önemlidir. Ergen, başkaları tarafından kabul edilmediğinde kendini sosyal olarak yetersiz hissetmekte, bunun sonucunda da içe çekilme, depresyon ve problemleri içselleştirmeye yatkınlık artmaktadır (Olweus, 1993; Akt: Richaud de Minzi ve Sacchi 2004). Ayrıca ergenlerin arkadaşları tarafından düşük düzeyde kabul edilmeleri (Sletta, Valas, Skaalvik ve Sobstad, 1996) ve küçük gruplardan dışlanmaları gibi kişilerarası sorunların (Goossens ve Marcoen, 1999) yalnızlığı etkilediği bulunmuştur.

Özet olarak ergen yalnızlığı, bilişsel ve fizyolojik gelişim, psikolojik gelişim, kimlik gelişimi, yakın ilişkiler, ana-babadan bağımsızlaşma ve arkadaşlık ilişkileri gibi konular çerçevesinde ele alınarak incelenmiştir.

YALNIZLIĞI AÇIKLAYAN KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

1) Psikodinamik Yaklaşım

Zilboorg (1938; Akt: Perlman ve Peplau, 1982), yalnızlığın bilinen ilk psikolojik analizini yayınlamıştır. Yazar, yalnızlıkla tek başına olmayı birbirinden ayırmış, tek başına olmanın normal ve spesifik birini kaybetmekten kaynaklanan geçici bir ruh durumu olduğunu, ancak yalnızlığın, yaşamda daha inatçı ve baskın kalbi kemiren bir kurt gibi olduğunu belirtmiştir. Zilboorg'a göre yalnızlık, narsizmin, megalomanyanın ve düşmanlığın temel özelliklerini yansıtır. Yalnız birey, kişisel çocukça duygularını korur ve başkalarının kendisini övmesini ister. Ayrıca nadiren başkalarına ya da kendine karşı açık kalpli davranır.

Sullivan (1953) da yetişkinlikteki yalnızlığın köklerini çocuklukta görmüştür. Sullivan, insanların ilişkilerinde yakınlık kurma ihtiyacının altını çizmektedir. Bu ihtiyaç, İlk olarak, bebeğin dokunma ihtiyacı ile başlayıp, ilk ergenlik döneminde yakın bir arkadaş edinme şekline dönüşür. Sullivan, çocukluk döneminde anne babası ile hatalı etkileşimden dolayı sosyal

becerileri olmayan gençlerin arkadaşlık ilişkilerinde yakınlık ihtiyacını tatmin etmeye çalıştığını ve güçlükler yaşadığını belirtmiştir. Sosyal beceri yetersizliği yalnızlığa neden olmakta ve en olumsuz haliyle ergenlikten başlayarak önem kazanmaktadır.

Sullivan ve Zilboarg gibi Fromm ve Reihmann (1959; Akt: Perlman ve Peplau, 1982) da yalnızlığın köklerinin çocukluk yaşantılarına dayandığını, hoş olmayan ve süregelen bir yaşantı olduğunu ileri sürer. Psikodinamik kuramcıların yalnızlıkla ilgili çalışmalarının büyük bir bölümü klinik ortamlara dayanır. Bu yüzden de yalnızlığı patolojik olarak görme eğilimindedirler.

2) Rogers'ın Danışan Merkezli Yaklaşımı

Rogers'ın (1970; Akt: Hoglund ve Collison, 1989) yalnızlıkla ilgili analizleri de danışanlarıyla yaptığı klinik çalışmalara dayanır. Rogers, yalnızlığı zayıf uyumun bir göstergesi olarak görür. Toplum, bireyin davranışlarını sınırlandırmış ve sosyal olarak onaylanan bir yola sokmuştur. Bu da bireyin gerçek ve başkalarına gösterdiği benliğinin birbirinden farklı olmasına yol açmıştır. Rogers, yalnızlığın en yaygın nedenini, bireyin bu gizli yanının açığa çıkması durumunda hiç kimsenin bireyin gizli yanına özen göstermeyeceğine ve bireyin gizli yanını anlamayacağına ilişkin sahip olduğu inancı olarak ele almaktadır. Bireyin sevimsiz biri olduğuna ve reddedileceğine ilişkin bu kanısı, kendisi ile ilgili gerçekleri diğerleri ile paylaşmasını engellemekte ve sonuçta yalnızlık yaşanmaktadır.

3) Varoluşçu yaklaşım

Burton'a (1961; Akt: Brennan, 1982) göre ergen yalnızlığını anlamamıza yardımcı kavramlardan biri varoluşçu yalnızlıktır. Bu kavram, bireyin başkalarıyla nihai olan ayrılıklarının farkına vardığında ve kendi hayatı ile ilgili kararların sorumluluğunu aldığı anda ortaya çıkar.

Varoluşçu yaklaşıma göre, hiçbir ilişki yalıtımı yok edemez. Herbirimiz varoluşta yalnızız. Hiç kimse, bizim düşüncelerimizi duygularımızı yaşayamaz. Ancak yalnızlık o şekilde paylaşılabilir ki, sevgi yalıtım acısını

telafi eder. İlişkiler temel ve evrensel yalıtımı hafifletmektedirler. Eğer varoluştaki yalıtılmış durumumuzu kabul edebilir ve kararlılıkla yüzleşebilirsek başkalarına sevgiyle yönelebiliriz. Diğer taraftan eğer, yalnızlık uçurumu önünde korkunun etkisi altında kalırsak başkalarına uzanamayız. Bu durumda ilişkimiz kesinlikle gerçek bir ilişki olmayacak, yerinden çıkmış, ters giden, çarpıtılmış bir şey olacaktır (Yalom, 1980/2001).

Bu yaklaşımın önde gelen düşünürlerinden Moustakas (1961; Akt: Perlman ve Peplau, 1982), yalnızlık kaygısı ile gerçek yalnızlığın ayrımının iyi yapılması gerektiğini vurgular. Yalnızlık kaygısı, bireyin ele aldığı, ilgilendiği önemli yaşam sorularından dikkatini başka yöne çeken ve başkalarıyla sürekli faaliyet içinde olma arayışını motive eden bir savunma mekanizması sistemidir. Gerçek yalnızlık, bireyin yüzyüze geldiği doğum, ölüm, değişim, trajedi gibi gerçek yaşam deneyimlerinden kaynaklanır. Pek çok kuramcının aksine Moustakas'ın yalnızlığa olumlu bir bakış açısı vardır. Her ne kadar yalnızlığın acı verici olabileceğini inkar etmese de yalnızlığı üretken ve yaratıcı bir durum olarak görür.

4) Bilişsel Yaklaşım

Peplau, Miceli ve Morasch (1982), yalnızlıkla ilgili bilişsel yaklaşımın savunucularıdır. Peplau, normal ve sağlıklı insanlarda yalnızlık konusunu ele almıştır. Bu yaklaşımın en göze çarpan tarafı bilişi, sosyal ilişkilerdeki yetersizlik ile yalnızlık yaşantısı arasında arabulucu bir faktör olarak vurgulamasıdır. Yalnızlık yaşantısındaki bilişsel süreçlerin önemi, bilişsel uyumsuzluk modelinde vurgulanmıştır. Bilişsel uyumsuzluk modeli, yalnızlığı bireyin bakış açısına göre inceler. Bu yaklaşımda bireyin kendisini ve sosyal ilişkilerini nasıl algıladığına ve değerlendirdiğine odaklanılır. Buna göre, yalnızlığın bireyin sosyal ilişkilerindeki algıladığı doyumsuzluktan kaynaklandığı ifade edilir (Flanders, 1976; Sadler ve Jhonson, 1980; Akt: Perlman ve Peplau 1982). Aynı sosyal ilişki örüntüsüne sahip iki kişiden biri kendini yalnız hissedebilirken, diğeri yalnızlık yaşamayabilir. Bilişsel yaklaşımlar, yalnızlığın, bireyin istediği ve gerçekleştirdiği sosyal ilişkiler örüntüsü gibi iki faktör arasındaki farkı algıladığı zaman meydana geldiğini

ileri sürmüşlerdir (De Jong-Gierveld, 1978, Lopota, 1969; Akt: Perlman ve Peplau, 1982; Perlman ve Peplau, 1982). Buna göre, yalnızlık sadece bireyin sosyal ilişkilerinden etkilenmez, aynı zamanda bireyin sosyal ilişki standartlarından ve istediği ilişki örüntülerinden de etkilenir. Yaşanan yalnızlığın düzeyi, bireyin belirlediği ölçütlere göre ortaya çıkmaktadır. Bireyin sosyal ilişkilerinin değerlendirmeleri, geçmiş yaşantısından ve başkalarının deneyimlerinden etkilenir. Bilişsel yaklaşıma göre, bu öznel değerlendirmeler, gerçek dışı olabilmektedir. Bireyler yalnızlıklarına ve kişilerarası başarısızlıklarına ilişkin olumsuz yüklemelerde bulunabilmekte ve bu durumu değişmez olarak algılayabilmektedirler (Peplau ve diğerleri, 1982).

Yalnızlığın azaltılmaya çalışılması, yalnız bireylerin akılcı olmayan inançlarının ele alınmasıyla başlamaktadır. Young (1982), bu tür inançlara sahip bireylerin, kendilerini değerlendirmelerini ve inançlarını yeniden düzenlemelerini amaçlamıştır. Young ayrıca, yalnızlık olgusunun farklı şekillerde yaşanabildiğini, danışanların farklı “yalnızlık grupları” içinde yer alabildiklerini öne sürerek yalnızlık duygusuna neden olan tipik otomatik düşünceleri araştırmış ve bu düşünceleri 12 gruba ayırarak tanımlamıştır:

1. Tek başına olmaktan hoşlanmama: Bu bireyler, kendi başlarına dışarı çıkmaktan ya da herhangi bir şey yapmaktan hoşlanmazlar. Yalnız kaldıklarında kendileriyle ilgili bir şeylerin yolunda gitmediğine inanırlar.
2. Düşük benlik kavramı: Yalnız bireyler, diğerleri tarafından istenmediklerini ve bu durumu değiştiremediklerini, arkadaş edinebilmek için çekici, zeki yaşam dolu olmak gerektiğini düşünürler. Bu düşüncelerle de yakın ilişkiye girmekten ve ilişkiyi sürdürmekten kaçınırlar.
3. Sosyal kaygı: Yalnızlık duygusuna sahip bireyler, diğer insanların yanında kendilerini rahat hissedemezler. Diğerleri tarafından yargılanacaklarına ve reddedileceklerine inanırlar.
4. Sosyal uyumsuzluk: Yalnız bireyler diğerleri tarafından sevilmediklerine ve sosyal becerilerinin yetersiz olduğuna inanırlar.
5. Güvensizlik: Pek çok yalnız birey, insanlara güvenemedikleri için arkadaşlık kurmaktan kaçınırlar. Ayrıca insanların çoğunun sadece kendilerini düşündüğüne inanırlar.

6. Sınırlama: Yalnız insanlar, anlaşılmadıklarını ve insanlarla iletişim kuramadıklarını düşünürler. Duygu ve düşüncelerini kendi içlerinde saklamaları gerektiğine inanırlar.
7. Eş seçiminde problemler: Yalnız bireyler, iletişim kurabildiği çok az kadın/erkek olduğuna ve sürekli incitildiklerine inanırlar. Karşı cinsle yakın ilişkiler başlatma konusunda girişimleri yetersizdir ve uygun olmayan arkadaş ya da sevgili seçiminde bulunurlar.
8. Yakınlığı reddetme: Yalnız bireyler, tekrar incitmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan çekinme, kendisinde yanlış giden birşeylerin olduğuna inanma gibi düşüncelere sahiptirler. Geçmişteki hataları düzeltmeyeceklerine inanarak incitilmektense yalnız kalmayı tercih ederler.
9. Cinsel kaygı: Yalnız bireyler, iyi bir sevgili olamadıklarına inanırlar. Seksin karşı tarafın değerlendirdiği bir performans olduğuna inandıkları için cinsel aktivitelerden kaçınmaktadırlar.
10. Duygusal bağlanma ile ilgili kaygı: Yalnız bireyler, arkadaşlarının ya da sevgililerinin duygusal isteklerini karşılama konusunda kaygılıdırlar. Onları yeteri kadar tatmin edemediklerine inanırlar.
11. Pasiflik: İlişkide atılganlığın olmamasıdır. İlişkilerdeki problemlerin kendi hataları olduğuna ve sürekli eleştirildiklerine inanırlar. Eleştirinin doğruluğuna ve arkadaşının / sevgilisinin kendisinden ayrılacağı anlamına geldiğine inanırlar. Karşı tarafın kendisini anlamasını beklerler.
12. Gerçekçi olmayan beklentiler: Yalnızlık yaşayan bireylerin arkadaşlarına ve sevgililerine karşı yüksek beklentileri vardır. Bu beklentiler karşılanmadığı zaman hayal kırıklığına uğramaktadırlar. Karşı tarafın hatalarına tahammülleri yoktur ve hayal kırıklığına uğramaktansa yalnız kalmayı tercih ederler.

Yukarıdaki düşüncelerin hepsi aynı anda görülmemekte farklı yalnızlık gruplarında farklı düşünceler ve çarpıtmalar ortaya çıkmaktadır.

Görüldüğü gibi, yalnızlığın oluşumunda bilişsel faktörler önemli rol oynamaktadır. Araştırmanın bir diğer değişkeni olan ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların oluşmasında, bir ilişkinin nasıl olması gerektiğine ilişkin varsayımların, bir takım özel olayların neden olduğuna ilişkin yüklemelerin,

neler olacağına ilişkin beklentilerin, yaşanan olaylara ilişkin algılama biçimlerinin ve nasıl davranılması gerektiği konusundaki standartların etkili olduğu belirtilmiştir (Sullivan ve Schwebel, 1995). Bu ifadelerden de anlaşıldığı üzere ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar, bilişsel kuram çerçevesinde tartışmayı gerektirmektedir.

BİLİŞSEL ÇARPITMALARA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

Kuramsal çerçevenin bu bölümünde bilişsel çarpıtmalara neden olan bilişsel yaklaşımlara ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

Günümüze kadar bir çok yazar ve düşünürün yaklaşımlarının temelinde, duygusal rahatsızlıkların mantıksız ve gerçekçi olmayan düşüncelerden kaynaklandığı inancı vardır.

Albert Ellis, 1955 yılında Akılcı-Duygusal Terapiyi geliştirmiş ve bilişsel davranışçı yaklaşımın ilk önemli isimlerinden biri olmuştur. Ellis'in Akılcı Duygusal Terapi Kuramına göre, insanlar hem akılcı ve doğru, hem de akılcı olmayan ve çarpık bir biçimde düşünme eğilimi ile dünyaya gelmektedirler. İnsanlar kendilerini koruma, mutlu olma, düşünme, kendini açıklama, sevme, diğer insanlarla ilişki kurma ve kendini gerçekleştirmeye yönelik bir eğilimle doğar. Ancak insanlar aynı zamanda kendini yok etmeye, düşünmekten kaçınmaya, ertelemeye, hataları sürekli takrarlamaya, batıl inançlara, mükemmelliyetçiliğe, kendini suçlamaya ve gizil güçlerini gerçekleştirmekten kaçınmaya ilişkin bir eğilime de sahiptirler. Bütün bu eğilimlerin yanı sıra insanların bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerini değiştirme kapasiteleri de vardır (Corey, 1996).

Akılcı duygusal terapi yaklaşımı, ABC çerçevesi içinde işlemektedir. Bu kuram kişinin yaşantıları, inanç sistemi ve duyguları arasındaki etkileşimi açıklamaktadır. "A" noktasında yaşamdaki olumsuz, üzücü ve örseleyici olaylar, "B" noktasında bireylerin yaşamlarındaki olumsuz ve üzücü olayları düzenleme amacıyla kullandıkları inanç sistemleri, "C" noktasında ise, kişinin

karşılaştığı olayların kişisel ve duygusal sonuçları yer almaktadır. Akılcı duygusal yaklaşıma göre, rahatsız edici duygu ve davranışların nedeni olaylar değil, olaylara yönelik geliştirilen düşüncelerdir. Duygusal rahatsızlıklar, yanlış, mantıksız, geçersiz, bireysel dogmatik inançlardan kaynaklanmaktadır (Nelson-Jones, 1981/1982; Karahan ve Sardoğan, 1994).

Dolayısıyla, günlük yaşamımızı öfke, kaygı ve çöküntü gibi duygularla sürdürüyorsak, bunların sorumluluğunu, ilişkili olduğu olaylarda değil, bu olaylarla karşı karşıya kaldığımızda kafamızda oluşturduğumuz yorum ve anlamlarda aramamız gerekir. Çevremiz ve kendimiz hakkında geliştirmiş olduğumuz düşünce, yorum ve anlam kalıpları ne ölçüde gerçekçi ve akılcı iseler duygulanmalarımız da o ölçüde sağlıklı, daha az yıpratıcı olabilecek ve daha önemlisi yaşamımızı anlamlı kılmaya yönelik olacaktır (Özer, 1998).

BECK'İN BİLİŞSEL YAKLAŞIMI

Bilişsel terapinin başlangıcı Beck'in 1960'larda depresif hastalarla çalışmasına dayanır. Beck, bilişsel terapiyi çeşitli psikiyatrik bozuklukların tedavisinde kullanılan, kısa süreli, şimdiki zaman yönelimli ve yapılandırılmış bir yaklaşım olarak tanımlamıştır.

Bilişsel terapinin her birey için uyarlanması gerekse de genel olarak kabul edilen temel ilkeleri şunlardır (Beck, 1995/ 2001):

1. Bilişsel terapi, hastanın kendisine ve sorunlarına yönelik olarak, bilişsel terimlerle oluşturulmuş, sürekli gelişen bir formülasyona dayandırılmaktadır.
2. Bilişsel terapi çok sağlam bir terapötik ilişki gerektirir.
3. Bilişsel terapi işbirliğini vurgular ve hastanın da aktif katılımını gerektirir.
4. Bilişsel terapi hedef yönelimli ve problem odaklıdır.
5. Bilişsel terapi başlangıçta "şimdi" vurgulanır.
6. Bilişsel terapi eğitime dayalı bir terapidir. Hastaya bir yandan kendi kendisinin terapisti olması öğretilirken, diğer yandan da hastalığının tekrarlanması önlenmeye çalışılır.
7. Bilişsel terapi sınırlı-süreli olmayı hedefler.

8. Bilişsel terapi seansları yapılandırılmıştır.
9. Bilişsel terapi, hastaya işlevsel olmayan düşünce ve inançlarını belirlemeyi, değerlendirmeyi ve değiştirmeyi öğretir.
10. Bilişsel terapide düşünce duygu ve davranışları değiştirmek amacıyla çeşitli teknikler kullanılır.

Beck'in Bilişsel Terapi kuramı ve Ellis'in Akılcı Duygusal Terapi Kuramı arasında benzerlikler dikkati çekmektedir. Beck, tıpkı Ellis gibi çalışmalarına psikanalitik yaklaşımla başlamış, bu terapinin yetersizliğinden yola çıkarak kendi yaklaşımını geliştirmiştir. Her iki kuramcı da düşünce duygu davranış üçlüsünün etkileşimini yorumlamış, rahatsız edici duygu ve davranışların nedeninin dış olaylar değil, kişinin bu olaylarla ilgili geliştirdiği düşünceleri olduğunu belirtmişlerdir. Her iki terapi yaklaşımı da aktif, yönlendirici, yapılandırılmış ve kısa süreli olarak anılmaktadır. Temel ortak noktaları olmasına karşın iki kuram arasında önemli işlemsel farklılıklar da bulunmaktadır. Ellis'in ABC Modeli, Beck modeline göre daha didaktiktir. Terapist hastanın akılcı olmayan inançları üzerinde odaklaşmasını sağlar ve bunlardan vazgeçmesi için tartışır. Beck modelinde ise terapist müdahaleleri bu kadar doğrudan ve kuvvetli değildir. Hastanın seçenekleri kendisinin bulmasına yardımcı olunur. Bu iki sistem özellikle de Beck'in bilişsel modeli en fazla kullanılan psikoterapi yaklaşımı haline gelmiştir (Savaşır ve Batur, 2003).

BİLİŞSEL MODEL

Bilişsel terapi, bilişsel model üzerine temellendirilmiştir. Bu modele göre insanların duygu ve davranışları, olayları nasıl yorumladıklarından etkilenmektedir. Bilişsel modele göre, tüm psikolojik bozuklukların altında yatan ortak mekanizma, hastanın ruhsal durumunu ve davranışlarını etkileyen çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceleridir. Bu düşüncelerin gerçekçi bir şekilde yeniden değerlendirilip, değiştirilmesi, duygularda ve davranışlarda düzelmelere (iyileşmelere) yol açar. Daha kalıcı düzelmeler ise hastanın işlevsel olmayan temel inançlarının değiştirilmesine bağlıdır (Beck, 1995/ 2001).

Bilişsel terapide modelin üstünde durduğu üç temel bilişsel yapı bulunmaktadır. Otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar.

Temel İnançlar

Kişinin kendisine ve diğerlerine yönelik genel, katı değerlendirme ve yargılarıdır. Çocukluktan başlayarak insanlar, kendilerine diğer insanlara ve yaşadıkları dünyaya ilişkin bazı inançlar geliştirirler. En temel, en derinlerdeki inançları ise, dünya ve diğer insanlarla olan ilk deneyimleriyle biçimlenen ve genellikle hiç sorgulanmamış olan algıları ve fikirlerdir. Bu fikirler kişi tarafından değişmez doğrular olarak, olduğu gibi kabul edilirler. Olumsuz temel inançlar genellikle, global, aşırı genelleyici ve değişmeye dirençlidirler. Temel bir inanç aktive olduğunda, kişinin o inancı destekleyici kanıtları bulup çıkarması daha kolaydır ve inanca ters olan veriler ve kanıtlar ise genellikle çarpıtılır.

Yaşamları boyunca pek çok kişi olumlu temel inançlarını sürdürür (örneğin, “Genel olarak olup bitenler kontrolüm altında sayılır”, “Beğenilen biriyim” gibi.) Hastaların ise sadece kendilerine değil, diğer insanlara ve genel olarak dünyaya yönelik olumsuz temel inançları vardır: “İnsanlara güvenilmez”, “Dünya berbat bir yerdir” gibi.

Temel inançlar, bazı yazarlar tarafından “şemalar” olarak anılmaktadır. Beck, ikisi arasında şöyle bir ayrım yapmaktadır. O’na göre, şemalar dünyayı algılayışımızı sağlayan bilişsel yapıları oluştururken, inançlar, o yapının kişisel deneyimlere dayalı içeriğidir. Beck, ayrıca bu olumsuz temel inançların “Yetersizlik” ve “Sevilmezlik” inançları olarak iki grupta toplanabileceğini ileri sürmektedir: Bazı hastaların inançları bir grupta iken, bazılarının her iki grupta da olabilmektedir (Beck, 1995/2001).

Ara İnançlar

Ara inançlar, kişinin kendisi, diğerleri ve kişisel yaşantısı ile ilgili kural tutum ve varsayımlarıdır. Temel inançlar, ara inançların gelişimini etkiler. Ara inançlar, bireyin herhangi bir durumu nasıl algıladığını etkilemekte, bu algıları ise neler düşündüğünü, neler hissettiğini ve nasıl davrandığını belirlemektedir. Bilişsel terapist için önemli olan işlevsel olmayan bu inançların doğuştan getirilmediği, öğrenildiğidir. Otomatik düşünceler kadar çabuk olmasalar da, ara inançlar, temel inançlara kıyasla daha kolay değiştirilebilirler.

Ara inançları belirleyebilmek için, bir varsayım cümlesini tamamlama, bir kural ya da tutumunu doğrudan sorma ya da aşağı doğru ok tekniklerinden yararlanılabilir. Herhangi bir düşüncenin hasta için ne anlama geldiğini sormak genellikle bir “ara inancı” ortaya çıkarır. Ama aynı düşüncenin hastanın kendisi hakkında nasıl bir fikir verdiği sorulduğunda, genellikle ortaya çıkan “temel inançlar”dır (Beck, 1995/2001).

Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, planlanmadan, yargılanmadan, düşünmeden, çabuk ve otomatik olarak ortaya çıkan düşüncelerdir. Doğrudan daha temel işlevsel olmayan şemaları ya da sayıltıları yansıtırlar ve hasta tarafından doğru olarak kabul edilirler. Bu düşünceler, bazen o kadar çabuk oluşurlar ki kişi bunların farkında olamayabilir (Savaşır ve Batur, 2003). Otomatik düşünceler, daha belirgin düşüncelerle birlikte bir akış içindedirler. Kişinin belirgin sorunlarına ilişkin olan bu düşünceler, içeriğinin ve anlamının ne olduğuna bağlı olarak belirli duygularla ilişkilidirler. Kişiler genellikle bunlarla ilişkili olan duyguların farkındadırlar. Biraz eğitimle bu düşüncelerinin de farkına varabilirler. Genellikle çok kısa, seri ve örtüktürler. Sözcükler ya da imajlar şeklinde oluşurlar. (Beck, 1995/2001).

Beck (1976; Akt. Soygüt, 2003), otomatik düşüncelerin özelliklerini şu şekilde sıralamaktadır:

- Açık ve biçimlenmişler.
- Spesifikler
- Süreklilikleri yoktur
- Telgraf ifadelerine benzerler
- Amaç yönelimli düşünme ya da sorun çözmede olduğu gibi mantıklı bir sıralama izlemezler
- Refleksler gibi aniden (otomatik) olarak ortaya çıkarlar.

Bilişsel terapi sürecinde, başlangıçta, daha yüzeyde ve kolay erişilebilir olan otomatik düşünceler üzerinde durulur. Terapist, hastalık belirtilerinin hafifletilmesini sağlamak için hastasına bu düşünceleri belirlemeyi, değerlendirmeyi ve değiştirmeyi öğretir. Otomatik düşüncelerimizin belirlenmesi, değerlendirilmesi ve onlarla daha işlevsel bir şekilde yüzleşilmesi, genellikle duygularda olumlu yönde bir değişim ile sonuçlanır. Daha sonra tedavinin odağına, bu işlevsel olmayan otomatik düşüncelerin daha derinlerindeki ve pek çok durum için geçerli olan inançlara geçilir (Beck, 1995/2001).

Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel terapi kuramına göre, hastanın kendisini, çevresini ve geleceğini olumsuz olarak algılamasında önemli etkenlerden biri de bilgi işlemede yapılan sistematik hatalardır. Bu durumda kişi düşünmektedir, ancak bilgiyi işlevsel olmayan ve yanlı bir biçimde işlemektedir. Beck'in kuramına göre, psikiyatrik hastalıklarda yaşanan duygusal güçlüklerin kaynağı bu düşünme yanlışları yani bilişsel çarpıtmalardır. Bu hatalar, sadece hastalar tarafından yapılmamakta, sağlıklı insanlarda da görülmektedir. Ancak depresyondaki hastalar, bu hataları çok sık ve yaygın olarak yapmakta ve onları değiştirmek ellerinde değilmiş gibi algılamaktadırlar. Bu hatalar aynı zamanda hastanın kendini olumsuz algılamasını sürdürme işlevini de göstermektedir (Savaşır ve Batur, 2003).

Aşağıda sıklıkla kullanılan bilişsel hatalara yer verilmiştir:

1. Ya hep ya hiç tarzı düşünme: (Aynı zamanda “siyah ya da beyaz”, “çift kutuplu” ya da “ikili” düşünme adları altında da anılır.) Herhangi bir durumu, bir süreç içerisinde değerlendirmek yerine sadece iki kategoride ele almak.
Örnek: “Eğer tam bir başarı elde etmediysem, başarısız oldum demektir.”
2. Felaketleştirme: (Aynı zamanda “falcılık yapma” olarak anılır.) Daha gerçekçi sonuçları dikkate almadan geleceği olumsuz olarak tahmin etmek.
Örnek: “Öylesine canım sıkılacak ki hiç bir şey yapamayacağım.”
3. Olumluyu geçersiz kılmak: Kendi kendinize olumlu işlerin, yaşantıların ya da özelliklerin geçerli olmadığını söylemek.
Örnek: “O projede başarılı oldum, ama bu benim yeterli olduğum anlamına gelmez. Sadece şansım yaver gitti.”
4. Duygulara göre mantık yürütme: Bir şeyi çok yoğun yaşadığınız için (ya da inandığınız için) o şeyin doğru olduğunu sanmak ve karşıt kanıtları göz ardı etmek.
Örnek: “İşte pek çok şeyi iyi yaptığımı biliyorum, ama hala kendimi başarısız hissediyorum.”
5. Etiketleme: Eldeki kanıtlar dikkate alınsa, daha az acı çekme ihtimali olduğu halde, bu kanıtları göz ardı ederek, kendinize ve diğerlerine toptan, yargılayıcı, olumsuz sıfatlar yakıştırmak.
Örnek: “Ben bir hiçim.” “Beş para etmeyen biridir.”
6. Aşırı Büyültme/Küçültme: Kendinizi, belli bir durumu ya da bir başkasını değerlendirirken, mantıksız bir şekilde olumsuzlukları büyütüp, olumluları küçültmek.
Örnek: “Sınavlarda ortalama notlar alırsam, bu yetersiz olduğum anlamındadır.”, Yüksek notlar alıyor olmam demek, zeki olduğum anlamına gelmez.”
7. Zihinsel süzgeç (Seçici soyutlama): Resmin tümünü görmeye çalışmak yerine, gereksiz yere olumsuz bir ayrıntı üzerinde odaklaşmak.
Örnek: “Değerlendirme formunda bir tane de olsa olumsuz puan almam, işimi iyi yapmıyorum demektir.”

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

Örnek: “Benim aptal olduğumu düşünüyor.”

9. Aşırı genelleme: O andaki durumun çok ötesine taşınan genel bir değerlendirme yapmak.

Örnek: “Toplantıda kendimi kötü hissettiğime göre, insanlarla arkadaşlık kurma yeteneğim yok.”

10. Kişiselleştirme: Farklı nedenleri olabileceğini hiç dikkate almadan, diğerlerinin olumsuz davranışlarının nedenini kendine yüklemek.

Örnek: “Tamirci benim yüzümden öyle ters davrandı.”

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

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

12. Tünel bakışı: Bir durumun sadece olumsuz tarafını görmek.

Örnek: “Oğlumun hocası hiç bir şeyi anlamıyor. Sevecen değil. Sürekli eleştiriyor. Hiç de iyi bir öğretmen değil.” (Beck, 1995/2001).

Bilişsel terapinin yukarıda açıklanan temel kavramları arasındaki ilişkiyi özetleyecek olursak; temel inançlar, en derinde olan zihinsel yapı taşlarındandır; “katı, topancı, aşırı genelleyici” dirler. Otomatik düşünceler ise en yüzeydeki zihinsel ürünler olarak, belirli durumlara özgüdürler ve insanın zihninden, sözcükler ya da imajlar (hayaller) şeklinde geçerler (Beck, 1995/2001). Robins ve Hayes’e (1993; Akt: Türküm, 1996) göre ise, bilişsel çarpıtmalar, işlevsel olmayan şemalarla, otomatik düşünceler arasındaki bağlantılardır. Alınan yeni bilgi, bilişsel olarak işlenirken varolan şemaya uydurulmak için sıklıkla çarpıtılır. Bu çarpıtılmış değerlendirmeler, otomatik düşünceler ya da imgeler olarak bilinç düzeyine ulaşır. Bir başka değerlendirmeye göre ise, bilişsel üçlü ve otomatik düşüncelerin içerikle ilgili olduğu görülmektedir. Bilişsel içerik, bireyin erişilebilir düşünce ve imgeleridir. Bilişsel hatalar ise, bilişsel süreçle ilgilidir. Bilişsel süreç, bilginin işlenmesiyle ilgili süreçleri kapsar. Şemalar ya da temel sayılılar ise, yapısal temel taşlar olarak kavramlaştırılır (Savaşır ve Batur, 2003).

YURT İÇİNDE VE YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde önce yalnızlıkla daha sonra ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarla ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Yalnızlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Wittenberg ve Reis (1986)'e göre yalnızlık çok boyutlu bir kavramdır ve değişkenleri bireyden bireye farklılaşır. Literatürde yalnızlıkla ilgili genellikle üç tip değişken vardır. Bunlar kişilerarası, bireysel ve bilişsel değişkenlerdir.

1. Kişilerarası Değişkenler

Yalnız insanın bilişsel ve duyuşsal tepkileri bazı özel kişilerarası durumlar kapsamında incelenmiştir. Burada, yalnız bireyin belirli kişilere nasıl tepki verdiği ve yalnız insanların başkaları tarafından nasıl değerlendirildiği vurgulanmaktadır (Jones, 1982).

Jones, Freemon ve Goswick (1981), kişilerarası yalnızlık ve spesifik ortamlarındaki kişilerarası algılar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma sonuçlarında yalnızlık ile bireyin kendini olumsuz algılaması arasında bir ilişki bulunmuştur. Buna göre yalnız bireyler sadece kendilerini olumsuz olarak algılamamakta, aynı zamanda kendilerini değerlendiren insanları da olumsuz olarak algılamaktadırlar. Aynı zamanda bu çalışmada yalnız bireylerin diğer insanlar tarafından daha az olumlu olarak değerlendirildikleri de bulunmuştur. Örneğin, yalnız erkek öğrenciler diğerleri tarafından lider olarak daha az sıklıkla seçilmiş ve daha az lider statüsünde görülmüşlerdir.

Vaux (1988), yalnızlık üzerinde sosyal ve kişisel etkenlerin bağımsız etkileri olduğunu ve her ikisinden de etkilendiğini belirtmiştir.

Jones, Carpenter ve Quintana (1985), kültürel bağlam ile yalnızlık deneyimi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla iki farklı kültürde elde edilen sonuçları karşılaştırmışlardır. Buna göre, gözlenen kişilik özelliği ve ilgili ölçümler açısından kültürel etkilerin özel bir değeri olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer özellikler görülse de özellikle anababalara ilişkin tutumların ve kişilik özelliğinin yalnızlığı belirlemede etkisi olduğu görülmüştür. Bu faktörlerin kültürlerarası boyutta yalnızlığı açıklama oranları, %45 ve %50'dir. Farklı iki kültür karşılaştırıldığında yalnızlık ile anababalara yakın olmak arasında önemli düzeyde bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Bazı kültürlerde, kişinin gelişiminde ve kimliğinin oluşumunda ailenin önemli bir etkisi bulunmakta iken bazılarında ise aileler insan doğasının olumsuz olduğuna inandıkları için çocukları da insanlardan uzaklaşmakta ve yalnızlık yaşamaktadırlar.

Stokes (1985), yalnızlık ile iletişim kurulan bireylerin sayısı arasında bir ilişkinin olmadığını tespit etmiştir. Yalnızlık ile ilişkinin yoğunluğu arasında daha güçlü bir ilişkiden bahsetmiş ve bireye bir gruba ait olma hissini verdiğini belirtmiştir. Bu araştırmadan da anlaşılacağı üzere yalnızlığın oluşumunda ilişkilerin niteliksel özellikleri niceliksel özelliklerinden daha önemlidir.

2. Bireysel değişkenler:

Araştırmalarda, yalnız öğrencilerin başkalarıyla etkileşim kurmada daha düşük sosyal beceriye ve benlik algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Yalnız bireylerin yalnız olmayanlara göre, daha fazla ben merkezli oldukları, olumsuz benlik kavramına sahip oldukları, yabancılaşma yaşadıkları ve kendilerini ayarlama yetersiz oldukları belirtilmiştir. Ayrıca yalnız bireylerin insanlık ve toplum hakkında olumsuz bir bakış açısına sahip oldukları da belirtilmiştir (Jones, Freeman ve Goswick, 1981; Goswick ve Jones, 1981).

Booth, Bartlett ve Bohnsack (1992), yalnızlık ile utangaçlık arasında olumlu, yalnızlık ile mutluluk arasında olumsuz bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yalnızlık ayrıca iletişim yetersizliği ile ilişkilendirilmiştir. Araştırmacılar, yalnız öğrencilerin bu nedenlerle kendilerine yardım etmek isteyen öğretmen ve danışmanlara karşı da olumsuz tutum içerisinde bulduklarına dikkati çekmişlerdir.

Moore ve Schultz (1983), yalnız ergenlerin, daha fazla kaygılı, dışsal kontrol odağına sahip, sosyal kaygı yaşayan, daha az mutlu ve yaşamdan daha az doyum alan kişiler olduklarını belirtmişlerdir. Yalnızlığın kendine olumsuz yüklemeler yapmayla sonuçlanabildiğini (Sosyal ve çevresel problemlerde çevreyi suçlamak yerine kendini daha çok suçlamak) belirtmişlerdir. Bunlara ek olarak, sosyal risk almaya karşı da isteksizdirler. Araştırma yalnız ergenlerin sahip oldukları bir takım özelliklerin, diğer insanlarla etkileşime yönelmelerini engellediğini göstermiştir. Örneğin, düşük sosyal risk alma, düşük algılanan sevecenlik, yüksek sosyal kaygı, diğer insanların kendisi hakkında çok daha fazla şeyler bileceğini düşünme gibi.

Vaux (1988), yalnızlık üzerinde kişisel ve sosyal faktörleri araştırmıştır. Risk almama, düşük benlik saygısı, diğerlerine güvenmeme, olumsuz yönelim, sosyal kaygı gibi kişisel faktörlerin önemi üzerinde durmuştur. Bu faktörlerin, sosyal etkileşimi engellediğini ve ilişki gelişimine engel olduğunu belirtmiştir. Vaux, ayrıca yalnızlık üzerinde sosyal ve kişisel faktörlerin bağımsız etkileri olduğunu ve her ikisinden de etkilendiğini belirtmiştir.

Spitzberg ve Hurt (1987), içsel denetimi yetersiz olanların daha fazla yalnızlık yaşadıklarını bulmuşlardır. Yalnız bireyler, düşük motivasyona ve yetersiz kişilerarası becerilere sahiptirler. Yalnızlığın nedenlerine bakıldığında kişilerarası yetenek değişkenleri varyansın %34-42'sini açıklamaktadır. Yalnız bireyler, gözlemledikleri kişilerin daha fazla kişilerarası becerilere sahip olduklarını düşünürken kendilerinin yetersiz olduklarına inanmaktadırlar. Elde edilen bulgular, bireyin sosyal ağa uyum sağlamasında hem kişisel hem de kişilerarası faktörlerin önemli olduğunu göstermiştir. Yalnızlık psikolojik bir süreç olmasına karşın kişilerarası ilişkiler

boyutunda yaşanmaktadır. Yalnızlık, gözlemcinin yada bireyin etkileşimde bulunduğu kişinin algılanan yeteneğinden ziyade yalnızlık yaşayan bireyin algılanan yeteneği ile ilişkilidir.

Jones, Hobbs ve Hockenbury (1982), yalnız bireylerin sosyal becerilerinde bazı yetersizliklere dikkati çekmişlerdir. Örneğin, karşısındaki kişinin bakış açısını fazla göz önünde bulunduramama, karşısındakilerin başlatmış oldukları konularda çok az konuşma ve soru sorma gibi yetersizlikler göstermektedirler., sözel olmayan iletişimleri etkili değildir, kendilerini fazla açmazlar. Aynı zamanda yalnız bireyler kişilerarası problemler karşısında daha az çözüm üretirler (Horowitz, French ve Anderson, 1982).

Wittenberg ve Reis (1986), yalnız bireylerin sosyal ilişkiler konusunda özellikle ilişkiyi düzenleme ve geliştirme konusunda yetersizlikler yaşadığını belirtmişlerdir. Bu beceri eksikliği onların yalnızlık yaşamalarında önemli bir etkendir.

3. Bilişsel Değişkenler

Yalnız bireyler diğerlerinin kendileriyle daha az zaman geçirmek ya da daha az aktivitelerde bulunmak istediklerini düşünmektedirler. Bu olumsuz algı, onun yalnızlığını devam ettirmektedir (Jones, 1982).

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

Hanley ve arkadaşları'na (1985) göre, yalnızlık yaşayan bireyler, diğer insanların niyetlerini ve etkileşimlerini olumsuz bir şekilde yorumlama eğilimindedirler. Olumsuz yorumlar üzerinde odaklanmak bireylerin yalnız kalmalarının ve yakın ilişki yaşayamamalarının en önemli nedenleri gibi görülmektedir. Tüm bunların yanında yalnız bireyler, kendi benliklerine ilişkin olumsuz kavramlara da sahiptirler. Bu yüzden yakın ilişkiler kurmakta zorlanmaktadırlar. Ayrıca yalnız bireyler, yüksek standartlar ortaya koydukları ve bu kriterlere ulaşamadıkları için yalnızlıklar yaşamaktadırlar. Hanley ve arkadaşları, yalnız bireylerin: yakın ilişkilerde başarısız olduklarını, daha az uyumlu ve diğerlerine karşı daha olumsuz olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, kendi duygu ve düşüncelerini göstermekte tereddüt de yaşamaktadırlar.

Wilbert ve Rupert (1986), işlevsel olmayan tutumların kolej öğrencileri üzerinde yalnızlığa neden olduğunu belirtmiştir. Yalnızlık, düşük sosyal beceri düzeyi, biriyle doyum sağlayıcı ilişkiler kuramayacağına ilişkin işlevsel olmayan algılara sahip olma, reddedilmekten ve üzülmekten korkma ile ilişkili bulunmuştur. Yalnız öğrenciler diğerleri tarafından kabul edilip edilmeyeceklerine ilişkin şüphe duymakta ve idealistik düşüncelerle ilişkilere yönelmektedirler. Aynı zamanda kişiler arası etkileşimlerde daha çok kaygı yaşamakta, karşılarındakinin niyet ve davranışlarını olumsuz yönde algılamakta genel olarak kendisi ve başkaları hakkında olumsuz görüşlere sahip olmaktadır.

Derlega ve Margulis (1982), çaresizlik ve yalnızlık arasındaki ilişkiye bakarak bireyin yalnızlık yaşama nedenlerinden birisini bireyin önceki zayıf sosyal ilişkilerinin ilerleme olmaksızın devam edeceğine ilişkin inancı olduğunu belirtmişlerdir.

Hoglund ve Collison (1989), yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemişler ve bireylerin yalnızlık yaşamalarında bilişin önemli rol oynadığını belirtmişlerdir. Akılcı olmayan inançlar ölçeğinin yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizlik olarak belirlenen beş alt boyutu ile yalnızlık arasında anlamlı olumlu ilişkiler

bulmuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre; yalnız bireyler, işler istedikleri gibi gitmediği takdirde yeniden eylemde bulunmaktan kaçınmaktadırlar; olası olumsuz sonuçlardan sürekli endişe duymaktadırlar; problemle yüzleşmektense problemden kaçmaktadırlar ve geçmişte yaşamış oldukları olumsuz deneyimleri yalnız bireylerin şu anını ve geleceğini olumsuz olarak etkilemektedir. Yalnızlık ile bağımlılık irasyonel inancı arasındaki olumsuz korelasyona bakarak; üst düzeyde yalnızlık yaşayan bireylerin “insanların sürekli olarak birbirlerine ihtiyaçları yoktur, onlara bağımlı değildirler.” İncancına sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Elde ettikleri verilere göre yalnız bireyler kendi yalnızlıklarını devam ettirmeye neden olan özerklikleri üzerinde daha fazla durmaktadırlar. Bu sonuçlara göre yalnız bireyler, kişileri ve durumları akılcı olmayan inançlarla yorumlarlar. Bu tür yanlış algılar, bireyin duygularını diğerleri ile etkileşimini ve sosyal bir birey olmasını engelleyebilir.

Wittenberg ve Reis (1986), yalnız bireylerin diğerlerine karşı göstermiş olduğu olumsuz algıları yakın arkadaşlara karşı da gösterdiğini belirtmektedir. Zira yurtda ilk yılını geçiren kolej öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmada yalnız bireylerin oda arkadaşlarına karşı olumsuzluklarını altı aya kadar devam ettirdikleri görülmüştür. Araştırma sonucuna göre sosyal beceri eksikliği ve olumsuz bakış açısının her ikisi de bireyin reddedilmesinde önemli faktörlerdir. Bu faktörler bireyin yalnızlık yaşamada ayrı ayrı etkili olurlarken ikisinin birlikte yer alması yaşanan yalnızlığın derecesini arttırmaktadır.

Keyes (1991), yalnızlığın azaltılmasında yapılandırılmış bilişsel grup yöntemi (deney grubu) ile davranışsal yapılandırılmış rahatlama egzersizleri (kontrol grubu) gruplarını karşılaştırmıştır. Yalnızlık ve işlevsel olmayan tutumların son test ölçümlerinde deney grubunun kontrol grubuna göre daha belirgin bir şekilde değiştiği görülmüştür. Ancak davranış değişimi bağlamında (sahip olunan arkadaş sayısı gibi) deney ve kontrol grubu arasında bir farklılığa rastlanmamıştır. 4 hafta sonrasında yapılan izleme ölçümlerinde, deney grubunun kontrol grubuna oranla ortaya çıkan ve deney grubu lehine olan anlamlı farkın kaybolduğu sonucuna varılmıştır. Bu

durumun olası sebebi, gevşeme grubundaki değişimin devam etmesidir. Diğer bir açıklama ise, değişen bilişlerin; davranışları ve duyguları etkilediği gibi, davranışların da bilişleri etkilediğidir. Buna göre, gevşeme çalışması grubu bireylerin fonksiyonel olmayan bilişlerini ve algıladıkları yalnızlıklarını önemli oranda değiştirmiş olabilirler. Analizler sonucunda, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlığı azaltmada kısmen etkili olduğu ve fonksiyonel olmayan tutumları azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Qualter (2003), ergenler ve yetişkinler gibi çocukların da yalnızlık yaşadıklarını ve bu duygularının aile ve arkadaş ilişkileriyle bağlantılı olabileceğini belirtmiştir. Çocukların yalnızlıklarını ifade ettikleri durumlar için bilişsel boyuta bakıldığında, arkadaş ilişkileriyle beraber gelen memnuniyetsizlik, konuşacak ya da oynayacak birini bulamama ya da kişisel düşüncelerini kimseyle paylaşamadıkları belirtilmiştir. Araştırmacı, yalnızlıktan yakınan çocuğa müdahale ederek yardım etmenin önemini tartışmıştır. Özellikle bilişsel müdahalelerin önemine değinmiş ve bu sayede neden sonuç ilişkileri kurabileceğini belirtmiştir. Araştırma, yalnız çocukların da yetişkinler gibi çevreden gelen bilgiyi yanlış olarak yorumladıklarını ileri sürmektedir.

Yalnızlıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de yalnızlıkla ilgili bir çok araştırma yapılmıştır. Burada lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalar gruplandırılarak sunulmuştur:

1) Demografik değişkenler

Yurt içi literatüründe araştırmaların büyük bir bölümü demografik özellikler ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalardır.

Araştırma sonuçlarına göre; cinsiyet, yalnızlık düzeylerini önemli ölçüde farklılaştırmakta, erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız

öğrencilerinkinden yüksek olduğu görülmektedir (Demir, 1990; Buluş, 1996; Yaşar, 1999; Güngör, 1996; Saraçoğlu, 2000). Bir başka araştırmada ise, kız öğrencilerin %52.08'i, erkeklerin ise %46.75'inin yalnızlıktan yakındıkları görülmüştür (Odacı, 1994). Bazı araştırma sonuçlarına göre de, kızlar ve erkeklerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (Bilgen, 1989; Eren, 1994; Tarhan, 1996; Erim, 2001; Uruk, 2001).

Yaş değişkeni ile ilgili sonuçlara baktığımızda; yaş değişkenine göre annesi çalışan ve çalışmayan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (Akagündüz, 1997). Bir diğer araştırmada, orta yaş ergenlerin geç yaş ergenlere göre daha fazla duygusal yalnızlık hissettikleri ve erken yaş ergenlerin orta ve geç yaş ergenlerden daha fazla sosyal yalnızlık yaşadıkları bulunmuştur (Löker, 1999). Üniversite 1.sınıf öğrencilerinin yalnızlık puanlarının 4. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu (Bilgen, 1989); 9. sınıf lise öğrencilerinin 11. sınıf lise öğrencilerine göre daha yalnız oldukları (Tan, 2000) ortaya konulmuştur. Bazı araştırmalarda da sınıf düzeyi (Tarhan, 1996) ile yaş değişkeninin yalnızlık düzeyi üzerindeki etkilerinin önemli olmadığı bulunmuştur (Demir, 1990; Eren, 1994; Yaşar, 1999).

Araştırma sonuçlarında kardeş sayısı çok olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin, az kardeşlilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Buluş, 1996; Saraçoğlu, 2000). Bazı araştırmalarda ise kardeş sayısının yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkilerinin önemli olmadığı saptanmıştır (Demir, 1990; Eren, 1994; Uruk, 2001).

Aile yapısı ve anababa eğitim düzeyleri ile ilgili sonuçlara baktığımızda; yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin aileleri yanında yaşayan ergenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Erim, 2001). Bir başka araştırmada, eğitim seviyesi düşük olan babaların çocuklarının yalnızlık düzeylerinin, eğitim seviyesi yüksek olanlardan daha yüksek olduğu, aile destek düzeyi arttıkça lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin önemli derecede azaldığını bulunmuştur (Tan, 2000). Ayrıca, annenin öğrenim düzeyinin yükseldikçe yalnızlık düzeyinin daha düşük

olduğu da görülmektedir. Üst meslek gruplarından olan annelerin çocuklarının yalnızlık düzeyleri daha düşüktür. Aile ortamı demokratik olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, otoriter olanlara göre daha düşüktür. Anne babanın yaşam şekli ve babanın öğrenim düzeyinin yalnızlığı etkilemediği görülmüştür (Buluş, 1996). Akagündüz'ün (1997) araştırma sonuçlarına göre, annesi çalışan ve çalışmayan lise öğrencileri, cinsiyetlerine, ailenin aylık gelir düzeylerine ve annenin eğitim durumuna göre karşılaştırıldıklarında annesi çalışan ile çalışmayan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Araştırmaların büyük bir bölümünde, aile yapısının, anababa eğitim düzeyine ilişkin özelliklerin yalnızlık üzerindeki etkilerinin önemli olmadığı görülmüştür (Demir, 1990; Eren, 1994; Yaşar, 1999; Uruk, 2001).

Ailenin sosyo-ekonomik düzeyi (SED) ile ilgili sonuçlara baktığımızda; düşük SED'deki okulda okuyan öğrencilerin kendilerini, yüksek SED'deki okulda okuyanlardan daha yalnız hissettiklerini bulunmuştur (Tarhan, 1996; Öztürk, 1997; Saraçoğlu (2000). Araştırmaların bazılarında da, sosyo-ekonomik düzey ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (Buluş, 1996; Akagündüz, 1997; Yaşar, 1999).

Yalnızlık düzeyleri ile doğum sırası arasındaki ilişki de incelenmiş; Öztürk (1997), 10-13 yaşları arasındaki çocuk ve erken ergenlerde yaptığı araştırmasının sonuçlarına göre; çocukların yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinde doğum sırasına göre anlamlı bir farklılaşma olduğunu, ortanca çocukların umutsuzluk ve yalnızlık düzeylerinin ilk, tek ve son çocuklardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Araştırmaların büyük bir bölümünde ise; doğum sırası ile yalnızlık arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır (Demir, 1990; Buluş, 1996; Yaşar, 1999; Uruk, 2001).

2) Bireysel değişkenler

Araştırmaların bir bölümünde, denetim odağı, benlik saygısı, uyum düzeyi, stresle başa çıkma ve atılganlık gibi değişkenler ile sosyal becerileri geliştirmeye yönelik eğitim programlarının sınındığı deneysel çalışmalar yer almıştır.

Yaparel (1984) yalnızlık ve cinsiyet değişkenlerinin sosyal başarı ve başarısızlıklara yapılan yüklemelerde anlamlı farklılığa yol açmadığını, kendilerini yalnız hisseden öğrencilerin içsel nedenlere, kendisini yalnız hissetmeyenlerin dışsal nedenlere yüklemelerde bulduklarını tespit etmiştir.

Yüksel (1991), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında, içsel denetimli bireylerin dışsal denetimlilerden, dış görünümünden memnun ve popüler olanların bu özelliklere sahip olmayanlardan daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğunu bulmuştur. Buluş (1996), da içten denetimli olan kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin dıştan denetimli olanlarından daha düşük olduğunu bulmuştur. Tan, (2000) lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ile dıştan denetimlilik düzeyleri arasında bir ilişki bulunmadığını ancak içten denetimle ters yönlü bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur.

Erim (2001) yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin aileleri yanında yaşayan ergenlere göre daha yalnız ve depresif olduklarını ve düşük benlik saygısına sahip olduklarını bulmuştur. Odacı (1994) da yalnızlık ve benlik saygısı arasında olumsuz yönde bir ilişki bulmuştur.

Bilgen (1989) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi yükseldikçe kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin düştüğünü ortaya koymuştur.

Kahraman (1995) araştırmasında cinsiyetleri, yalnızlık, başarı ve sınıf düzeyleri farklı yatılı ve yatılı olmayan meslek lisesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerini karşılaştırmalı bir şekilde incelemiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin yalnızlık düzeyine göre “kendini suçlama” puanlarına bakıldığında yalnızlık düzeyi yüksek yatılı öğrenciler lehine anlamlı farklar bulunurken; yalnızlık düzeyi ile “problem çözme, “sosyal destek arama, hayal etme ve kaçınma stratejileri” arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

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

Özodaşık (1989) yalnızlıklık ve atılganlık arasında olumsuz yönde, kaygı ve depresyon arasında ise olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlıkla akademik başarı arasında ise olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur.

Ergenler üzerinde yapılan bazı deneysel çalışmalarda da onların sosyal becerilerini geliştirmelerine yönelik eğitim programlarının etkileri sınıanmış ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

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

Çakıl (1998), grupta sosyal beceri eğitimi kullanılarak üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlığın azaltılmasını amaçlamış, araştırma sonucunda deney grubu ile kontrol gruplarında yer alan bireylerin yalnızlık puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koymuştur. Üç ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de bu farkın korunduğunu saptamıştır

Sardoğan (1998), kişilerarası ilişkiler beceri eğitiminin üniversite öğrencilerininin kaygı, yalnızlık, atılganlık, kendini açma ve empatik beceri düzeylerine olan etkisini araştırmış, yapılan ölçümlerde deney grubunun ilk ölçüm yalnızlık puanları ile son ölçüm yalnızlık puanları arasında anlamlı bir farkın olduğunu belirlemiştir. Ancak çalışmada deney grubu ile kontrol grubu son ölçüm yalnızlık puanları karşılaştırılmamıştır.

3) Kişilerarası değişkenler

Bazı araştırmalarda anne baba ve arkadaş ilişkileri ile sosyal destek sistemleri ile yalnızlık arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir.

Uruk (2001) akranların ve ailelerin ergenlerin yalnızlık düzeyleri üzerindeki rollerini incelemiştir. Analiz sonuçları yalnızlığı, akran ilişkileri %35, aile yapıları %15, demografik değişkenlerse %04 oranında açıkladığını göstermektedir. Akran ilişkileri ile ilgili değişkenlerden, karşı ve aynı cinsle olan ilişkilerden alınan doyum, akran baskısı, akran etkisi ve yakınlığın; aile yapıları setinin alt değişkenlerinde iletişimin yalnızlıkla anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Demografik değişkenler setinin alt değişkenlerinde yalnızlıkla anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu çalışmanın sınırlılıkları içinde akran ilişkilerinin ergenlerin yalnızlık düzeylerinde en iyi yordayıcı olduğunu ileri sürmüştür.

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

Güngör (1996), üniversite öğrencilerinin arkadaşlarıyla ve aileleriyle ilişkilerini sosyal destek, doyum ve yalnızlık bağlamında incelemiştir. Deneklerin genel olarak, sosyal destek algılarının yüksek, 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 oranla duygusal yönden daha yalnız olduklarını ortaya koymuştur.

Erdeğer (2001) araştırmasında lise öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerini bazı kişisel özelliklerine göre incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek düzeyleri arasında olumsuz yönde doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Erim (2001) yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin aileleri yanında yaşayan ergenlere göre daha yalnız ve sosyal desteklerinin de daha az olduğunu bulmuştur.

Löker (1999) araştırmasında ergenler arasında yaşanan yalnızlığın çok boyutluluğunu sınımış ve anababa ve arkadaş bağılılığı ile algılanan benlik ve algılanan fiziksel çekiciliğın sosyal ve duygusal yalnızlık üzerindeki ayrıştırıcı etkisini incelemiştir. Sonuçlar, duygusal ve sosyal yalnızlığın farklı iki boyut olduğu denencesini kısmen doğrulamıştır.

Yalnızlıkla ilgili yurt içi literatüre bakıldığında, çalışmaların bir çoğunun betimsel olduğu görölmektedir. Mevcut betimsel çalışmaların hemen hepsi yalnızlıkla ilişkili olabileceği düşünölen değişkenlerin neler olduğunu sorgulamaya yönelik çalışmalardır. Araştırma konularından da göröldüğu üzere daha önce yalnızlık ve bilişsel çarpıtmaların birlikte ele alındığı bir araştırma bulunmamaktadır. Yalnızca Duy (2003) deneysel araştırmasında yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumları bağımlı değişkenler olarak belirlemiştir.

Duy (2003) araştırmasında, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmadaki etkililiğini sorgulamıştır. Bu amaçla üç grup oluşturmuştur; deney grubu, plasebo grubu ve kontrol grubu. Deney grubuna bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmış, plasebo grubuna terapötik etkisi olmayan etkinlikler düzenlenmiş, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde edilen değerlere uygulanan istatistiksel analizler sonucunda, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlığı azaltmada kısmen etkili olduğu ve fonksiyonel olmayan tutumları azaltmada etkili olduğu görölmüştür. Duy (2003), ayrıca bu araştırma kapsamında, yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişkiyi sorgulamış ve .28 ($p < .01$) düzeyinde anlamlı bir ilişki elde etmiştir.

Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

1) Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar

Literatürde ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların yakın ilişkileri ve ilişki doyumunu etkilediğini; kişilerarası ilişkilerde de problemler yaşanmasına neden olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur.

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

Sullivan ve Schwebel (1995), genç yetişkinlerin, ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine yardımcı olan olumlu inançları ile ilişkilerinin zarar görmesine neden olan olumsuz inançlarını değerlendirmişlerdir. İlişkiye olumlu katkıda bulunan ve gerçekliği yansıtan inançların aksine bazı bilişler, gerçekçi değildir. Örneğin, bazı bireyler, ilişkilerinde gerçekçi olmayan bir şekilde geleceğe ilişkin iyimser beklentilere sahiptirler. Bu inançların, bireylerin ilişkilerinde stres yaşamalarına, ayrıca hayal kırıklığına ve bunun sonucunda da kişilerarası ilişkilerde çatışmalar yaşanmasına neden olabileceği belirtilmiştir.

Metts ve Cupach (1990), ilişkilere yönelik inançların ilişki doyumunu ve problem çözme tepkileri ile ilişkisi olduğunu bulmuşlardır. Buna göre, anlaşmazlığın yıkıcı olduğuna ve eşlerinin değişmeyeceğine inanan bireyler,

ilişkide daha fazla ayrılma ve ihmal etme gibi tepkiler göstermektedirler. Bu tür tepkiler, düşük düzeyde ilişki doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Örneğin irrasyonel inançlar, iletişimde isteksizliğe neden olmakta, bu da ilişki doyumu düzeyini etkilemektedir. Sonuç olarak, bireyin ilişki inançlarının davranışlarını etkilediği ve bu durumun sonucunda da ilişki doyumunun etkilendiği görülmektedir.

Diğer araştırmalarda da, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ile doyum arasında olumsuz ilişkiler bulunmuştur (Epstein ve Eidelson, 1981; Akt: Metts ve Cupach, 1990; Sullivan ve Schwebel, 1995).

Whisman ve Friedman (1998), işlevsel olmayan tutumlar ile kişilerarası düzeyde yaşanan problem davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, başarı ve özerkliğe ilişkin işlevsel olmayan tutumlar: kontrol edilemeyen davranışlar ve duyarsızlık; şüphelenme ve kızgınlık; deneyimlerde güçlük yaşama ve karşıdaki insanlara duygularını ifade etmede problem yaşama; sosyal kaygı ve sosyal yalıtılmışlık gibi kişilerarası düzeyde problemler yaşanmasına neden olmaktadır. Bu olumsuz tutumlar, bireyin problemlerle bir şekilde davranmasına ve bunun sonucunda da diğer bireylerden kaçınmasına yol açmaktadır. Ayrıca, performans değerlendirmesi ve mükemmeliyetçilik de benzer sonuçlara neden olmaktadır.

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

Literatürde son yıllarda ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların genel ilişkilerden ziyade, evli bireyler (Epstein ve Eidelson, 1981; Akt: Metts ve Cupach, 1990; Debord, Romans ve Krieshok, 1996) ve romantik ilişkiler (Sprecher ve Metts, 1989; Akt. Montgomery, 2005) gibi özel ilişki inançlarına yönelik ölçekler geliştirildiği görülmektedir. Örneğin romantik ilişki inançları ölçeğinde, aşık olacağı kişiyi bulmaya, mutlaka kendisine uygun birisinin olduğunu düşünmeye ve idealizme yönelik maddeler yer almaktadır.

Debord, Romans ve Krieshok (1996), evli bireyler için ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğini geliştirmişlerdir. Araştırmalarında, evliliklerinde mutsuzluk yaşayan bireylerin çok daha fazla gerçekçi olmayan ilişki inançlarını kullandıklarını bulmuşlardır. Bu inançlar, bireysel (sadece bir eş tarafından) düzeyden ziyade ilişki düzeyinde daha fazla kullanılmaktadır.

2) Genel bilişsel çarpıtmalar

Literatürde ilişkilere yönelik olmasa da, kişilerarası ilişkilerde problemler yaşanmasına neden olan bilişsel çarpıtmalardan söz edilmiştir.

Ambler ve Elkins (1986) irrasyonel inançlarla iletişim korkusu arasındaki ilişkiye bakılmış, iletişim korkusu yüksek olan öğrencilerin irrasyonel düşünce donanımlarının da yüksek olduğu bulmuşlardır.

Warren ve arkadaşları (1989), bilişsel eğilimlerin ve akılcı olmayan inançların, kişilerin sosyal ilişkiye girmekten kaçınma düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmada bilişsel çarpıtmaların, sosyal ilişkilerden kaçınmanın güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

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

Literatürde ilişki inançları dışında bilişsel çarpıtmalar, akılcı olmayan inançlar ve otomatik düşüncelerle ilgili bir çok araştırma mevcuttur. Bunların çoğu depresyon ve klinik belirtileri ile ilgili yapılmış araştırmalardır. Örn. Marcotte (1996), 11 ile 18 yaşları arasındaki ergenler üzerinde yaptığı araştırmasında, ergenliğin başlangıcından sonuna doğru gidildikçe depresif semptomlarda bir artış olduğunu ileri sürmüştür. Çalışma, depresif belirtilerin ve akılcı olmayan inançların birbirleriyle ilişkili olarak ortaya çıktığını doğrulamaktadır. Ergenler, düşük engellenme toleransıya ilişkili bilişsel ön yargıları daha az kabul etmeye eğilimlidirler. Ancak kendilerine yönelik gerçekçi olmayan istekleri kabul etmeye daha fazla eğilimlidirler.

Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Konusunda Yurt İçinde

Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de yapılan araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili (Türküm,1996) ve ergenlerin anne-babaları ile ilişkilerinde (Eryüksel ve Akün, 2003) bazı bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları bulunmuştur. Kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarla ilgili, ölçeğinin geliştirildiği en önemli araştırma Hamamcı (2002) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada, Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarının ve olumsuz temel inançlarının azaltılmasında etkili olup olmadığını incelenmiştir. Araştırmacı bu araştırma kapsamında ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğini de geliştirmiştir. Deney grubuna 12 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulaması yapılırken kontrol grubuna placebo niteliğinde bir çalışma yürütülmüştür. Yapılan analizler sonucunda deney grubunda yer alan bireylerin kontrol grubundaki bireylere göre İBÇÖ'nin yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve gerçekçi olmayan ilişki beklentisi tahmini alt boyutlarındaki bilişsel çarpıtmalarının ve Temel İnançlar Ölçeği'nin yetersizlik alt boyutu dışındaki bağımlılık, mükemmelliyetçilik ve güvensizlik alt boyutlarındaki

olumsuz temel inançlarının azaldığı bulunmuştur. Uygulamanın bitiminden üç ay sonra izleme çalışması gerçekleştirilmiş ve uygulamanın etkisinin hala devam ettiği görülmüştür.

Türküm (1996), bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir eğitim programı geliştirmiş, bu programın üniversite öğrencilerinin iletişim çatışmalarına girme eğilimleri ve bilişsel çarpıtmaları üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney ve kontrol grubundan oluşan toplam 26 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilen Bilişsel çarpıtmalar ölçeği kullanılmıştır. Kontrol grubundan farklı olarak deney grubuna, 12 hafta boyunca, Ellis'in ABC Modeli ve bilişsel çarpıtmalar hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; bireylerin bilişsel çarpıtmalarının azaldığı ancak gerçekleştirilen uygulamanın bireylerin iletişim çatışmalarına girme eğilimleri üzerinde bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Buna göre, iletişim çatışmalarına girme eğilimini etkileyen tek değişkenin bilişsel çarpıtmalar olmadığı ileri sürülmüştür.

Eryüksel ve Akün (2003), depresyonu olan ergenler ve ana-babaları, birbirleriyle ilişkilerindeki çatışma düzeyleri, aile ilişkileri hakkındaki bilişsel çarpıtmaları ve fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılıkları açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, depresyonu olan ergenlerin, olmayanlara göre, anne ve babalarıyla ilişkilerinden hoşnut olmadıkları, ana babalarının çeşitli kural ve sınırlandırmalarla hayatlarını mahvedebileceklerine ve onlara kolayca haksızlık yapabileceklerine ilişkin abartılı inançlara bağlı oldukları görülmüştür. Depresyonu olmayan ergenlerin ise, onlara göre mükemmel bir evlat olmaya ilişkin abartılı inançlara daha fazla sahip oldukları bulunmuştur. Çocuğunda depresyon olan anne babalar, olmayanlara göre daha fazla depresyon, çocuklarıyla aralarında daha fazla çatışma ve anlaşmazlık ifade etmişlerdir. Ergen anne ve babaların depresyon puanları, ergen-anababa çatışması, aile ilişkilerine ilişkin çarpıtılmış inançları ve ana-babaların fonksiyonel olmayan tutumlara bağlılıkları arasında olumlu ve anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

Eryüksel (1996), diğer araştırmasında, ana-baba ergen ilişkilerini problem çözme, iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelemiştir. Araştırmanın sonucunda içselleştirilmiş inançlarla ilgili cinsiyet ve yaşın etkili olduğu, kızların ana-babadan onay görme ile ilgili inançlara daha fazla bağlı oldukları bulunmuştur.

Tolan (2002), araştırmasında üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, kişilerarası şemalar ve sürekli kaygı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri araştırmanın iki bağımsız değişkenini oluşturmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, olumlu benlik modeline (güvenli bağlanan) sahip bireylerin dostluk, baskınlık ve pasiflik boyutlarında daha fazla, düşmanlık boyutunda daha az tamamlama tepkileri bekledikleri, yakın ilişkilerinde kendilerini daha güçlü ve değerli hissettikleri, dolayısıyla kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu öne sürmüştür. Olumsuz benlik modeline sahip (güvensiz bağlanan, korkulu-saplantılı) bireylerin ise, dostluk, baskınlık ve pasiflik boyutlarında daha az, düşmanlık boyutunda daha fazla tamamlama tepkileri bekledikleri, ilişkilerinde kendilerini daha az güçlü ve değerli hissettikleri, kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve güvenli bağlanana göre psikolojik olarak daha az sağlıklı bireyler olduklarını ileri sürmüştür. Özetle, olumlu kişilerarası şemaların olumlu benlik modeli, -güvenli bağlanma- ile olumsuz kişilerarası şemaların da olumsuz benlik modeli, -güvensiz bağlanma- biçimleri ve yüksek kaygı ile ilişkili olabileceğini ifade etmiştir.

Yukarıdaki araştırmaların dışında, bilişsel çarpıtmalar ya da otomatik düşünceler ile anababa tutumları ve aile içi ilişkiler de çalışılmıştır.

Öztütüncü (1996), olumsuz otomatik düşünceler ile ana-baba tutumları ve aile içi ilişkileri araştırmıştır. Ergenlerin çocukluk dönemine ilişkin olarak algıladıkları aile içi ortam özellikleri ve ana-baba tutumlarının olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanım düzeyleri üzerinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgular, aile içi ortam özelliklerinden “birlik-beraberlik” boyutunun ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanım düzeyleri üzerinde azaltıcı etki yarattığını, “denetim” boyutunun

ise, bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Anababaların demokratik tutumunun, ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanımlarını arttıran bir değişken olduğu saptanmıştır. Aile içindeki denetimin ve aşırı koruyucu ana baba tutumunun, ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanımları üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Karıkoca geçimsizliği ile ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanımları arasında aynı yönde kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Kız ergenlerin olumsuz otomatik düşünceleri ve depresif duygulanımları erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Olumsuz otomatik düşünceler arttıkça depresif duygulanım düzeyinin de yükseldiği tespit edilmiştir.

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

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve cinsiyetleri ile kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada bugün itibariyle sorunu yeniden ele alıp betimlemek hedeflenmiştir. Bu amaçla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2002).

Araştırma Grubu

Bu araştırma 2003-2004 eğitim-öğretim yılında Ankara ilinde bulunan ve her bir sosyo ekonomik düzeyi (SED)'i temsil eden Tuzluçayır Lisesi, İncirli Lisesi ve Ayrancı Lisesi'nin 9. ve 10. sınıfına devam eden toplam 480 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. 11. sınıf öğrencileri, Mayıs ayı döneminde yoğun bir şekilde üniversite sınavına hazırladıkları için okula devamlarının yeterli olmaması ve sınav kaygılarının araştırmayı etkileyeceği düşüncesiyle araştırmaya alınmamışlardır. Araştırmaya 9. ve 10. sınıflardan eşit olarak öğrenci seçilmiş ve her bir liseden 160 kişi olmak üzere toplam 480 kişi katılmıştır.

Uygulama yapıldıktan sonra ölçekleri eksik ya da yanlış doldurduğu saptananlar çıkarılmıştır. Bu tespit sonrasında analiz için 450 kişi belirlenmiştir. Fakat daha sonra yalnızlık düzeyleri çok yüksek olan 21 kişi dağılımı olumsuz etkilediğinden dolayı çıkarılmış ve bu şekilde araştırma grubu 429 öğrenci olarak kesinleşmiştir.

Araştırma grubunun betimsel özelliklerine baktığımızda; %61,3'ü (263 kişi) kız ve %38,7'si (166 kişi) erkek öğrenciden oluşmaktadır.

Öğrencilerin %43,8'i (188 kişi) 16 yaşında; %28,2'si (121 kişi) 17 yaşında ve %20'si (86 kişi) ise 16 yaşındadır.

Öğrencilerin kardeş sayısı ile ilgili özelliklerine baktığımızda; %49,9'u (214 kişi) 2; %25,9'u (111 kişi) 3; %10,7'si (46 kişi) 1; %8,2'si (35 kişi) 4; %3'ü (13 kişi) 5; %1,6'sı (7 kişi) 6 ve %0,6'sı da 7 ve üstü kardeşe sayısına sahiptirler.

Anne ile ilgili özelliklerine göre; öğrencilerin %99,1'inin (425 kişi) anneleri sağ; %0,9'unun (4 kişi) anneleri ise ölüdür. Annelerin yaşlarına baktığımızda, %10,2'sinin (44 kişi) 30-35 yaşlarında; %61,7'sinin (264 kişi) 36-42 yaşlarında; %24,9'unun 43-50 yaşlarında ve %2,5'i de (11 kişi) 51-65 yaşları arasındadırlar. Annelerin eğitim durumlarına baktığımızda; %43,8'i (188 kişi) ilkokul; %10,3'ü (44 kişi) ortaokul; %25,9'u (111 kişi) lise ve %19,1'i (82 kişi) üniversite mezunlardır. Annelerin mesleklerine baktığımızda, %70'i (301 kişi) ev hanımı; %7,9'u (34 kişi) öğretmen; %5,6'sı (24 kişi) memur ve geri kalan bölümü, işçi, muhasebeci gibi değişik mesleklere sahiptirler.

Baba ile ilgili özelliklere baktığımızda; babaların %97,4'ü (418 kişi) sağ; %2,6'sının (11 kişi) ölü olduğu görülmektedir. Babaların yaşlarına baktığımızda; %10,5'i (45 kişi) 34-39 yaşlarında; %54,8'i (235 kişi) 40-45 yaşlarında; %26,6'sı (114 kişi) 46-52 yaşlarında ve %5,4'ü (24 kişi) 53-65 yaşlarındadır. Babaların eğitim durumlarına baktığımızda; %32,2'si (138 kişi) lise; %28,9'u (124 kişi) üniversite; %25,6'sı (110 kişi) ilkokul ve %10,7'si (46 kişi) ortaokul mezunlardır. Babaların mesleklerine baktığımızda; %45'i (172 kişi) memur (asker, polis, öğretmen, sağlık mensubu, mühendis); %22'si (94 kişi) serbest meslek sahibi; %10,5'i (45 kişi) işçi olarak belirlenmiştir.

Anababaların %91,6'sı (393 kişi) birlikte; %4,9'u (21 kişi) ayrı yaşamaktadırlar.

Araştırma grubunun SED'e göre dağılımı ise; %32,6'sı (140 kişi) düşük; %33,1'i (142 kişi) orta ve %34,3'ü (147 kişi) yüksek SED'dedirler.

Veri Toplama araçları

Bu araştırmada gerekli olan verileri toplamak için üç araç kullanılmıştır:

1. UCLA Yalnızlık Ölçeği
2. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ)
3. Kişisel Bilgi Formu

1) UCLA Yalnızlık Ölçeği:

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

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

Puanlamada olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler (1,4,5,6,9,10,15,16,19,20), "hiç yaşamam"(4), "nadiren yaşarım" (3), "bazen yaşarım" (2), "sık sık yaşarım" (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeleri içeren maddeler (2,3,7,8,11,12,13,14,17,18) bunun tam tersi olarak, "hiç yaşamam" (1), "nadiren yaşarım" (2), "bazen yaşarım" (3), "sık sık yaşarım" (4) şeklinde puanlanmaktadır. Bireylerin tüm maddelerden aldığı puanlar toplanarak her birey için "genel yalnızlık puanı" elde edilmektedir. Her bir madde için puanlama 1-4 arasında değiştiği için ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Demir, 1989).

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmaları:

Ölçeğin orijinali için yapılan geçerlik çalışmasında Russell, Peplau ve Ferguson, Beck Depresyon Envanterini ölçüt olarak kullanarak benzer ölçekler geçerliğini saptamışlar ve geçerlik katsayısını .67 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin tekrar gözden geçirilmesi çalışmasında Russel, Peplau ve Cutrona, Beck Depresyon Envanteri ile UCLA Yalnızlık Ölçeği arasında .62'lik bir korelasyon saptamışlardır (Akt: Demir, 1990).

Anderson ve Horowitz (1983; Akt: Demir, 1990), Beck Depresyon Envanteri'ni kullanarak UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri'nden elde edilen puanlar arasında .58'lik bir korelasyon bulmuşlardır.

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

Demir (1989), tarafından yapılan diğer bir geçerlik çalışmasında, ölçeğin yalnızlıktan yakınan ve yakınmayanları ayırdetmede yeterli olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla Demir (1989) "nörotik depresif" tanısı konulmuş ve yoğun yalnızlık duygusu yaşayan 36 kişilik hasta bir grup ve bu hasta grup ile benzer demografik özellikler gösteren ve yalnızlıktan yakınmayan 36 kişilik normal bir grup oluşturmuştur. Her iki gruba UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Çok Yönlü Depresyon Envanteri'nin "Sosyal İçe Dönüklük" alt ölçeği uygulanmıştır. Sonuçta, UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin "Beck Depresyon Ölçeği" ile .77 ve "Sosyal İçe Dönüklük" alt ölçeği ile de .82 düzeyinde bir korelasyonun olduğu bulunmuştur. Ayrıca UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerliğine ilişkin bulguların, yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan bireyleri birbirinden anlamlı düzeyde ayırdettiği bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin bir başka geçerlik çalışması Çakıl (1998) tarafından yapılmıştır. 1996-1997 öğretim yılı bahar yarıyılında İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden 100 öğrenciye UCLA Yalnızlık

Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeğini uygulamış ve iki ölçekten elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .72 olarak bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin diğer bir geçerlik çalışması da Bilgiç (2000) tarafından yapılmıştır. Bu amaçla 1999-2000 eğitim-öğretim yılında Ankara ilinde ilköğretim 6.,7. ve 8. sınıflara devam eden 184 öğrenciye UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Sosyometri Tekniği ("Sınıfta sürekli olarak birlikte oturmak istediğiniz üç arkadaşınızın isimlerini önem sırasına göre yazınız?" sorusu sorulmuştur) uygulanmıştır. Öğrencilerin aldıkları sosyometri puanları en yüksekten en düşüğe doğru sıralanarak üst ve alt %27'lik gruplara ayrılmıştır. Çalışma sonucunda arkadaşları tarafından en çok tercih edilen öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar bakımından bu iki grup arasında en az tercih edilen öğrencilere oranla yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmış ve bu bulgu .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Bilgiç,2000).

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Güvenirlik Çalışmaları:

Ölçeğin orijinali için yapılan güvenirlik çalışmasında Russell, Peplau ve Ferguson, ölçeğin içtutarlılık katsayısını .96, iki aya ara ile yapılan testin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenirlik katsayısını da .73 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin gözden geçirilmesi çalışmasında Russel, Peplau ve Cutrona, ilk geliştirilen ölçek ile gözden geçirilerek elde edilen ölçek arasındaki ilişkiyi .91 olarak saptamışlar ve içtutarlılığının da .94 olduğunu bulmuşlardır (Akt: Demir, 1989).

Bilgen (1989)'in testin tekrarı yöntemi ile yaptığı güvenirlik çalışması sonucunda güvenirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Demir (1989) tarafından yapılan çalışmada, 72 deneğin her bir maddeye verdikleri cevaplar üzerinden ölçeğin içtutarlılığına bakılmış ve içtutarlılık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ayrıca testin tekrarı tekniğini de kullanarak beş hafta ara ile yapılan iki uygulama arasındaki korelasyon .94 olarak bulunmuştur.

Özodaşık (1989) tarafından yapılan test tekrarı yöntemiyle ölçeğin güvenirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ayrıca verilen cevaplar üzerinden ölçeğin içtutarlılık katsayısı kızlar için .85, erkekler için .78, tüm grup için .78 olarak bulunmuştur.

Çakıl (1998) ölçeğin güvenirliğini test tekrarı yöntemiyle incelemiş ve iki uygulamadan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

Bilgiç (2000) de ölçeğin güvenirliğini test tekrarı yöntemiyle incelemiş ve iki uygulamadan alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısını .82 olarak bulmuştur. Elde edilen bulguların ışığında UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerliği ve güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğu ve amaca hizmet edebileceği söylenebilir (Demir, 1989).

2- İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ):

Bireylerin ilişkilerinde sergiledikleri bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek amacıyla, Hamamcı (2002) tarafından geliştirilen, İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği (İBÇÖ), 19 bilişsel çarpıtma ifadesinden oluşmaktadır. Ölçekte, “Yakınlıktan Kaçınma” (8 madde), “Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi” (8 madde) ve “Zihin Okuma” (3 madde) olmak üzere üç boyut bulunmaktadır. Bu ölçekte yer alan ifadelere verilen tepkiler; tamamen katılıyorum, oldukça katılıyorum, kısmen katılıyorum, çok az katılıyorum ve hiç katılmıyorum biçiminde olmak üzere beş basamaklı likert tipinde derecelendirilmektedir. Ölçek bilişsel çarpıtma içeren bir ifadeye “hiç katılmıyorum” diyenler 1; “tamamen katılıyorum” diyenler” 5 puan alacak biçimde tek yönlü puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95, en düşük puan 19'dur. Ölçekten alınan yüksek puan, bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermektedir (Hamamcı, 2002).

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Geçerliği:

Ölçeğin ölçüt geçerliği için Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği ile olan korelasyonu

incelenmiştir. Korelasyon katsayısı, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ile .52; Otomatik Düşünceler Ölçeği ile .54; Çatışma Eğilimi Ölçeği ile .53 olarak bulunmuştur. İBÇÖ' nün geneli üzerinden değerlendirildiğinde diğer ölçeklerle olan korelasyonu olumlu ve anlamlıdır ($p<.01$). İBÇÖ'nün belirlenen "Yakınlıktan Kaçınma" ve "Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi" faktörlerinin Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği arasında .01 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. İBÇÖ' nün "Zihin Okuma" faktörü ile aynı ölçüt değişkenler arasında ise .05 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. İBÇÖ ile ölçüt olarak alınan ölçekler arasında bulunan korelasyonların ölçeğin geneli ve ilk iki faktörü için orta ya da yüksek düzeyde, üçüncü faktör için istatistiksel olarak anlamlı olmasına karşın görece olarak düşük düzeyde olduğu ifade edilmektedir (Hamamcı, 2003).

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Güvenirliği:

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

Ölçeğin üçüncü boyutu olan ve üç madde ile ölçülen zihin okuma boyutuna ilişkin yukarıdaki sınırlılıklar nedeniyle geçerlik ve güvenirliliğinin yeniden test edilmesi alana katkı sağlayabilir.

3- Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmanın örnekleme alınan lise öğrencilerine ait demografik bilgileri kapsayan bu form; cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, ebeveyn durumu (anne-babanın birlikte, ayrı veya kayıp oluşları, yaşları, eğitim durumları ve meslekleri) ve ailenin gelir durumuna ilişkin bilgileri içermektedir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli verileri toplamak amacıyla araştırmanın içeriğini anlatan bir rapor hazırlanarak Ankara merkez liselerinde uygulama yapılabilmesi için İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır. Buna göre Ankara il merkezinde bulunan ve her bir SED'i temsil eden Tuzluçayır Lisesi, İncirli Lisesi ve Ayrancı Lisesi'nde öğrenim görmekte olan 9. ve 10. sınıf öğrencilerinden oluşan 480 kişiye UCLA, İBÇÖ ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması 2003-2004 Eğitim-Öğretim yılı Mayıs ayı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Ölçekler ve Kişisel Bilgi Formu her sınıfta doğrudan araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık 40 dk sürmüştür. Cevaplamaya başlamadan önce ve cevaplandırma sırasında gelen sorulara yönelik uygun açıklamalar yapılmıştır. Öğrencilerin ölçekleri istekli olarak yanıtladıkları gözlenmiştir. Uygulama öncesi ve sonrasında herhangi bir zorlukla karşılaşılmamıştır.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada, ölçeklerden elde edilen puanların analizleri "Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programları (SPSS)" kullanılarak yapılmıştır.

Öğrencilerin kişilerarası ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin alt faktörleri olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma ortalama puanlarının, yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gruplararası (ilişkisiz ölçümler için) iki faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Varyans analizi sonuçlarının anlamlı çıkması durumunda, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla, post-hoc t-testi türlerinden birisi olan Tukey kullanılmıştır. Yakınlıktan kaçınma boyutu bilişsel çarpıtma puanlarında elde edilen ortak etkinin hangi ikili alt grupların ortalama puanları arasındaki farka bağlı olduğunu belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve gruplar arasında gözlenen farkların istatistiksel olarak manidar olup olmadığını test etmek amacıyla t-testi ile kontrol edilmiştir (Büyüköztürk, 2002).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini (hipotezlerini) sorgulamak amacıyla uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma boyutlarına göre sunulmuştur.

YAKINLIKTAN KAÇINMA BOYUTU PUANLARI

Bu bölümde, öğrencilerin yalnızlık düzeylerine, cinsiyete ve her ikisinin ortak etkisine bağlı olarak yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaların farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Öğrencilerin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma alt boyutu puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 1.1’de, desene ait kenar ve gözenek ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin iki faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 1.2’de verilmiştir.

Tablo 1.1. Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği’nin Yakınlıktan Kaçınma Boyutu Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	Kız			Erkek			Toplam		
	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S
Düşük yalnızlık	65	14.07	3.92	20	13.80	2.06	85	14.01	3.56
Orta yalnızlık	156	18.54	4.51	107	20.41	5.22	263	19.30	4.89
Yüksek yalnızlık	42	24.50	5.28	39	22.28	5.69	81	23.43	5.56
Toplam									
Cinsiyet+yalnızlık	263	18.39	5.55	166	20.05	5.61	429	19.03	5.62

Yalnızlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin yakınlıktan kaçınma alt boyutu puanı $\bar{X}=14.01$, yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin puanı $\bar{X}=23.43$ ve orta düzeyde yalnızlık yaşayan öğrencilerin aynı test puanı $\bar{X}=19.30$ 'dur. Öğrencilerin yalnızlık puanlarının birbirinden farklı olduğu görülmektedir.

Tablo 1.2. Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre Yakınlıktan Kaçınma Boyutu Puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	(p)
Yalnızlık düzeyleri	3114.580	2	1557.290	69.29	.000
Cinsiyet	3.025	1	3.025	0.13	.714
YxC	273.116	2	136.558	6.07	.003
Hata	9506.805	423	22.475		
Toplam	13558.476	428			

Verilerin analizinde genellikle .05 manidarlık düzeyine bakılmıştır. Ancak .01 düzeyinde manidarlık söz konusu ise belirtilmiş ve yorumlanmıştır.

Araştırmanın “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır” şeklinde ifade edilen 1.a denencesini test etmek için iki faktörlü ANOVA yapılmıştır. Buna göre, bu üç grubun yakınlıktan kaçınma alt boyutu puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F_{(2-423)}=69.29$, $p<.001$). Başka bir anlatımla, öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre yakınlıktan kaçınma boyutundaki bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bu bulgu, yalnızlık düzeylerine göre bireylerin yakınlıktan kaçınmalarının birbirinden farklı olduğunu göstermektedir.

Yalnızlık düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, yüksek yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin ($\bar{X}=23.43$), orta yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden ($\bar{X}=19.30$) ve düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden ($\bar{X}=14.01$) daha fazla yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarına sahip oldukları; ayrıca, orta yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin de ($\bar{X}=19.30$) düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden ($\bar{X}=14.01$) daha fazla yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu sonuç araştırmanın 1.a denencesini desteklemektedir.

Araştırmanın “Öğrencilerin cinsiyete göre yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.” şeklinde ifade edilen 2.a denencesini test etmek için iki faktörlü ANOVA yapılmıştır. Buna göre öğrencilerin yakınlıktan kaçınma boyutu bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F_{(1-423)}=0.13$, $p>.05$). Çalışmaya katılan kız öğrencilerin yakınlıktan kaçınma boyutu ortalama puanı ($\bar{X}=18.39$), erkek öğrencilerin aynı test puanlarından ($\bar{X}=20.05$) anlamlı derecede farklılaşmamıştır. Bu bulgu, yakınlıktan kaçınma boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığını göstermektedir. Bu sonuç, araştırmanın 2.a denencesini desteklememiştir.

Yalnızlık düzeylerinin (düşük, orta ve yüksek kategoriler) ve cinsiyetin, öğrencilerin bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma boyutu üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(2-423)}=6.076$, $p<.01$). Başka bir anlatımla düşük, orta ve yüksek yalnızlık düzeylerine sahip öğrencilerin puanlarının, cinsiyete; kızların ve erkeklerin aynı test puanlarının ise yalnızlık düzeylerine göre farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır.

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve cinsiyetlerine göre ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma boyutu puanlarının gözenek ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 1.3'de, gruplararası karşılaştırmalara yönelik t değerleri ve serbestlik dereceleri Tablo 1.4'te verilmiştir.

Tablo 1.3. Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre Yakınlıktan Kaçınma Puanlarının Gözenek Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

Yalnızlık Düzeyleri	Kız (1)			Erkek (2)		
	Gruplar	\bar{X}	S	Gruplar	\bar{X}	S
Düşük (1)	11 =Yalnızlık düzeyi düşük olan kızlar	14.07	3.92	21 =Yalnızlık düzeyi düşük olan erkekler	13.80	2.06
Orta (2)	12 =Yalnızlık düzeyi orta olan kızlar	18.54	4.51	22 =Yalnızlık düzeyi orta olan erkekler	20.41	5.22
Yüksek (3)	13 =Yalnızlık düzeyi yüksek olan kızlar	24.50	5.28	23 =Yalnızlık düzeyi yüksek olan erkekler	22.28	5.69

Analiz sonuçları, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları arasında cinsiyet ve yalnızlık düzeyleri bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. ($F_{(1-423)}=36$, $p<.01$). Araştırmanın “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır” şeklinde ifade edilen 3.a denencesini test etmek için Post-hoc t-testi türlerinden Tukey Testi yapılmıştır.

Tablo 1.4. Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyetlere Göre Oluşturulan Grupların Karşılaştırılmalarına Yönelik t Değerleri ve Serbestlik Dereceleri.

11		12		13		21		22		23	
(Yalnızlık düzeyi düşük kızlar)		(Yalnızlık düzeyi orta kızlar)		(Yalnızlık düzeyi yüksek kızlar)		(Yalnızlık düzeyi düşük erkekler)		(Yalnızlık düzeyi orta erkekler)		(Yalnızlık düzeyi yüksek erkekler)	
t	sd	t	sd	t	sd	t	sd	t	sd	t	sd
11		-6.95*	(219)	-11.68*	(105)						
12								-3.08*	(261)		
13											
21								-5.55*	(125)	-6.42*	(57)
22											
23											

Buna göre, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları, cinsiyetleri ve yalnızlık düzeylerine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Cinsiyet ve yalnızlık düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtma puanlarının;

- Yalnızlık düzeyleri orta kız öğrencilerin ortalama puanlarının ($\bar{X}=18.54$) yalnızlık düzeyleri düşük kız öğrencilerinkinden ($\bar{X}=14.07$), ($t_{(219)} = -6,95$, $p < .01$) daha yüksek olduğu;
- Yalnızlık düzeyleri yüksek kız öğrencilerin ortalama puanlarının ($\bar{X}=24.50$), yalnızlık düzeyleri düşük kız öğrencilerinkinden ($\bar{X}=14.07$), ($t_{(105)} = 11.68$, $p < .01$) daha yüksek olduğu;
- Yalnızlık düzeyleri orta erkek öğrencilerin ortalama puanlarının ($\bar{X}=20.41$) yalnızlık düzeyleri düşük erkek öğrencilerinkinden ($\bar{X}=13.80$), ($t_{(125)} = 5.55$, $p < .01$) daha yüksek olduğu;
- Yalnızlık düzeyleri yüksek erkek öğrencilerin ortalama puanlarının ($\bar{X}=22.28$) yalnızlık düzeyleri düşük erkek öğrencilerinkinden ($\bar{X}=13.80$), ($t_{(57)} = -6.42$, $p < .01$) daha yüksek olduğu;
- Yalnızlık düzeyleri orta erkek öğrencilerin ortalama puanlarının ($\bar{X}=20.41$) yalnızlık düzeyleri orta kız öğrencilerinkinden ($\bar{X}=18.54$), ($t_{(261)} = -3,08$ $p < .01$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Başka bir anlatımla; kız öğrenciler arasında yalnızlık düzeyleri yüksek ($\bar{X}=24.50$), ve orta ($\bar{X}=18.54$) olan kız öğrencilerin düşük olanlardan ($\bar{X}=14.07$); erkek öğrenci grubunda ise yalnızlık düzeyleri yüksek ($\bar{X}=22.28$) ve orta ($\bar{X}=20.41$) olan erkek öğrencilerin düşük olanlardan ($\bar{X}=13.80$) anlamlı derecede daha fazla yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarının olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar araştırmanın “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır” şeklinde ifade edilen 3.a denencesini desteklemektedir.

GERÇEKÇİ OLMAYAN İLİŞKİ BEKLENTİSİ BOYUTU PUANLARI

Bu bölümde, öğrencilerin yalnızlık düzeylerine, cinsiyete ve her ikisinin ortak etkisine bağlı olarak gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaların farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Öğrencilerin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 2.1’de desene ait kenar ve gözenek ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin iki faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 2.2’de verilmiştir.

Tablo 2.1 Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği’nin Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Boyutu Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	Kız			Erkek			Toplam		
	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S
Düşük yalnızlık	65	26.93	4.12	20	27.55	5.25	85	27.08	4.38
Orta yalnızlık	156	26.94	5.00	107	28.40	5.80	263	27.53	5.38
Yüksek yalnızlık	42	27.02	6.66	39	25.41	6.71	81	26.24	6.69
Toplam Cinsiyet+yalnızlık	263	26.95	5.09	166	27.59	6.06	429	27.20	5.49

Yalnızlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu ortalama puanı $\bar{X}=27.08$, yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin ortalama puanı $\bar{X}=26.24$ ve orta düzeyde yalnızlık yaşayan öğrencilerin aynı test puanı $\bar{X}=27.53$ ’dür.

Tablo 2.2 Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi Boyutu Puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	(p)
Yalnızlık düzeyleri	130.769	2	65.384	2.19	.113
Cinsiyet	1.558	1	1.558	0.05	.819
YxC	144.360	2	72.180	2.42	.090
Hata	12610.425	423	29.812		
Toplam	12907.949	428			

Araştırmanın “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır” şeklinde ifade edilmiş olan 1.b denencesini test etmek için iki faktörlü ANOVA yapılmıştır. Buna göre, bu üç grubun gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutu ortalama puanları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($F_{(2-423)}=2.19, p>.05$).

Başka bir anlatımla, düşük, yüksek ya da orta düzeyde yalnızlık yaşayan öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutundaki bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, öğrencilerin yaşadıkları yalnızlık düzeylerinin, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi konusundaki bilişsel çarpıtmalar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, araştırmanın 1.b denencesini desteklememektedir.

Araştırmanın “Öğrencilerin cinsiyete göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır” şeklinde ifade edilen 2.b denencesini test etmek için iki faktörlü ANOVA yapılmıştır. Öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($F_{(1-423)}=0.05$, $p>.05$).

Çalışmaya katılan kız öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu ortalama puanı ($\bar{X}=26.95$), ile erkek öğrencilerin aynı test puanları ($\bar{X}=27.59$) arasında anlamlı derecede fark bulunmamıştır. Bu bulgu, öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmaları boyutunda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunun 8 maddeden oluştuğunu ve ölçeğin beşli likert tipi bir ölçek olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda, öğrencilerin alabilecekleri maksimum puan, 40'tır. Buna göre, kızların da erkeklerin de aslında yüksek düzeyde gerçekçi olmayan ilişki beklentisi çarpıtmalarına sahip olduklarını söyleyebiliriz. Ancak aralarındaki farklılık anlamlı değildir. Bu sonuç, araştırmanın 2.b denencesini desteklememektedir.

Yalnızlık düzeylerinin (düşük, orta ve yüksek kategoriler) ve cinsiyetin, öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($F_{(2-423)}=2.42$ $p>.05$).

Araştırmanın 1.b ve 2. b denenceleri desteklenmediği için “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.” şeklinde ifade edilen 3.b denencesi sorgulanmamıştır. Dolayısıyla araştırmanın 3.b denencesi de desteklenmemiştir.

ZİHİN OKUMA BOYUTU PUANLARI

Bu bölümde, öğrencilerin yalnızlık düzeylerine, cinsiyete ve her ikisinin ortak etkisine bağlı olarak zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaların farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Öğrencilerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin zihin okuma alt boyutu puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 3.1'de desene ait kenar ve gözenek ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin iki faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 3.2'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin Zihin Okuma Boyutu Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	Kız			Erkek			Toplam		
	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S	N	\bar{X}	S
Düşük yalnızlık	65	10.89	2.31	20	10.40	2.74	85	10.77	2.41
Orta yalnızlık	156	10.42	2.58	107	8.94	2.95	263	9.82	2.83
Yüksek yalnızlık	42	9.76	3.09	39	9.56	2.79	81	9.66	2.94
Toplam	263	10.43	2.62	166	9.26	2.91	429	9.98	2.79
Cinsiyet+yalnızlık									

Zihin okuma boyutunun 3 maddeden oluştuğunu ve ölçeğin beşli likert tipi bir ölçek olduğunu göz önünde bulundurduğumuzda, öğrencilerin alabilecekleri maksimum puan, 15'tir.

Yalnızlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin zihin okuma alt boyutu ortalama puanı $\bar{X}=10.77$ yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin puanı $\bar{X}=9.66$ ve orta düzeyde yalnızlık yaşayan öğrencilerin aynı test ortalama

puanı $\bar{X}=9.82$ 'dir. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre zihin okuma alt boyutu ortalama puanlarının istatistiksel olarak manidar bir farklılık gösterdiği fakat göreceli olarak çok da anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 3.2. Yalnızlık Düzeyleri ve Cinsiyete Göre Zihin Okuma Boyutu Puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	(p)
Yalnızlık düzeyleri	48.453	2	24.226	3.26	.039
Cinsiyet	36.034	1	36.034	4.8	.028
YxC	31.110	2	15.555	2.09	.124
Hata	3135.995	423	7.414		
Toplam	3347.851	428			

Araştırmanın “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.” şeklinde ifade edilen 1.c denencesini test etmek için iki faktörlü ANOVA yapılmıştır. Buna göre, bu üç grubun zihin okuma alt boyutu puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F_{(2-423)}=3.26$, $p<.05$).

Başka bir anlatımla, öğrencilerin düşük, yüksek ya da orta düzeyde yalnızlık yaşamalarına göre, zihin okuma boyutundaki bilişsel çarpıtmalarında anlamlı bir farklılık söz konusudur. Bu bulgu, öğrencilerin yaşadıkları yalnızlık düzeylerinin, zihin okuma konusundaki bilişsel çarpıtmaları üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Yalnızlık düzeyleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey testinin sonuçlarına göre, düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin ($\bar{X}=10.77$) zihin okuma bilişsel çarpıtma puanlarının, yüksek ($\bar{X}=9.66$) ve orta ($\bar{X}=9.82$) yalnızlık düzeylerine sahip öğrencilerden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, araştırmanın 1.c denencesini desteklemektedir.

Araştırmanın “Öğrencilerin cinsiyete göre zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır” şeklinde ifade edilen 2.c denencesini test etmek için iki faktörlü ANOVA yapılmıştır. Buna göre öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F_{(1-423)}=4.86$, $p<.05$). Çalışmaya katılan kız öğrencilerin zihin okuma boyutu ortalama puanı ($\bar{X}=10.43$), erkek öğrencilerin aynı test puanlarından ($\bar{X}=9.26$) daha yüksektir. Bu bulgu öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtmalarının cinsiyete göre farklı olduğunu gösterir. Bu sonuç, araştırmanın 2.c denencesini desteklemektedir.

Araştırmanın “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır” şeklinde ifade edilen 3.c denencesini test etmek için post-hoc testleri yapılmıştır. Buna göre, yalnızlık düzeyleri (düşük, orta ve yüksek kategoriler) ve cinsiyetin, öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının zihin okuma boyutu üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ($F_{(2-423)}=2.09$, $p>.05$). Bu sonuç, araştırmanın 3.c denencesini desteklememektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde uygulanan istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular, araştırma sorularına da dayanak oluşturan ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtma ölçeğinin alt boyutları çerçevesinde tartışılarak yorumlanmaktadır. Aşağıda ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma boyutlarına göre tartışma ve yorumları alt başlıklar altında sunulmuştur.

YAKINLIKTAN KAÇINMA BULGULARINA İLİŞKİN TARTIŞMA

Araştırmada elde edilen bulgular, “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır” şeklinde ifade edilen denencenin doğrulandığını göstermiştir (Bknz. Tablo 1-2). Buna göre, öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre yakınlıktan kaçınma boyutundaki bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Ayrıca, yüksek yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin, orta yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden ve düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden daha fazla yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarına sahip oldukları; orta yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin de düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden daha fazla yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarına sahip oldukları belirlenmiştir. Özetle, bireylerin yalnızlık hissettikçe yakınlıktan kaçındıklarını söylemek mümkündür.

“Yakınlıktan kaçınma” boyutu, insanların başkalarına karşı olumsuz bakış açısını, eğer ilişkilerde yakın olunursa, bunun doğuracağı olumsuz sonuçları göstermekte ve bu nedenle ilişkilerde yakınlık kurulmaması gerektiğini vurgulamaktadır (Hamamcı, 2003).

Literatüre bakıldığında araştırma bulgularını destekler nitelikte sonuçların yer aldığı görülmektedir. Araştırmalarda, yalnızlığı etkileyen kişisel ve sosyal faktörler üzerinde durulmuştur. Sonuçlar, yalnız ergenlerin, düşük sosyal risk alma, düşük benlik saygısı, yüksek sosyal kaygı, diğer insanların niyetlerini ve etkileşimlerini olumsuz bir şekilde algılama ve yorumlama, kendisi ve başkaları hakkında olumsuz görüşlere sahip olma ve güvensizlik gibi bir takım özelliklerinin, kişilerarası etkileşime yönelmelerini engellediğini ve ilişki gelişimine engel olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu düşünceler, bireylerin yakınlıktan kaçınmasına neden olabilir (Young, 1982; Moore ve Schultz, 1983; Hanley ve arkadaşları, 1985; Wilbert ve Rupert, 1986; Vaux, 1988). Görüldüğü üzere, yalnız bireyler diğer insanlara ve kendilerine ilişkin olumsuz yorumlar yapma eğilimindedirler. Bu yorumlar, bireylerin yalnız kalmalarının ve yakın ilişkilerde başarısızlık yaşamalarının en önemli nedenleri gibi görülmektedir (Hanley ve arkadaşları, 1985). Young (1982), yukarıda yer alan kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yanısıra yakınlığı reddetme konusuna ayrıca değinmiştir. Buna göre yalnız bireyler; “tekrar incitilmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan çekinme, kendisinde yanlış giden birşeylerin olduğuna inanma” gibi düşüncelere sahiptirler. Geçmişteki hataları düzeltmeyeceklerine inanarak, incitilmektense yalnız kalmayı tercih ederler. Değersizlik, suçluluk, ümitsizlik ve duygusal boşluk hissederler. Görüldüğü gibi yalnızlık ile yakınlıktan kaçınmanın doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar, yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki olumlu ilişkiyi destekler niteliktedir.

Hamamcı (2002), tarafından geliştirilen ve bu araştırmada kullanılan ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeğinin yakınlıktan kaçınma ile ilgili maddelerine baktığımız zaman “insanlarla fazla samimi olmak sorun yaratır; çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum; bu hayatta gerçek dost yoktur; sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum” gibi maddelerinin yukarıda açıklanan yalnız insanların sahip olduğu olumsuz algı ve yorumlarla ilişkili olduğu görülmektedir.

Literatürde yalnız bireylerin kişilerarası ilişkilerinde yakınlığa gereksinim duymaları ancak arzu edilen yakın ilişkileri kuramamaları sonucu yakınlık ihtiyacını gideremedikleri belirtilmiştir (Sullivan, 1953; Williams, 1983). Bu ifadeden de anlaşılacağı üzere yakınlık kurma ile ilgili yaşanan bir problem kişinin yalnızlık yaşamasına neden olabilmektedir. Dolayısıyla bireyin yakın ilişkiler kurmasını engelleyen bilişsel çarpıtmaları onun yalnızlık yaşamasına neden olmaktadır. Ergenlerin psikolojik ihtiyaçları ile yalnızlıkları incelenmiş, buna göre, başarma ve yakınlık ihtiyacı yalnızlık hissetmeyen bireylerde önemli bulunmuştur (Eren, 1994). Bu sonuçtan da anlaşıldığı gibi yakınlık ihtiyacı düşük yalnızlık düzeyine sahip bireyler için oldukça önemlidir. Bireyler yalnızlaştıkça yakınlıktan kaçınılmaktadırlar. Bu sonuç da araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Genel olarak araştırmanın yalnızlık ve yakınlıktan kaçınma ile ilgili bulguları literatürdeki benzer araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Araştırmanın “Öğrencilerin cinsiyete göre yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.” (Bknz. Tablo 1.1 - 1.2) şeklinde ifade edilen denencenin doğrulanmadığı görülmüştür. Araştırma bulguları, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığını göstermektedir. Bu bulgu, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarının yakınlıktan kaçınma boyutunda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Araştırmanın “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak yakınlıktan kaçınma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır” şeklinde ifade edilen denencesinin doğrulandığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda, yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma boyutu bilişsel çarpıtmaları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Başka bir anlatımla düşük, orta ve yüksek yalnızlık düzeylerine sahip öğrencilerin puanlarının, cinsiyete; kızların ve erkeklerin aynı test puanlarının ise yalnızlık düzeylerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre; kız öğrenciler arasında yalnızlık düzeyleri yüksek ve orta olan kız öğrencilerin düşük

olanlardan; erkek öğrenci grubunda ise yalnızlık düzeyleri yüksek ve orta olan erkek öğrencilerin düşük olanlardan; yalnızlık düzeyleri orta olan erkek öğrencilerin ise, yalnızlık düzeyleri orta olan kız öğrencilerden anlamlı derecede daha fazla yakınlıktan kaçınma boyutu bilişsel çarpıtmalarına sahip olduğu bulunmuştur.

Bulgular özetlendiğinde, kızların ve erkeklerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe yakınlıktan kaçınma boyutundaki bilişsel çarpıtmalarının arttığı görülmüştür. Ayrıca orta yalnızlık düzeyine sahip erkeklerin bilişsel çarpıtma puanlarının aynı düzeye sahip kızlardan daha fazla olduğu bulunmuştur.

Literatüre bakıldığında araştırmancının bu bulgusunu destekleyen bazı çalışmaların olduğu görülmektedir. Hoglund ve Collison (1989), erkekler ve kızlar arasında yalnızlık açısından farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Ancak yalnızlık ve akılcı olmayan inançların alt boyutlardan bağımlılık arasındaki ilişkiye cinsiyet açısından bakıldığında erkeklerin kadınlara göre daha çok bağımsızlık yaşayarak yalnızlık yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Schultz ve Moore (1986) ise, erkeklerin daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıklarını bulmuştur. Bunun nedenini de kişisel başarısızlığa yükleme eğiliminde olduklarına bağlamıştır. Sinclair ve Nelson (1998) boşanmış ailelerin erkek çocuklarının kızlara oranla, daha az yakınlık yaşadıklarını ve daha fazla ilişki inançlarını kullandıklarını bulmuşlardır. Bu durumun nedeni ise, erkeklerin duygusallıklarını ifade edecek şekilde toplumsallaşmamaları olarak açıklanmıştır. Booth, Bartlett ve Bhonsack (1992)'a göre, erkekler kızlardan daha utangaç, daha yalnız ve daha az mutlu bulunmuşlardır. Araştırmaların bu sonuçlarından da görüldüğü gibi farklı değişkenler ele alınmış olsa da söz konusu bulguyu destekleyen bazı sonuçlar bulunabilmiştir. Dolayısıyla cinsiyet ve yalnızlığın yakınlıktan kaçınmayı etkileyebileceği öne sürülebilir.

GERÇEKÇİ OLMAYAN İLİŞKİ BEKLENTİSİ BOYUTUNA İLİŞKİN TARTIŞMA

Araştırmanın “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır” şeklinde ifade edilmiş olan denencesinin doğrulanmadığı görülmüştür. Buna göre, düşük, yüksek ya da orta düzeyde yalnızlık yaşayan öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutundaki bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, öğrencilerin yaşadıkları yalnızlık düzeylerine göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi konusundaki bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklı değildir.

“Gerçekçi olmayan ilişki beklentisi” boyutu, kişilerin ilişkilerinde hem kendi davranışlarına hem de başkalarının davranışlarına ilişkin yüksek beklenti ve standartlarını göstermektedir (Hamamcı, 2003). “Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim” düşüncesi kendisine yönelik; “İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır” düşüncesi ise başkalarına yönelik ifadelerle örnek olarak verilebilir.

Literatürde genellikle yalnız bireylerin gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine sahip olduklarını gösteren sonuçlar vardır. Young (1982), yalnızlık duygusuna neden olan bilişsel çarpıtmalardan birinin de gerçekçi olmayan beklentiler olduğunu belirtmiştir. Buna göre; yalnızlık yaşayan bireylerin arkadaşlarına ve partnerlerine karşı yüksek beklentileri vardır. Bu beklentiler karşılanmadığı zaman hayal kırıklığına uğramaktadırlar. Karşı tarafın hatalarına tahammülleri yoktur ve hayal kırıklığına uğramaktansa yalnız kalmayı tercih ederler. Hoglund ve Collison (1989), kişinin kendisi ile ilgili yüksek beklentiler içerisinde olmasının yalnızlıkla ilişkili olduğunu ancak doğrudan yalnızlığı yordamadığını belirtmiştir. Wilbert ve Rupert (1986), işlevsel olmayan tutumların kolej öğrencileri üzerinde yalnızlığa neden olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, yalnız öğrenciler diğerleri tarafından kabul edilip edilmeyeceklerine ilişkin şüphe duymakta ve idealistik düşüncelerle ilişkilere yönelmektedirler. Başka bir araştırmada,

genç yetişkinlerin, ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine yardımcı olan olumlu inançları ile ilişkilerinin zarar görmesine neden olan olumsuz inançları değerlendirilmiştir. Olumsuz inançlara örnek olarak, bazı bireylerin, ilişkilerinde gerçekçi olmayan bir şekilde geleceğe ilişkin iyimser beklentilere sahip olmaları verilmiştir. Bu inançların, bireylerin ilişkilerinde stres yaşamalarına neden olduğu, hayal kırıklığına ve bunun sonucunda da kişilerarası ilişkilerde çatışmalar yaşanmasına neden olabileceği belirtilmiştir (Sullivan ve Schwebel, 1995).

Görüldüğü gibi literatürde yer alan çalışmalarda, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, yüksek beklentiler, idealist düşünceler ve standartların yalnızlıkla ilişkisi olduğu ve bu düşüncelerin yalnızlığa neden olabileceği belirtilmiştir. Literatürdeki bu sonuçlar ile bizim araştırmamızın sonuçları farklılık göstermektedir. Aslında, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarının ortalamalarına bakıldığı zaman; yalnızlık düzeyleri düşük ($X=27,08$); orta ($X=27,53$) ve yüksek ($X=26,24$) grubun gerçekçi olmayan ilişki beklentisi puanlarının yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Ancak bu üç grubun puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı da görülmektedir. Bunun nedeni, ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri gereği, henüz kimlik oluşumunun tamamlanmaması ve yakın ilişkilerin kurulamamış olması ile ilişkili olabilir. Ayrıca, ergen benmerkezciliği sonucu, dikkatlerini kendi düşünceleri üzerine odaklaştırmaları ve başkalarının da aynı şeyi düşünmeleri gerektiğine inanmaları (Elkind, 1967; Akt: Adams, 1980/1995) da onların ilişkilerde gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmalarına neden olabilir. Yalnızlık düzeyi ne olursa olsun ergenlerin gerçekçi olmayan ilişki beklentileri olduğu söylenebilir. Ayrıca ölçek maddelerinden kaynaklanan kültürel özellikler de bu sonuca neden olmuş olabilir.

Araştırmanın “Öğrencilerin cinsiyete göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır” (Bkz. Tablo 2.1 – 2.2) şeklinde ifade edilen denencesinin doğrulanmadığı görülmüştür. Araştırma bulguları, öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi bilişsel çarpıtmalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığını göstermektedir. Bu bulgu, öğrencilerin kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarının

gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutunda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Araştırmada, “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.” şeklinde ifade edilen denencesi, değişkenler tek tek ele alındığında farklılık bulunmadığı için sorgulanamamıştır.

ZİHİN OKUMA BULGULARINA İLİŞKİN TARTIŞMA

Araştırmanın “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır.” şeklinde ifade edilen denencenin doğrulandığı görülmüştür (Bkz. 3.1 - 3.2). Araştırma sonucunda, öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre, zihin okuma boyutu bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın istatistiksel olarak manidar olduğu, fakat göreceli olarak çok da anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu bulgu, öğrencilerin yaşadıkları yalnızlık düzeylerinin, zihin okuma konusundaki bilişsel çarpıtmalar üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Buna göre, düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin daha çok zihin okudukları söylenebilir.

Zihin okuma boyutu, kişilerarası ilişkilerde duygu ve düşüncelerin gerçekçi olmayan bir şekilde tahmin edilmesini içermektedir (Hamamcı, 2003). Bu boyut, 3 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler; “Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım”, Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım” ve “Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir” gibi bireyin kendisine ve başkalarına yönelik yorumlarından oluşmaktadır.

Araştırmanın söz konusu bulgusu, literatürdeki araştırmaların sonuçlarına uymamaktadır. Moore ve Schultz (1983), yalnız ergenlerin sahip oldukları bir takım özelliklerin, diğer insanlarla etkileşime yönelmelerini engellediğini göstermiştir. Bunlardan biri de diğer insanların kendisi hakkında çok daha fazla şeyler bileceğini düşünmeleridir. Bir başka araştırmada yalnızlık düzeyi yüksek olan ergenlerde duyguları anlama ihtiyacının önemli olduğu belirtmiştir (Eren, 1994).

Araştırmada yalnız olmayan ergenlerin daha çok zihin okumalarına ilişkin bulgunun nedenleri şunlar olabilir: Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin zihin okuma alt boyutunun, ölçeği geliştiren araştırmacılar tarafından düşük olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bu alt boyutun sadece 3 madde ile ölçülmüş olması da böyle bir durumun ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Bu durum ölçeğin bu sınırlılığında kaynaklanabilir.

Diğer bir neden ise, yalnız olmayan bireylerin arkadaşları vardır ve onlarla bir etkileşim içerisindeyler. Bu etkileşim sırasında da karşısındaki bireylerin ne düşündüğünü tahmin etmeye çalışmaktadırlar. Elkind (1967; Akt: Adams, 1980/1995), başka insanların düşüncelerini dikkate almada kapasitesinin ergen benmerkezliliğinin en önemli özelliği olduğunu öne sürmüştür. Ergenler dikkatlerini kendi düşünceleri üzerine odaklaştırırlar ve başkalarının da aynı şeyi düşünmeleri gerektiğine inanırlar. Ergenlerin bu derece kendilerine dönük oluşları dolayısıyla, zihin okuma davranışını göstermelerine neden olabilir. Ancak yalnız bir birey zaten arkadaşı olmadığı için zihin okumasını gerektirecek bir durumu yaşamadığı için bu davranışı daha az gösteriyor olabilir.

Bu gençlerin yaptığı akıl ya da zihin okumanın doğruluğu ya da yanlışlığını bilmiyoruz. Akıl okuma yanlış bir çarpıtma gibi algılanmaktadır. Akıl okumanın doğruluğunu tespit etmeye yönelik çalışmalar da vardır. Araştırmaya göre, iki kişi arasındaki ilişkinin kalitesini anlamanın yolu zihin okuma doğruluğunun bu ilişkiye olan katkısıdır. (Thomas ve Fletcher, 2003). Ayrıca, empatik yargılamaların, sosyal etkileşimin önemli bir özelliği olduğu da belirtilmiştir (Asch, 1946; Akt: Thomas ve Fletcher, 2003).

Bu araştırmalardan da anlaşılacağı üzere aslında yalnız olmayan bireylerin zihin okuma davranışında bulunmaları belki de beklenen bir bulgu olabilir. Bu konuda zihin okumanın ergenlik döneminin özelliğinden mi yoksa yalnızlık düzeyinden mi kaynaklandığı anlaşılammıştır. İleriki çalışmalarda yetişkin grupla karşılaştırmalar yapılabilir.

Ayrıca, araştırmanın söz konusu bulgusunun istatistiksel olarak anlamlı olmasına karşın göreceli olarak çok da anlamlı olmadığı görölmektedir.

Büyük örneklemlerde hipotezi reddetmek için gerekli olan ilişki ve farklar çok daha küçüktür (Büyüköztürk, 1995). Örneklemden gereken yararın sağlanabilmesi, ancak olabildiğince küçük, fakat yeterince temsili bir örneklem üzerinde çalışmakla olanaklıdır. Araştırma grubunun büyük olması her zaman yanılmazlığın garantisi değildir (Karasar, 2002). Buna göre, araştırma grubumuzun büyüklüğü de bu sonuca neden olabilir. Grubun büyümesi, sapma ve güven düzeyini etkilemiş olabilir.

Araştırmanın “Öğrencilerin cinsiyete göre zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır” şeklinde ifade edilen denencesinin doğrulandığını göstermiştir (Bkz. Tablo 3.1 - 3.2). Araştırmada, öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgu, öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtmaları boyutunda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Çalışmaya katılan kız öğrencilerin zihin okuma boyutu ortalama puanı, erkek öğrencilerin aynı test puanlarından daha yüksektir. Bu bulgu, kızların daha çok zihin okuma eğilimi içinde olduklarını göstermektedir.

Araştırma bulgularından da görüldüğü gibi, öğrencilerin cinsiyetlerine göre, ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları arasında, yalnızca zihin okuma boyutundaki bilişsel çarpıtmalarla anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında bu bulgunun kısmen desteklendiği, her üç boyutun da

dolaylı bir şekilde cinsiyet ile ilişkisinin olabileceği görülmüştür. Thomas ve Fletcher, (2003) araştırmalarında, kadınların erkelerden daha fazla zihin okuduklarını bulmuşlardır. Bu bulgu bizim araştırma bulgumuzu desteklemektedir. Ayrıca diğer bir araştırmada; kadınların ilişkilerdeki problemlere karşı daha fazla duyarlı oldukları ve bu nedenle uyumsuzluk yaşadıkları belirtilmiştir. (Stackert ve Bursik, 2002). Kadınların daha duyarlı olduklarına ilişkin bu bulgu araştırmada zihin okuma bilişsel çarpıtmalarının kızlarda erkeklere oranla daha fazla olduğu bulgusu ile örtüşür niteliktedir. Araştırmanın “Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin ortak etkisine bağlı olarak zihin okuma ile ilgili bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklıdır” şeklinde ifade edilen denencesinin doğrulanmadığı görülmüştür. Araştırma bulgularına göre, yalnızlık düzeyleri ve cinsiyetin, öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının zihin okuma boyutu üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın öğrencilerin cinsiyetlerine göre zihin okuma bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ancak cinsiyet değişkeninin yalnızlıkla ortak etkisi bilişsel çarpıtmalarda anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Literatürde bu bulgu ile ilgili direk bir çalışmaya rastlanmamıştır. Daha fazla araştırma yapılması yalnızlık ve zihin okuma ilişkisine açıklık getirebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirmesi yapılmış ve bu değerlendirme sonucunda Psikolojik Danışmanlara, alanda çalışan diğer uzmanlara ve yapılacak olan araştırmalara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda gruplandırılarak sunulmuştur:

1. Araştırmadan elde edilen bulgular, öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre, kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı farklılıklar oluşturmuştur. Buna göre;
 - 1.a. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre, yakınlıktan kaçınma boyutundaki bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe yakınlıktan kaçınma boyutundaki bilişsel çarpıtmaların arttığı görülmüştür.
 - 1.b. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutundaki bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Buna göre, yaşadıkları yalnızlık düzeylerinin, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi konusundaki bilişsel çarpıtmalar üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir.
 - 1.c. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre, zihin okuma boyutu bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılığın istatistiksel olarak manidar olduğu, fakat göreceli olarak çok da anlamlı olmadığı görülmüştür. Buna göre, düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtma puanlarının, yüksek ve orta yalnızlık düzeylerine sahip öğrencilerden daha fazla olduğu belirlenmiştir.

2. Araştırmadan elde edilen bulgular, öğrencilerin cinsiyetlerine göre, kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaları arasında çok az anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. Buna göre;
 - 2.a. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.
 - 2.b. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur.
 - 2.c. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre, zihin okuma bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışmaya katılan kız öğrencilerin zihin okuma boyutu ortalama puanı, erkek öğrencilerin aynı test puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtmalarının oluşumunda cinsiyetin anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermiştir.

3. Araştırmadan elde edilen bulgular, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve cinsiyetlerinin ortak etkisine bağlı olarak kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir. Buna göre;
 - 3.a. Yalnızlık düzeylerinin ve cinsiyetin, öğrencilerin yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmaları üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Başka bir anlatımla düşük, orta ve yüksek yalnızlık düzeylerine sahip öğrencilerin puanlarının, cinsiyete; kızların ve erkeklerin aynı test puanlarının ise yalnızlık düzeylerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre; kız öğrenciler arasında yalnızlık düzeyleri yüksek ve orta olan kız öğrencilerin düşük olanlardan; erkek öğrenci grubunda ise yalnızlık düzeyleri yüksek ve orta olan erkek öğrencilerin düşük olanlardan anlamlı derecede daha fazla yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarının olduğu bulunmuştur.
 - 3.b. Öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu bilişsel çarpıtma puanlarının yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği için iki değişkenin ortak etkisi sorgulanamamıştır.
 - 3.c. Yalnızlık düzeyleri ve cinsiyetin, öğrencilerin bilişsel çarpıtmalarının zihin okuma boyutu üzerindeki ortak etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde öğrencilerin;

- Yalnızlık düzeylerine göre, kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların; yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma boyutu bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı farklılıklar olduğu;
- Cinsiyetlerine göre, kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarda yalnızca zihin okuma boyutundaki bilişsel çarpıtmalarla anlamlı bir ilişki bulunduğu, buna göre, kız öğrencilerin zihin okuma bilişsel çarpıtma puanlarının, erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu;
- Yalnızlık düzeyleri ve cinsiyetlerinin ortak etkisinin, kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalardan yalnızca yakınlıktan kaçınma boyutu bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda aşağıda bazı önerilere yer verilmiştir:

1. Araştırmanın öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre yakınlıktan kaçınma bulgularındaki farklılığı, öğrencilere arkadaşlık ilişkileri konusunda grup rehberliği yapılmasının faydalı olacağını düşündürmektedir.
2. Kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtma ölçeğinin üçüncü alt boyutu olan zihin okuma boyutunun geçerlik ve güvenilirliğinin yeniden test edilmesi alana yararlı olabilir.
3. Zihin okuma bilişsel çarpıtmalarının yalnız olmayan bireylerde yüksek çıkması, bu sonucun ergenlik döneminin özelliğinden mi yoksa yalnızlık düzeyinden mi kaynaklandığı sorusunu akla getirmektedir. İleriki çalışmalarda yetişkin gruplarla karşılaştırmalar yapılabilir. Böylece bu konuya açıklık getirilebilir.
4. Aynı şekilde gerçekçi olmayan ilişki beklentisine dair bulgularda, ergenlik döneminin özellikleri karıştırıcı bir değişken olmuş olabilir. Bu nedenle aynı konuda yetişkinlerle çalışılması ya da ergenlerle yetişkinlerin karşılaştırılması daha önemli sonuçlar verebilir.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Ek 2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Ek 3. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

Ek 4. Gerekli İzin Belgeleri (2 adet)

Tarih:___/___/2004

No:_____

Ek-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU**Değerli Öğrenciler,**

Aşağıda verilen “Kişisel Bilgi Formu”na ve ekteki iki ölçeğe vereceğiniz yanıtlar bir yüksek lisans tezi için kullanılacaktır. Bu nedenle hiçbir soruyu atlamaksızın tüm soruları içtenlikle ve doğru olarak yanıtlamanız önemlidir. Katkınız için çok teşekkür ederim.

Hicran KILINÇ

1. Cinsiyetiniz:

 Kız Erkek

2. Yaşınız:_____

3. Kardeş sayınız:_____

4. Anne: () Sağ () Ölü Yaş:_____Eğitim:_____Meslek:_____

5. Baba: () Sağ () Ölü Yaş:_____Eğitim:_____Meslek:_____

6. Anne babanız yaşıyorsa:

 Birlikte yaşıyorlar Ayrı yaşıyorlar

7. Ailenizin gelir durumu:

 Düşük Orta Yüksek

Ek 2
UCLA

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifadede tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkla hissettiğinizi ya da düşündüğünüzü her ifade için bir tek harfi daire içine alarak belirtmenizdir.

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

1	Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2	Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3	Başvurabileceğim kimse yok.	1	2	3	4
4	Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5	Kendimi bir arkadaş grubunun parçası gibi hissediyorum.	1	2	3	4
6	Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7	Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor	1	2	3	4
9	Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11	Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16	Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18	Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4
19	Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20	Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

Ek 3/ İ.B.Ç.Ö.

Bu ölçek insanların kişilerarası ilişkilerle ilgili olarak benimsedikleri bazı düşünceleri içermektedir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu düşüncelere ne derece katıldığınızı aşağıdaki şıkları dikkate alarak belirtiniz. Her düşünceye katılma derecenizi hemen yanındaki cevap formu üzerine (X) işareti koyarak belirtiniz. Okuduğunuz her bir ifade için tek bir işaretleme yapmaya özen gösteriniz. Her insanın kendine özgü bir kişisel görüşü bulunduğundan bu ifadelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. İşaretlemenizi sizin genel olarak düşündüğünüzü dikkate alarak cevaplayınız.

Hiç katılmıyorum
Çok az katılıyorum
Kısmen katılıyorum
Oldukça katılıyorum
Tamamen katılıyorum

		Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.	1	2	3	4	5
2	İnsanlar beni hiç anlamıyor.	1	2	3	4	5
3	Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
4	Bu hayatta gerçek dost yoktur.	1	2	3	4	5
5	İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim.	1	2	3	4	5
6	Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım.	1	2	3	4	5
7	Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.	1	2	3	4	5
8	Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.	1	2	3	4	5
9	Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.	1	2	3	4	5
10	İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.	1	2	3	4	5
11	Her zaman sosyal bir grupta yer almalıyım.	1	2	3	4	5
12	Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
13	Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.	1	2	3	4	5
14	Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim.	1	2	3	4	5
15	İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.	1	2	3	4	5
16	Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.	1	2	3	4	5
17	İnsanların bana daima anlayışlı davranmasını isterim.	1	2	3	4	5
18	İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.	1	2	3	4	5
19	İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.	1	2	3	4	5

KAYNAKLAR

Adams, J. F. (1995). Ergenliği Anlamak (Çev. B. Onur). İmge Kitabevi Yayınları No 117. (Orjinal eserin yayım tarihi 1980)

Akagündüz, İ. (1997). **Annesi çalışan ve çalışmayan lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Akerlind, I. & Hornquist, J.O. (1992). Loneliness and alcohol abuse: A review of evidences of an interplay. **Soc Sci Med**, **34** (4), 405-414.

Ambler, B. & Elkins, M. (1985). An examination of relationship between irrational beliefs and communication apprehension. **Annual Meeting of The Speech Communication Association**, **7**(10).

Anderson, C. A., Horowitz, L. M. & French, R. d. (1983). Attributional style of lonely and depressed people. **Journal of Personality and Social Psychology**, **45** (1), 127-136.

Antognoli-Toland & Lucia, P. (2000). Texas Woman's University: An overview (Abstract). Parent-child relationship, family structure, and loneliness among adolescents. Ulaşıldı. November 19, 2003 Web: <http://www.lib.umi.com/dissertations/gateway>

Beck, J. S. (2001). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi (Çev. N. Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No 22. (Orjinal eserin yayım tarihi 1995)

Bilgen, S. (1989). **Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bazı değişkenlerin uyum düzeyine etkisi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Bilgiç, N. (2000). **Arkadaşlık becerisi eğitiminin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Booth, R., Bartlett, D. & Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness and shyness in college students. **Journal of College Students Development, 33**, 157-162.

Brennan, T. (1982). Loneliness at Adolescence. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p. 269-290). New York: Wiley.

Brown, R. (1996). Suicide: The heartache remains. **The International Journal of Psychiatric Nursing Research, 2** (3).

Buluş, M. (1996). **Ergen öğrencilerde denetim odağı ve yalnızlık düzeyi ilişkisi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir

Büyüköztürk, Ş. (1995). Kestirisel istatistik. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 26** (2), 411-428.

Büyüköztürk, Ş. (2002). **Sosyal bilimler için Veri Analizi El Kitabı** (2. Baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.

Büyükhahin, A. (2001). **Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Cash, T.F. (1984). The irrational beliefs test: Its relationship with cognitive-behavioral traits and depression. **Journal of Clinical Psychology**, **40** (6), 1399-1405.

Cheng, H. & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. **Journal of Adolescence**, **25** (3), 327-339.

Corey, G. (1996). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy** (Fifth edition). California: Brooks/cole Publications.

Çakıl, N. (1998). **Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi**. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Debord, J., Romans, J.S.C., & Krieshok, T. (1996). Predicting dyadic adjustment from general and relationship-specific beliefs. **The Journal of Psychology**, **130**, 263-80.

De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. **Reviews In Clinical Gerontology**, **8**, 73-80.

Demir, A. (1989). U.C.L.A. Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. **Psikoloji Dergisi**, **7** (23), 14-18

Demir, A. (1990). **Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler**. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Derlega, V.J. & Margulis, S.T. (1982). Why loneliness occurs: The interrelationship of social-psychological and privacy concepts. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p. 154-179). New York: Wiley.

DiTommaso, E. & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. **Personality and Individual Differences**, **22** (3), 417-427

Dusek, J.B. (1987). **Adolescent Development and Behavior**. New Jersey: Prentice-Hall International Inc (p.179-211).

Duy, B. (2003). **Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmadaki etkililiği**. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Erdeğer, N. (2001). **Lise öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Eren, A. (1994). **Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Erikson, E. (1963). **Childhood and society** (2nd Ed.). New York: W.W. Norton and Company Inc.

Erim, B. (2001). **Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin, benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri açısından karşılaştırılması.** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Eryüksel, G.N. (1996). **Ana baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi.** Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Eryüksel, G.N. & Akün, E. (2003). Depresyonu olan ergenler ile ana-babalarının aile ilişkilerinin ve bilişsel çarpıtmalarının incelenmesi. **Türk Psikoloji Dergisi**, **18** (51), 59-73.

Geçtan, E. (2004). **İnsan olmak.** İstanbul: Remzi Kitabevi.

Goossens, L. & Marcoen, A. (1999). Relationships during adolescence: constructive vs. negative themes and relational dissatisfaction. **Journal of Adolescence**, **22** , 65-79

Goswick, R.A. & Jones, W.H. (1981). Loneliness, self concept, and adjustment. **The Journal of Psychology**, **107**, 237-240.

Güngör, D. (1996). **Türkish university students relationships with their friends and families: Social support, satisfaction and loneliness.** Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Hamamcı, Z. (2002). **Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi**. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Hamamcı, Z. & Büyüköztürk, Ş. (2003). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ölçeği: Ölçeğin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. **Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2 (25), 107-111.

Hanley-Dunn, P., Maxwell, S.E., Santos, J.F. (1985). Interpretation of interpersonal interactions: The influence of loneliness. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 11 (4), 445-456.

Hartog, J. (1980). The Anlage and Ontogeny of Loneliness. In J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), **The anatomy of loneliness** (13-33). New York: International Universities Press.

Hawkey, L.C. & Cacioppo, J.T. (2003). Loneliness and pathways to disease. **Brain, Behavior and Immunity**, 17, 98-105.

Hoglund, C. L. & Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. **Journal of College Student Development**, 30, 53-58.

Horowitz, L.M., French, R.S., & Anderson, C.A. (1982). The prototype of lonely person. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p. 183-205). New York: Wiley.

Hortaçsu, N. (1997). **İnsan İlişkileri**. Ankara: İmge Yayınevi.

Hudson, D. B., Elek, S. M. & Campbell-Grossman, C. (2000). Depression, self-esteem, loneliness, and social support among adolescent mothers participating in the new parents project. **Adolescence**, **35** (139), 445-453.

Jones, W.H. (1982). Loneliness and social behavior. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p. 238-254). New York: Wiley.

Jones, W.H., Carpenter, B.N. & Quintana, D. (1985). Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. **Journal of Personality and Social Psychology**, **48** (6), 1503-1511.

Jones, W.H., Freemon, J.E. & Goswick, R.A.(1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. **Journal of Personality**, **49** (1), 27-48.

Jones, W.H., Hobbs, S. A. & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. **Journal of Personality and Social Psychology**, **42**, 682-689.

Kahraman, S. (1995). **Cinsiyetleri, yalnızlık, başarı ve sınıf düzeyleri farklı yatılı olan ve olmayan meslek lisesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Karahan, T.F. & Sardoğan, M.E. (1994). **Psikolojik Danışma Kuramları**. İstanbul: Birsen Yayınevi.

Karasar, N. (2002). **Bilimsel araştırma yöntemi** (11. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Keyes, J.A. (1991). Cognitive distortions and loneliness: does changing negative thoughts affect loneliness? (Doctoral dissertation, Loyola University of Chicago, 1991). Ulaşıldı. November 19, 2003 Web: **Dissertation Abstracts International**.

Kılıçcı, Y. (2000). **Okulda ruh sağlığı**. Ankara: Anı Yayıncılık.

Koçak, R. (2003). **Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi**. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kulaksızoğlu, A. (2000). **Ergenlik Psikolojisi** (3. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Lau, S., Chan, D. W. & Lau, P. S. (1999). Facets of loneliness and depression among Chinese children and adolescents. **The Journal of Social Psychology, 139** (6), 713-729.

Lindzey, G., Thompson, F., & Spring, B.J. (1994). Gelişim Psikolojisi: Ergenlik ve Yetişkinlik (Çev. F. Çok). **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 27** (2), 905-935. (Orjinal makalenin yayım tarihi, 1988)

Löker, Ö. (1999). **Differential effects of parent and peer attachment on social and emotional loneliness among adolescents**. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Mahon, N. E., Yarcheski, A. & Yarcheski, T. J. (2003). Loneliness and health-related variables in early adolescents: an extension. **Psychological Reports, 93** (1), 233-234.

Marcotte, D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescence. **Adolescence, 31** (124), 935-954.

McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. **Journal of Counseling & Development, 68**, 417-422.

Medora, N. & Woodward, J.C. (1986). Loneliness among adolescent college students at a midwestern university. **Adolescence, 21** (82), 391-402.

Metts, S. & Cupach, W.R. (1990), The influence of relationship beliefs and problem-solving responses on satisfaction in romantic relationships. **Human Communication Research, 17** (1), 170-185.

Montgomery, M.J. (2005). Psychosocial Intimacy and Identity: From early adolescence to emerging adulthood. **Journal of Adolescent Research, 20** (3), 346-374.

Moore, D.W. & Schultz, N.R. (1983). Loneliness at adolescence: Correlates, attributions and coping. **Journal Of Youth and Adolescence, 12** (2), 95-100.

Nelson-Jones, R. (1982). Danışma Psikolojisi Kuramları (Çev. F. Akkoyun). Cassell Educational Limited. (Orjinal eserin yayım tarihi 1981)

Noller, P. & Callan, V.J. (1989). Adolescent's perceptions of the nature of their communication with parents. **Journal of Youth and Adolescence**, **19** (4), 349-362.

Odacı, H. (1994). **Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon

Ostrov, E. & Offer, D. (1980). Loneliness and the Adolescent. In J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), **The anatomy of loneliness** (170-185). New York: International Universities Press.

Özer, A.K. (1998). **Duygusal Gerilimle Başedebilme 'Ben' değeri Tiryakiliği** (5. Basım). İstanbul: Varlık Yayınları.

Özodaşık, M. (1989). **Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi (atılganlık, durumluk-süreklilik kaygı, depresyon ve akademik başarı)**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Özodaşık, M. (2001). **Modern insanın yalnızlığı**. Konya: Çizgi Kitabevi.

Öztürk, M. O. (1992). **Ruh sağlığı ve bozuklukları** (4. Basım). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Öztürk, M. (1997). **10-13 yaşları arasındaki çocuklarda umutsuzluk ve yalnızlığın bazı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

Öztütüncü, F. (1996). **Liseli ergenlerdeki irrasyonel/olumsuz otomatik düşüncelerin ana baba tutumları ve aile içi ilişkiler açısından incelenmesi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Peplau, L.A., Miceli, M. & Morasch, B. (1982). Loneliness and self evaluation. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p. 135-151). New York: Wiley.

Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p. 1-18). New York: Wiley.

Perlman, D., & Peplau, L.A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p. 123-134). New York: Wiley.

Qualter, P. (2003). Loneliness in children and adolescent: What do schools and teachers need to know and how can they help? University of Central Lancashire Preston, PR1 2HE, Web: Ulaşıldı. November 19, 2003 Web: <http://www.apa.org/journals/webref.html>

Richaud de Minzi, M.C. & Sacchi, C. (2004). Adolescent loneliness assesment. **Adolescence**, **39** (156), 701-709.

Rubenstein, C.M. & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p. 206-223). New York: Wiley.

Sadler, W. A. & Johnson, T.B. (1980). From loneliness to anomia. In J. Hartog, J.R. Audy & Y.A. Cohen (Eds.), **The anatomy of loneliness** (p.34-64). New York: International Universities Press.

Saraçoğlu, Y. (2000). **Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun

Sardoğan, M.E. (1998). **Florida İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi modelinin grup üyelerinin, kaygı, yalnızlık, atılganlık, kendini açma ve empatik beceri düzeylerine etkisi**. Yayınlanmamış doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Savaşır, I. & Batur, S. (2003). Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi. I. Savaşır, G.Soygüt & E. Kabakçı (Eds.), **Bilişsel-Davranışçı Terapiler** (3. Basım). (p. 17-46). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No: 7.

Schultz, N.R. & Moore, D.W., (1986). The loneliness experience of college students: Sex differences. **Personality and Social Psychology Bulletin**, **12** (1), 111-119.

Schumaker, J. F., Shea, J. D., Monfries, M. M. & Groth-Marnat, G. (1992). Loneliness and life satisfaction in Japan and Australia. **The Journal of Psychology**, **127** (1), 65-71

Sinclair, S.L. & Nelson, E.S. (1998). The impact of parental divorce on college students' intimate relationships and relationship beliefs. **Journal of Divorce & Remarriage**, **29** (1/2), 103-129.

Sletta, O., Valas, H., Skaalvik, E., & Sobstad, F. (1996). Peer relations, loneliness and self-perceptions in school-aged children. **British Journal of Educational Psychology**, **66**, 431-445.

Soygüt, G. (2003). Bilişsel Tedavide Kişilerarası Süreçler: Kişilerarası Şemalar, Terapötik İttifak ve Terapötik İttifakta Bozulma. I. Savaşır, G.Soygüt & E. Kabakçı (Eds.), **Bilişsel-Davranışçı Terapiler** (3. Basım). (p. 189-225). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No: 7.

Spitzberg, B. H. & Hurt, H.T. (1987). The relationship of interpersonal competence and skills to reported loneliness across time. In M. Hojat & R. Crandall (Eds.), **Loneliness: Theory, Research and Applications** (p. 157-172). San Rafael, CA: select Press.

Stackert, R.A. & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. **Personality and Individual Differences**, **34**, 1419-1429.

Stokes, J.P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. **Journal of Personality and Social Psychology**, **48** (4), 981-990.

Sullivan, H.S. (1953). **Interpersonal theory of personality**. New York: Norton Company Inc.

Sullivan, B.F. & Schwebel, A. I. (1995). Relationship beliefs and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. **The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families**, **3** (4), 298-305.

Tan, D. (2000). **Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile denetim odaklarının sile destek düzeyleri ve özlük nitelikleri açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi.** Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

Tarhan, N. (1996). **Relationships sociometric status, sex, academic achievement, school type and grade level with loneliness levels of secondary school students.** Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Thomas, G. & Fletcher, G.J.O. (2003). Mind–Reading Accuracy in intimate relationships: assessing the roles of the relationship, the target and judge. **Journal of Personality and Social Psychology**, **85** (6), 1079-1094.

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

Tolan, Ö.Ç. (2002). **Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler.** Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Uruk, A. (2001). **Role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents.** Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler 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.

Vaux, A. (1988). Social and personal factors in loneliness. **Journal of Social and Clinical Psychology, 6** (3/4). 462-471.

Warren, R., Zgourides, G. & Jones, A. (1989). Cognitive bias and irrational belief as predictors of avoidance. **Behavioral Ressearch Therapy, 27** (2), 181-188.

Weiss, R.S. (1973). **Loneliness: The experience of emotion and social isolation**. Cambridge: MIT Press.

Wilbert, J. R. & Rupert, P. A. (1986). Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students. **Cognitive Therapy and Research, 10** (1), 71-77.

Williams, E.G.(1983). Adolescent loneliness. **Adolescence, 18**, 51-66.

Wittenberg, M. T. & Reiss, H. T. (1986). Loneliness, social skills, and social perception. **Personality and Social Psychology Bulletin, 12** (1), 121-130

Whisman, M.A. & Friedman, M.A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. **Cognitive Therapy and Research, 22** (2), 149-160.

Woodward, J.C. & Frank, B.D. (1988). Rural adolescent loneliness and coping strategies. **Adolescence, 23**, 459-565.

Yalom, I. (2001). Varoluşçu Psikoterapi (Çev. Z. İ. Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi. (Orijinal eserin yayım tarihi 1980)

Yaparel, R. (1984). **Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Yaşar, K. (1999). **Lise öğrencilerinin kendini değerlendirme ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması üzerine bir inceleme**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir

Young, J.E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy** (p. 379-406). New York: Wiley.

Yurtal, F. (1999). **Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi**. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yüksel, F. (1991). **İçsel ya da dışsal denetimli olmanın ve bazı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi**. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara